

## MARCO KIEST VOOR GEZONDE LEVENSTIJL EN VERLIEST 20 CENTIMETER BUIKVET



Op een dag zette Marco's zus, die bedrijfsarts is, hem op de weegschaal. Hij schrok van het gewicht. "Het wordt echt tijd dat je eens wat gezonder gaat leven broer!", zei ze een beetje bezorgd. Marco: "Ik begon ook steeds meer fysieke klachten te krijgen die gerelateerd waren aan mijn overgewicht. Dus ik dacht: de knop moet om!"

### **Grote zak chips**

Marco werkt bij Utilicht en Karen Sengers is zijn werkcoach. En laat Karen nu toevallig ook vitaloog zijn bij Risse Groep! Karen helpt Marco met het realiseren van een gezonde leefstijl. Dat betekende dat hij een paar dingen moest veranderen: Niet meer te vaak naar Domino's pizza, niet iedere avond met een grote zak chips voor de Tv en dat broodje Kapsalon mocht ook wat vaker blijven staan. Sinds een tijdje doet hij alleen nog zoetjes in de koffie. En bij zorgcentrum Ververshof waar Marco vrijwilligerswerk doet, kregen de keukendames van Marco het verzoek om kleinere porties aardappelen voor hem op te scheppen. En het werkt!

### **Lekker in zijn vel**

"Ik eet nu gezond, schep minder grote porties op en ik beweeg meer. Soms eet ik wel nog een klein zakje chips bijvoorbeeld, maar dat mag. '80% gezond, 20% minder gezond', zegt Karen altijd.

Ik zit echt lekker in mijn vel. Het voelt niet eens als een dieet."

### **Super trots**

Het resultaat mag er zijn: inmiddels is Marco 25 kilo afgevallen en verloor hij maar liefst 20 centimeter buikvet. "Ik ben super trots", zegt Karen. "Marco is echt intrinsiek gemotiveerd en hij is zich steeds meer bewust geworden van een gezonde leefstijl. Zijn hogere doel? Hij wil volgend jaar lange wandelingen gaan maken in de Oostenrijkse bergen. En binnenkort komt zijn splinternieuwe trekkingfiets binnen. Is dat geen mooie beloning? En nee, de fiets heeft geen trapondersteuning."

Niet alleen Karen is trots, ook de collega's bij Utilicht vinden Marco een topper.

En zijn zus? Zij vindt het helemaal fantastisch!

Wil je net als Marco aan de slag met een gezonde leefstijl of kun je wel wat advies gebruiken?

Neem dan contact op met je leidinggevende zodat hij of zij je kan aanmelden bij onze vitaloog Karen Sengers.

