

Als je bewuster leeft krijg je meer innerlijke rust.

Advocaat Marc Vander Kimpen – Zottegem

Het jaar 2022 ben ik gestart met een doelstelling, fitter zijn en wat kilo's minder wegen. Op eigen houtje is me dat gelukt tot op een bepaald niveau en toen stopte het gewicht verlies gewoon, ook al bleef ik op alles letten.

Via een collega van mijn vrouw hoorde ik over het 3-isOne traject. Dus hebben we samen beslist hiermee aan de slag te gaan, ook al had ik toen mijn twijfels. Tijdens de uitgebreide intake, kwam ook aan het licht dat mijn slaap zelfs een invloed had op deze stagnatie. Toen ze vertelde dat ik door minder koffie te drinken, meer energie zou hebben kon ik het eerst niet geloven. Ik had nog nooit thee gedronken, dus dat was wel een hele stap.

Dankzij de uitgebreide begeleiding van Christel met de map Voed lichaam, brein en hart. De verschillende informatieve en motiverende filmpjes had ik heel wat handvatten om goed op te starten.

Al na 4 weken, sliep ik merkbaar beter, was mijn energiepijl serieus toegenomen en mijn gewicht al heel wat afgenomen. Dit verhoogde mijn motivatie en mijn overtuiging dat mijn doel bereikbaar was. Daar ik graag kook was ik snel weg met de vele recepten. Mijn gezin komt ook regelmatig eten, die zijn nogal hardleers als het op veranderingen aankomt. Stap voor stap nam ik hen mee in het 3-isOne levensplan.

Ondertussen zijn we meer dan een jaar later, mijn fiets heeft heel wat minder gewicht mee te nemen en ik droom er nu van om deze zomer 2023 de Teide in Tenerife op te fietsen. Bovendien heb ik geen ontstekingen en spierblessures meer. Wekelijks padel ik met een groep 30-tigers, waar ik als 50-tiger toch wel heel fier op ben!

De koffie, wonder boven wonder moet ik toegeven, dat met heel wat minder koffie mijn concentratie veel beter is. Ik werk minder uren, tijdens het 3-isOne plustraject wordt zowel je gezondheid als heel je persoonlijk leiderschap aangepakt. Je professionele als privé levensstijl wordt onder de loep genomen. Het gaat om veel meer dan eten, je krijgt hulp om evenwichtiger te functioneren op alle vlakken. Met het levensplan dat Christel me adviseert, kan ik zelfs mijn bourgondisch leven in het weekend verder zetten.

Doordat mijn energiepijl zowel fysiek als mentaal geoptimaliseerd is, werk ik veel efficiënter. Er is nu veel meer vrije tijd in mijn leven. Dit geeft me rust. Het klinkt misschien raar, rust is cruciaal om goed te functioneren. Mensen hebben dit nodig. We hebben dit nooit geleerd. Nu weet ik tenminste hoe mijn lichaam in mekaar zit, waardoor ik ook uit mijn brein het beste kan halen.