

Het verhaal van Lieven

Fit en gezond na bourgondische levensstijl

Zittend doorheen de dag

Lieven is bio-ingenieur van opleiding en van nature een bourgondiër. Hij vindt het fijn en gezellig om met voeding bezig te zijn. Hij runde enkele jaren zijn eigen CSA biodynamische groenten- en fruitboerderij

'De Meestwoeterij' in Astene (bij Gent). Hij houdt enorm van koken en gezellig tafelen met familie of vrienden.

Vanaf zijn vijftienvertigste begon die levensstijl zich in kilo's te vertalen. Zijn beroep

was eerder zittend geworden. Daarbij kwam dat de vroegere reistijden van gemiddeld 1 à 2 uur per dag verlengd waren tot meer dan 4 uur per dag. Door vaak lang in de auto te zitten en de files te trotseren, waren

snelle snacks vaak een welkome oplossing tegen plotse honger.

Lightproducten

Recent kreeg Lieven de diagnose van beginnende ouderdomsdiabetes. Dat was even slikken. Hij nam geen medicatie of voedingssupplementen. Hij was wel bij verschillende diëtisten geweest. Die raadden hem vooral lightproducten aan als alternatief om zijn probleem aan te pakken. Maar Lieven

voelde meteen aan dat dit geen definitieve oplossing was die de oorzaak aanpakte. Zijn eetpatronen werden niet echt onder de loep genomen en er werd eigenlijk uitsluitend naar zijn gewicht gekeken.

“Recent kreeg
Lieven de diagnose
van beginnende
ouderdomsdiabetes.”

Jojo-effect

Lieven bleef jarenlang gevangen in een jojo-effect. Hij verloor 10 kilo en kwam er dan weer 12 à 13 bij. Toen hij enkele maanden een Mayrkuur volgde, een combinatie van lichaamsreiniging, -beweging en ontspanning, had dit wel effect. Ook toen hij zich voorbereidde op een Vision Quest bezinningstocht in Zweden sloeg hij er gemakkelijk in om kilo's te verliezen. Hierbij ging het telkens ook om meer dan 'een dieet volgen'.

Overgewicht

Vooraf aan zijn buik en zijn gezicht kon je aan Lieven zien dat hij te veel woog. Maar doordat hij vrij groot is, viel zijn vetopstapeling daarbuiten minder op. Zichzelf kon hij echter niets wijsmaken.

Zijn kleren pasten niet meer en hij verloor meer en meer vitaliteit door zijn overgewicht. Wanneer hij een lange wandeling maakte, had hij vaak niet genoeg energie meer. Bij het sporten deden zijn voeten en gewrichten pijn.

Zoetigheden

Minstens één keer per jaar maakte Lieven een stevige ziekteperiode door. Hij had ook een stijgende drang naar suiker en zoetigheden. Sommige diëten deden daar geen goed aan. Zo probeerde hij eens een dieet op basis van liters fruitshake. Die stilden goed de honger en waren lekker en zoet.

Maar ze deden de drang naar suikers nog meer stijgen.

Eerste verwittiging

In 2015 kreeg Lieven zijn eerste verwittiging van zijn huisarts. Hij had in zijn risico op suikerziekte een grens overschreden en moest ofwel vermageren of pillen gaan nemen. Die tweede optie zag Lieven niet zitten dus begon hij met Zuid-Koreaanse yoga. Hij ging ook actief op zoek naar een diëtiste om hem te begeleiden en vond uiteindelijk Christel van 3-isOne.

Overtuigd van het concept

Lieven leerde Christel kennen op een opleiding van zijn BNI-netwerk. Hij luisterde geboeid naar haar levensverhaal, vooral

het deel waarin ze haar professioneel leven 180° omdraaide om voedings-expert te worden. Toen ze het had over de drie targets van de voeding, was Lieven één en al oor, want dat idee sloot

naadloos aan bij zijn eigen wereldvisie. 3-isOne staat namelijk voor het voeden van lichaam, brein en hart. Christel als persoon gaf Lieven ook heel veel vertrouwen door haar wetenschappelijke achtergrond.

Het 3-isOnetraject

Lieven startte Christels traject enkele dagen voor zijn 59ste verjaardag en schonk het als een cadeau aan zichzelf. Hij was dan ook erg gemotiveerd om het goed te doen.

“Fruitshakes deden de drang naar suikers nog meer stijgen.”

Nochtans was het begin van de reinigingsfase voor hem niet gemakkelijk. Zijn nieuw voedingsprogramma vormde een harde breuk met het eetpatroon dat hij gewend was. Maar hij vond houvast in de tabellen met de ingrediënten die hij wel mocht eten, de voedingssupplementen en vooral de begeleiding van Christel.

Vele obstakels

Natuurlijk ondervond Lieven veel obstakels op zijn pad en waren er momenten van zwakte. Hij wist dat zijn nieuwe levensstijl het mooiste cadeau was dat hij zichzelf kon (blijven) geven. Zo bleek het effectief beter te zijn voor zijn functioneren om eens op tijd te gaan slapen, zich eens te onthouden van eten of eens een stevige wandeling te maken. Vóór het traject zou hij zichzelf eerder beloofd hebben met een snoepje of koekje, een glas wijn of een zak chips. Ofwel ging hij naar een reeks op Netflix zitten kijken.

