

Vitaliteitsexperts Marije de Vries en Ilona Huitink van Fitter Nederland:

'Fitheid omvat meer dan gezond eten en genoeg bewegen'

Een fitte medewerker presteert beter, heeft een laag ziekteverzuim en staat plezierig in leven. Dat is niks nieuws. Bij fitheid denken we gelijk aan lichaamsbeweging en gezond eten. Echter gaat het om veel meer dan dat. Fit zijn betekent goed in je vel zitten. Uitgerust zijn. Stressvrij door het leven gaan. Energie hebben en krijgen bij wat je doet. Zowel op het werk als daar buiten. Fitter Nederland vergroot het bewustzijnsniveau van managers en hun medewerkers over hun fysieke en mentale fitheid met vitaliteitsprogramma's, trainingen, workshops en een platform met app op maat.

Gezonde levensstijl

Marije de Vries: "Het maakt niet uit of je buschauffeur, productiemedewerker, accountant, sales manager of directeur bent, iedereen ongeacht de functie heeft baat bij een gezonde levensstijl. Dat omvat meer dan gezond eten en naar de sportschool gaan. Pas als je je levensstijl over de hele linie aanpakt, boek je resultaat. Dat begint zodra je wakker wordt. Je werkt een groot gedeelte van de dag, je leefwijze op je werkplek speelt dus een prominente rol."

Ziekteverzuim in kaart

Ilona Huitink: "Personeel dat thuis in de ziektewet zit, heb je in kaart. Het gemiddeld ziekteverzuim in Nederland is 3,8%. Ook van de 'zorgenkindjes', medewerkers met stressklachten, een hoger ziekteverzuim en die minder goed functioneren heb je een aardig beeld. Op deze groepen richt je meestal de aandacht. Dat lijkt logisch. Echter, hoe fit zijn de overige medewerkers? Mentaal en fysiek gezien? Weet jij of ze lekker in hun vel zitten? 57% van de medewerkers ervaart een te hoge werkdruk. Of ze goed slapen? Eén op de drie Nederlanders heeft slaapproblemen.

Ogenschijnlijk zijn ze fit, maar is dat echt zo? Investeren in preventie zorgt nu voor

een hogere medewerkerstevredenheid, meer teambuilding, employer branding en voorkomt een hoop kosten op termijn."

'Ogenschijnlijk zijn je medewerkers fit. Maar is dat echt zo?'

Duurzame vitaliteitsprogramma's

Marije vertelt verder: "Fitter Nederland stelt duurzame vitaliteitsprogramma's op maat samen om organisatiedoelstellingen op het gebied van gezondheid, verzuim en medewerkerstevredenheid te realiseren. Elk bedrijf, afdeling en individu is anders, vandaar dat onze aanpak altijd maatwerk is. Een programma bestaat uit verschillende onderdelen waarbij we als team aan de slag gaan. We doen het samen. Daaruit ontstaat groepsbinding en -motivatie én heel belangrijk, daarmee verhoog je het werkgeluk. Wat doen we zoal. Voor de hand liggend, maar, oh zo belangrijk is voeding. Een kleine berekening. Stel, je eet minstens drie keer per dag wat op het werk. Bijvoorbeeld een lunch en twee tussendoortjes bij de koffie. Als je fulltime werkt, zijn dat zijn

vijftien eetmomenten per week. Totaal per week heb tussen de 28 en 42 eetmomenten. De helft tot een derde van je voeding neem je dus op je werk. Je kunt thuis zo gezond eten als je wilt, maar als je in de bedrijfskantine of langs de weg, vette en zoete snacks naar binnen werkt, zie jij je buikvet eerder groeien dan slinken. Een gezond voedingspatroon betekent dus ook aandacht voor wat je eet tijdens je werk. De challenge weken van Fitter Nederland zijn ideaal om op een laagdrempelige en leuke manier met elkaar bezig te zijn met gezonde voeding. Een workshop Etiketten lezen is ook erg populair. Weet wat je eet. Pas als je bewust bent van verborgen suikers in bepaalde voedingsmiddelen, ga je andere keuzes maken. Goed voor de lijn én door suikers te schrappen heb je meer energie en slaap je beter."

Bewegen essentieel

Ilona: "Naast gezonde voeding is bewegen essentieel. Niet iedereen vindt sporten leuk. 10.000 stappen lopen per dag is belangrijker dan 2 x per week aan de gewichten hangen. Samen gaan we creatief bedenken hoe je meer kunt bewegen tijdens je werk. Staand vergaderen is zo'n oplossing. Vergaderingen duren daardoor bovenal korter en je brein is actiever wanneer je beweegt. Dus je krijgt meer ▶

MARIJE DE VRIES EN ILONA HUITINK

'Als manager heb je een voorbeeldfunctie. Ook voor wat betreft je vitaliteit'

ideeën. Stressreductie is ook een programmaonderdeel. E-mailgebruik kan een stressfactor zijn. Overal in gecc't worden levert onnodig veel prikkels op. Ook als je blijft reageren op mail buiten werktijd, blijf je bezig met je werk. Ontspanning is essentieel om weer nieuwe energie op te doen. Afijn, het zijn enkele voorbeelden. Onze benadering is toegankelijk en concreet. We gaan niet iemands leven totaal omgooien. Dat werkt niet. We verhogen bewustzijn en maken haalbare stappen. Maximaal één verandering per week. Bovendien moet het leuk zijn. Daarom zijn onze workshops en challenge weken in trek. Als je plezier hebt in wat je doet, houd je het vol. En door met elkaar op het werk aan de slag te gaan,

versterk je motivatie. We gaan voor duurzame verandering, daarop zijn alle programmaonderdelen geënt."

Vitaal leiderschap

Marije: "We kennen allemaal iemand in het bedrijf die sport, op z'n voeding let en actief met z'n gezondheid bezig is. Dat zijn de beste ambassadeurs. Ook in onze programma's zijn dat attractieve metgezellen. Als directeur of manager heb je een voorbeeldfunctie en zou ambassadeurschap logisch zijn. Vitaal leiderschap zorgt voor een gezonde werkcultuur en verhoogt prestatie, betrokkenheid en duurzame inzetbaarheid. Voor het MKB hebben we daarom een speciaal Vitaal Leiderschap Programma ontwikkeld. Op de eerste plaats word je begeleid om je eigen vitaliteit te verhogen. Bovendien verhogen we je bewustzijnsniveau.

Welke impact heeft jouw gezondheid en energie op het team? Daarnaast krijg je handvatten om medewerkers te stimule-

ren om hun levensstijl aan te pakken. Werk aan de winkel dus!", zegt de gemotiveerde Marije tot slot.

Toegankelijke programma's

Fitter Nederland biedt totaalconcepten. De specials en challenges zijn toegankelijke programma's van kortere duur waar je met een team collega's aan deel kunt nemen. Bijvoorbeeld 7 Days of Succes, 7 Days of Sleep maar ook heel concreet stoppen met roken, afvallen of meer bewegen. Daarnaast kun je op individuele basis een persoonlijk fitheidsplan volgen of deelnemen aan workshops of lezingen. ■

'Een challenge is een leuke powerweek om je levensstijl te verbeteren'



Maak kennis met Fitter Nederland en zet de eerste stap. Plan een workshop of volg samen met je collega's een challenge. Speciaal voor lezers van Nijmegen Business: de eerste 10 bedrijven krijgen bij een workshop een challenge week cadeau! Boek op www.fitternederland.nl of bel 026 – 844 8445.