

Het verhaal van Jo

Van overleven met stress naar leven met voldoening

Leven zonder remmen

Als ondernemer is Jo altijd gewend geweest om veel te werken. Dat was hem met de papelepel ingegeven. Het werd van thuis uit van hem verwacht, aangezien zijn vader ook een ondernemer was. Later was het ook wat hij zijn collega-ondernemers zag doen.

Toen hij zijn zaak startte, had Jo wat overgewicht maar kon er nog niet echt van zwaarlijvigheid worden gesproken. Om met zijn snelle levensritme om te kunnen gaan dronk hij elke dag alcohol en rookte hij de ene sigaret na de andere. Zijn gezin zag hij amper. Gelukkig werd hij hier niet echt van.

Eigen leven 'lijden'

Door de enorme druk van zijn carrière en het proberen opboksen tegen concurrenten ging hij zich afvragen of het eigenlijk ook wel 'zijn leven' was dat hij aan het leiden was. En zelfs als dat het geval was, was hij

het misschien eerder aan het 'lijden'. Jo had immers chronische stress waardoor hij last kreeg van hyperventilatie.

Om de twee weken zat Jo bij de huisarts. Zijn energiepijl was ontzettend laag, maar daar kon de dokter niet veel aan veranderen. Jo volgde kinesithérapie om beter te leren ademen, maar ook dat had niet veel succes. In die periode huilde Jo heel veel en besloot hij zich een week terug te trekken in een klooster. Daarna is hij beginnen lezen. Hij las vooral over de impact van stress op het metabolisme en de gezondheid. Hij vond dat enorm boeiend.

Wakker gemaakt

Die fase in zijn leven, intussen 15 jaar geleden, was als een soort alarmbel die hem heeft wakker gemaakt. Het was de start van zijn weg naar persoonlijke ontwikkeling: een avontuur dat verliep met vallen en

opstaan. Zo begon hij met sporten: lopen, fietsen, zwemmen...

Hij schroefde zijn alcoholverbruik drastisch terug en stopte met roken. Die verandering werd zijn nieuwe passie en missie. Hij hoorde en zag immers veel collega-ondernemers die met dezelfde problemen kampten en hij wilde ze graag helpen.

Meer rust en 'quality time'

Door te sporten kreeg Jo's brein meer rust. Vanuit die rust nam hij toen op professioneel vlak de beslissing om het over een heel andere boeg te gooien. Ook op zijn gezinsleven had zijn transformatie een heel positieve invloed. Jo spendeert veel tijd aan sporten en werken, maar hij gaat nu veel vrolijker door het leven. Hierdoor is de tijd die hij nu met zijn gezin doorbrengt 'quality time' geworden. En daar wordt heel zijn gezin gelukkiger van.

Het leven herontdekt

Jo's herontdekking van het leven heeft hem aangespoord om andere ondernemers te inspireren. Het was de aanleiding voor de ontwikkeling van zijn 'reboot'-programma. Daarmee wil hij vooral aan ondernemers leren hoe belangrijk voeding, rust en beweging zijn. Hij ziet die drie aspecten als onlosmakelijk met elkaar verbonden. Telkens wanneer hij iets las of bijleerde over voeding, ging het vaak ook over slapen en bewegen, en omgekeerd.

Christel en 3-isOne

Om zijn programma te lanceren ging Jo op zoek naar professionals in verschillende vakgebieden. Tijdens een netwerkmoment kwam hij in contact met Christel en nam hij kennis van haar passie over voeding. In haar 3-isOnetraject vond hij alles terug wat

hij ook in andere boeken had gelezen, en meer. Bovendien sprak haar expertise over voeding Jo heel erg aan. Hij startte dus met dit traject bij 3-isOne coach Carine Vermeiren. Het was meteen een goede gelegenheid

om zijn extra kilootjes aan te pakken.

Aan de slag

De eerste week van het traject had Jo wat last van hoofdpijn door het weglaten van koffie. Het nieuwe voedingspatroon implementeren in zijn dagelijks leven vond Jo vrij gemakkelijk. Natuurlijk vroeg het wel wat extra tijd, maar het was zeker doenbaar. Vooral naarmate hij het allemaal onder de knie had, kon hij het heel goed volhouden.

Hij introduceerde een wekelijkse vastendag en twee 'feestdagen' in zijn weekroutine en dit bevalt hem nog steeds heel erg. Hij geeft toe dat hij zich op die 'feestdagen' wel eens durft laten gaan met een tweede dessertje of een extra glaasje wijn. Maar zodra hij wat overdrijft, geeft zijn lichaam dat aan en gaat hij slechter slapen. Hij ondervindt

“Zijn gezin zag hij amper. Gelukkig werd hij hier niet echt van.”

niet echt problemen bij het verderzetten van het traject.

Verrassende veranderingen

Achteraf gezien staat Jo verbaasd over hoeveel extra energie hij heeft en hoeveel vitaler hij zich voelt. Zijn gewicht staat nu al maanden op punt. Hij drinkt veel minder koffie maar meer thee. Hij scheidt er meer plezier in om zichzelf goed te verzorgen. Al die gezonde maaltijden zijn ook zo lekker! Dat was nog de grootste verrassing van het traject: dat gezonde voeding ook heel lekker kan zijn.

Het verwonderde Jo ook dat hij geen hongergevoel ondervond op vastendagen. Coach Carine had daar een verklaring voor: het 3-isOne traject leert je lichaam om tijdens tekorten opnieuw je vetverbranding aan te spreken. Hierdoor geraakt je lichaam niet zonder energiereserves.

Meer tijd en vitaliteit

Sporten was voor Jo zijn eerste sprong naar een leven met meer energie en vitaliteit. Door daarna ook zijn voeding aan te passen heeft hij een ware energieboost gekregen. Hierdoor vond hij ook meer tijd om te genieten van het leven en nog meer te sporten.

Jo heeft nog steeds veel last van stress in zijn leven, maar hij gaat er heel anders mee om. Hij kan die stress nu een plaats geven. Jo raadt iedereen de voedingstips en adviezen van 3-isOne aan. Hij heeft ze intussen helemaal geïntegreerd in zijn sociaal en gezinsleven. Deze manier van eten is echt culinair genieten!

“Jo heeft nog steeds veel last van stress in zijn leven, maar hij gaat er heel anders mee om.”

Jo Vermeiren

