

# 2

## Inleiding

Ik ben health change coach. In mijn trainingsstudio in Amsterdam begeleid ik tal van mensen bij het ontwikkelen van een gezond gewicht en een goede conditie. Hoe anders zag mijn leven er medio 2010 uit... Ik was zwaar verslaafd aan wiet en mijn leven lag compleet in puin. Ik leefde bijna op straat en was fysiek, psychisch, sociaal, professioneel, spiritueel en financieel compleet uitgeput. Ik kreeg de kans om af te kicken en heb deze met beide handen gegrepen. Toen ik de kliniek binnenstapte dacht ik dat 18 weken op water en brood zonder wiet wel voldoende zou zijn om van mijn verslaving af te komen.

De aanpak in deze topkliniek was echter volstrekt anders. Die richtte zich op het ontwikkelen van een gezonde manier van denken en doen, zodat ik gezonde routines ontwikkelde en drugs, maar ook alcohol en sigaretten niet langer nodig zou hebben.

Verderop in mijn herstelperiode verlegde ik mijn aandacht naar voeding en training. Ik ondervond dat ik met mijn nieuwe manier van denken en doen ook op dit vlak gezonde routines kon ontwikkelen. Inmiddels eet en drink ik al jaren gezond, train ik zo'n vier keer per week, is mijn vetpercentage meer dan gehalveerd, breng ik mijn levenswijze succesvol over op mijn cliënten en is mijn leven mooier dan ik ooit had durven dromen.

Populaire voedings- en trainingsmethodes willen natuurlijk ook dat je je manier van denken en doen ontwikkelt en gezonde

routines opbouwt, maar ze bieden geen oplossing hoe dat voor elkaar te krijgen. Feitelijk beschrijven ze alleen inhoudelijk wat je moet eten, drinken en hoe je moet trainen. Dat is op zich natuurlijk waardevolle informatie, maar hoe je dat *blijvend* onderdeel maakt van je levensstijl vertellen ze er niet bij. Veel verder dan je aan te sporen wilskrachtig en gedisciplineerd te zijn komen ze niet. Dat is voor vrijwel iedereen ontoereikend.

Slechts weinig mensen behalen er over lengte van jaren resultaten mee. Ze ontwikkelen zich vooral tot een methode-hopper. Zo heel vreemd is dat niet. Het draait bij het ontwikkelen van een blijvend gezond gewicht en een goede conditie nou eenmaal niet alleen om de vraag wat je moet eten, drinken of welke trainingsvorm de juiste is.

Sterker nog, de cruciale vraag die in dit verband beantwoord moet worden is: hoe zorg je ervoor dat je gezonde voeding *blijft* nemen en effectief *blijft* trainen? Niet voor een paar maanden, maar voor altijd?

De *Routine Methode* biedt daarop het antwoord. Met de *Routine Methode* groeit je manier van denken en doen ten aanzien van voeding en training. Deze groei leidt na verloop van tijd tot een nieuw gedragspatroon met gezonde routines. Deze gezonde routines leiden op hun beurt tot een blijvend gezond gewicht, een goede conditie en een hogere kwaliteit van leven. Niet omdat je zo'n wilskrachtig of gedisciplineerd mens wordt, maar simpelweg omdat je ontwikkelde gezonde gedrag vanzelf gaat, een routine is geworden!

De *Routine Methode* is een praktische methode. Ze bestaat uit 28 Thoughts & Actions die je inspireren en activeren om iedere dag opnieuw gezonde keuzes te maken en die je helpen voorkomen dat je terugvalt in oude ongezonde gewoontes. In plaats van dat je motivatie langzaam door je vingers glipt, groeit je overtuiging en krijg je het vertrouwen dat je op de juiste weg bent. Zolang jij doet wat de *Routine Methode* van je vraagt zet

je iedere dag een stap richting het ontwikkelen van je gezonde routines. Na een jaar mag je verwachten dat je ze hebt ontwikkeld. Je bent dan echt veranderd. Je gezonde gedrag is dan je nieuwe natuur geworden en de strijd met ongezonde verleidingen en je trainingsdrempel zijn verdwenen.

De vraag die je voor jezelf moet beantwoorden als je twijfelt of de *Routine Methode* wel iets voor je is, is de volgende: wil ik fit zijn, er beter uitzien, minder ziek zijn, productiever en creatiever zijn, beter slapen, meer zelfvertrouwen hebben en me tien jaar jonger voelen dan dat ik in werkelijkheid ben? Of wil ik me te zwaar, futloos en tien jaar ouder voelen... Het verschil is twintig jaar en qua gevoel is dat een wereld van verschil. Ondanks mijn zware jaren als verslaafde voel ik me op dit moment met mijn 38 jaar nog als een jongeman van midden 20. Daar ervaar ik dagelijks de positieve effecten van en geloof me, daar kan geen suiker, alcohol of avondje bank hangen tegenop. Stop met rondjes lopen, stop met methode-hoppen, kies voor duurzame groei, kies voor de *Routine Methode* en voel je als herboren.

Een blijvend gezond gewicht, een goede conditie en een hogere kwaliteit van leven, en dat een leven lang: dat is bottom-line wat de *Routine Methode* voor je in petto heeft.

*Je groeit alleen naar een blijvend gezond gewicht, een goede conditie en een hogere kwaliteit van leven als je een gezonde, effectieve manier van denken en doen vertaalt naar gezonde routines.*

Je vindt de *Routine Methode* achterin het boek. In de komende hoofdstukken worden eerst het gedachtegoed en de werkwijze besproken zodat je begrijpt wat de methode je te bieden heeft, waarom je het nodig hebt, en hoe je de het succesvol toepast in je leven.

Heb je voldoende kennis over het bereiden van gezonde maaltijden en het uitvoeren van trainingen, dan heb je naast de *Routine Methode* geen aanvullend receptenboek of trainingsprogramma nodig. Beschik je niet over deze kennis, dan is het handig om daar wel gebruik van te maken, mits ze natuurlijk passen binnen het gedachtegoed van de *Routine Methode*. Maak bij het lezen van dit boek voortdurend de verbinding met jouw eigen leven en jouw manier van denken en doen. Herken jezelf in de voorbeelden uit de falende en succesvolle praktijk. Zoek daarbij naar de overeenkomsten in plaats van naar de verschillen, want alleen dan sta je open voor verandering.

Verander overigens nog niets aan je levensstijl zolang je het boek niet helemaal hebt gelezen. Anders loop je het risico dat je denkt dat je al voldoende weet, waardoor je het boek niet uitleest en belangrijke onderdelen van het gedachtegoed van de *Routine Methode* mist. Dat wil niet zeggen dat je niet nu al aan het veranderen bent. Sterker nog, je manier van denken is misschien nu al aan het veranderen!