Toch was het zeker niet altijd gemakkelijk om te doen wat het beste was voor zijn lichaam, brein en hart. Hij werkte meer dan 60 uren per week. Met een partner die graag op restaurant ging en brood at en jonge junkfood-verkennende pubers in huis bleek het nog meer een uitdaging. Tijdens de meerdaagse residentiële opleidingen die hij gaf of op vakantie waren vooral de momenten waarop hij samen met anderen at heel moeilijk. Allergenvrije voeding vond hij vaak wel, maar niet de duurzame voeding die hij nodig had om zijn traject vol te houden. De enige manier om daarmee

om te gaan was even van zijn traject afwijken of zijn eigen voeding meebrengen.

Een lange weg

Omdat de evenwichtige aanpak waar Lieven voor koos eerder de langzame maar duurzame weg was, had hij het gevoel dat de zuivering wel enkele maanden had geduurd. Toch woog hij na enkele weken al 7 kg minder en voelde hij zich veel fitter. Hij begon met Fit20: een workout waarbij je in 20 minuten je lichaam intensief traint zodat het gelijk staat aan anderhalf uur sporten. Die moest hij door de coronamaatregelen stopzetten maar dat was dan weer een goede kans om zijn yoga-oefeningen weer op te pikken en vaker te gaan wandelen en fietsen.

Deze maatregelen en de veranderingen in zijn werkritme als gevolg daarvan hadden algemeen een negatieve invloed op zijn nieuw eetpatroon. Daardoor kwam er zelfs al eens een kilootje bij. Het werd een uitdaging om de aandacht en tijd voor zijn voeding en lichaamsbeweging op hetzelfde pitje te houden.

Na de reinigingsfase

Zodra de reinigingsfase voorbij was, kreeg Lieven wel wat meer ademruimte. Hij vond het fantastisch om na enkele weken weer wat nieuwe dingen te mogen eten. In die context werd het ook gemakkelijker om écht naar zijn lichaam te luisteren en maaltijden over te slaan. En hij kon ook extra genieten van zijn wekelijkse 'feestdag', waarop hij alles mocht eten.

Het voedingsschema na de reinigingsfase werd ook door Lievens huisgenoten beter onthaald. Zo apprecieerden ze vaker de nieuwe recepten waarmee hij thuiskwam. Zijn dochter heeft via zijn traject nu ook meer nieuwe smaken ontdekt. Als gezin eten ze nu vaker noten, zaden, verse kruiden, wortels, avocado... Ook de slaatjes die Lieven prepareert worden nu meer gesmaakt door zijn familie, waardoor ze vaker allemaal hetzelfde eten. Dat maakt dat de maaltijden weer meer gezinsmomenten zijn geworden.

Blijvende veranderingen

Lieven is dankzij het traject kieskeuriger geworden wat voedingsmiddelen betreft. Hij kiest nu zo veel mogelijk voor Demeter-producten en lokaal geproduceerde biodynamische producten. Meestal gaat hij in Astene naar de boerderijwinkel van 'De Wassende Maan', waar ze als gezin ook een wekelijks abonnement hebben op het seizoens-groentepakket.

Lieven geniet nu meer van zijn maaltijden en luistert beter naar zijn lichaam. Dat geldt ook voor het aspect 'bewegen'. Sinds hij het traject bij Christel is gestart heeft Lieven vaker lichaamsbeweging. Zijn lichaam is ook meer flexibel geworden. Hij ondervindt

lichamelijk en geestelijk meer energie waardoor hij veel creatiever is geworden.

Vroeger nam Lieven al eens medicatie, bv. een pijnstiller of ontstekingsremmer. Nu

neemt hij enkel nog voedingssupplementen in: multivitaminen in combinatie met selenium. Hij voelt zich gezond en heeft het gevoel dat zijn voeding zijn lichaam en geest mooi in balans houden. Ook neemt hij vaker dan vroeger de tijd om boodschappen te doen en eten te

bereiden en gaat hij minder vaak op restaurant. Alcoholische dranken en koffie neemt hij nog uitzonderlijk tot zich.

Werkpuntjes

Op tijd gaan slapen is nog een werkpuntje voor Lieven. Daar durft hij nog vaak tegen zondigen, hoewel hij meestal toch spontaan in slaap valt als zijn lichaam het echt nodig heeft.

Ook zijn streefgewicht heeft Lieven nog niet bereikt maar daar werkt hij langzaam maar zeker aan verder.

Een levenstraject

Lieven is erg enthousiast over het 3-isOne-traject en noemt het een 'levenstraject'. Hij zou het aan iedereen aanbevelen. Hij kijkt

“Lieven vond houvast in de tabellen met de ingrediënten die hij wel mocht eten, de voedingssupplementen en vooral de begeleiding van Christel.”

ernaar uit om kookworkshops te volgen bij Christel en probeert ook zijn vrouw te overhalen om mee in het 3-isOnetraject te stappen. Dergelijke trajecten zouden volgens Lieven meer aangemoedigd moeten worden door bijvoorbeeld maatschappijen die ziekte- en hospitalisatieverzekeringen aanbieden. Heel wat zware en besmettelijke ziekten zouden voorkomen kunnen worden met deze wijziging van eetpatroon en levensstijl.

Een betere wereld

Momenteel wordt er veel te weinig

ingezet op preventie in onze maatschappij, waardoor behandelingen grotendeels symptomatisch zijn en er achteraf strenge maatregelen moeten genomen worden. Deze aanpak zou niet alleen op individueel en maatschappelijk niveau een groot verschil maken, het zou ook voor onze economie heel waardevol zijn. Lieven

“Deze aanpak zou niet alleen op individueel en maatschappelijk niveau een groot verschil maken, het zou ook voor onze economie heel waardevol zijn.”

droomt van preventieve geneeshuizen en van duurzame ziekteverzekeringen met gezonde sociale bijdragen die gekoppeld zijn aan je levensstijl.

Lieven Godderis