

# Veerle en Sophie

geschreven door Carine Pruijt

Alle voorgaande hoofdstukken van Veerle en Sophie lees je op:

<http://www.proactiefcoachen.nl/blogs/veerle-sophie>

## De gezonde werkvloer & een dieet



Sophie kijkt naar het troosteloze weer buiten... Een lunchwandeling met een aantal collega's is altijd leuk en gezellig maar daar plenst het nu te hard voor...!



Hey Veerle, alles goed? Heb je je optimale levensstijl al gevonden nu je de opleiding voor leefstijlcoaching<sup>1</sup> bijna af hebt? 😊 Ik heb een vraag aan je als professional op dat gebied, als dat mag? Mijn collega Marieke kwam bij mij met de vraag of er een oplossing voor haar geregeld kan worden voor onze trappen. Het lukt haar steeds moeilijker om de twee trappen naar ons kantoor op te komen; dit komt waarschijnlijk door haar overgewicht. Ik heb vooral geluisterd en vervolgens een afspraak voor haar geregeld bij de bedrijfsarts omdat dit een medische aangelegenheid is. Marieke vertelde me ook dat ze probeert om af te vallen door te sonjabakkeren. Omdat ik me al een poosje afvraag hoe ik gezond gedrag op de werkvloer kan stimuleren en welk gedrag ik wel of niet zal aanmoedigen, klopt ik graag bij je aan met de volgende vragen, oké?

Wat is jouw professionele opinie over het Sonja Bakkerdieet en hoe kan ik onze medewerkers stimuleren tot gezonder gedrag? Er wordt bij ons in de lunchpauze nogal gemakkelijk gesnackt doordat de patatboer op de hoek zit, met overigens erg lekkere patat!

Groetjes, Sophie



Ha Sophie, wat een leuke vragen heb je! Deze materie is best ingewikkeld maar ik probeer je zo goed mogelijk antwoord te geven. Het is wetenschappelijk bewezen dat diëten om af te vallen niet werkt<sup>2</sup>. Diëten zijn voor iemand die daarvoor geen medische reden heeft, gewoon schadelijk. Dat komt omdat er 'verboden en geboden' in gestopt zijn die niet afgestemd zijn op een persoonlijke behoefte en situatie. De Gezondheidsraad<sup>3</sup> heeft, op basis van vele wetenschappelijke onderzoeken, richtlijnen opgesteld voor gezonde voeding. Deze richtlijnen heeft het Voedingscentrum<sup>4</sup>

vertaald naar de schijf van vijf. Als je volgens de schijf van vijf eet dan krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Wanneer je daarnaast voldoende beweegt, goed slaapt en op je stressniveau let, dan val je af als je nu te zwaar bent. Je valt af wanneer je energie-inname minder is dan je energieverbruik. Bij het Sonja Bakkerdieet is dat ook zo. Methoden zoals deze zijn meestal maar voor een beperkte periode vol te houden. Dat komt omdat een dieet eten en regels



<sup>1</sup> Lees 'Een individuele opstelling en nieuwtjes' via de link:

<http://www.proactiefcoachen.nl/uploads/VeerleSophie/ProactiefCoachen-Tandoen%20VeerleSophie%2010.pdf>

<sup>2</sup> <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/waarom-dieten-geen-zin-en-wel-werkt/>

<sup>3</sup> [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)

<sup>4</sup> [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

voorschrijft die meestal niet bij jouw eetgewoonten en voorkeuren aansluiten. Wanneer je bijvoorbeeld graag 's middags warm eet en het dieet je bij het avondeten pas de warme hap toestaat, houd je dat niet lang vol. Je kunt echter wel verandering aanbrengen in je gewoonten. Gewoonten zijn aangeleerd en kunnen dus afgeleerd worden en daar komt nog best veel bij kijken zoals motivatie en zelfkennis. Gewoonten heb je ontwikkeld omdat ze je iets opleveren. Wanneer ze niet meer helpend zijn, kun je ze veranderen door te experimenteren en te oefenen met nieuw gedrag. Het is belangrijk dat iemand met obesitas goed en langdurig begeleid wordt en dat er ook aandacht is voor andere leefstijlfactoren dan alleen voeding zoals bijvoorbeeld bewegen, slapen en stress. Dit is belangrijk omdat deze factoren het eetpatroon sterk kunnen beïnvloeden. Over de Sonja Bakkermethode zijn de meningen verdeeld<sup>5</sup>. Haar boeken hebben wel een ontwikkeling doorgemaakt; in haar nieuwste boek (2019) beveelt ze 300 gram groenten per dag aan (dit was 200 gram) en hebben bloemkoolrijst en hummus hun intrede gedaan terwijl de light dranken uit de dagmenu's geschrapt zijn. Om het gemakkelijk te maken voor je zet ik een aantal voor- en nadelen van het sonjabakkeren hieronder in kaartjes<sup>6</sup>.



Met gezondheidsbevordering op de werkvloer was je toch al begonnen door staande te vergaderen<sup>7</sup>? Of is dat niet verder van de grond gekomen? Je was er zo enthousiast over! Ik wil je aanraden gezondheids- bevorderende aanpassingen door je team zelf te laten bedenken. Je kunt dit onderwerp eerst in een teamvergadering bespreken. De medewerkers die hier warm voor lopen kunnen dan een werkgroepje samenstellen om één en ander uit te zoeken. Misschien is het leuk om vervolgens een aparte teamworkshop te organiseren om alle ideeën te verzamelen, te prioriteren en in actielijsten te plaatsen. Vaak zijn medewerkers erg creatief; zo zijn er kantoren die een kantoorhond 🐕 nemen zodat er tijdens de middagpauze buiten gewandeld wordt. Ahum, misschien is het dan niet handig om elke dag richting de patatboer te lopen... 😊  
Ik hoor graag welke keuze jullie hebben gemaakt!  
Bye, Veerle

Sophie komt op weg naar huis langs de supermarkt maar ze merkt dat haar hoofd zo vol zit dat ze nergens zin in heeft. Ze kruipt op de bank met Willem op haar schoot en kijkt naar een aflevering van First Dates. ❤️ Als ze werk wil maken van een gezonde werkvloer dan zal ze zelf ook aan de bak moeten. Maar vanavond nog even niet hoor, ze is veel te moe...! Wat heeft Veerle uitgebreid geantwoord op haar vragen, lief wel, hier kan ze zeker wat mee! Sophie is benieuwd hoe het onderwerp 'De gezonde werkvloer' zal vallen in het team!

👁️ Ik maak van de overgebleven groenten van gisteren wel een soepje. Brood erbij en klaar hoor!

<sup>5</sup> Op het internet kom ik de vermelding van een pilot tegen (WUR 2008) waarin de resultaten van 3 manieren van afvallen en een controlegroep worden vergeleken, waaronder het SB dieet. Het verslag van de pilot is niet terug te vinden. Tineke Heres Diddens schreef een afstudeeronderzoek (Sonja langs de maatlat, 2013) aan de Open Universiteit over het Sonja Bakker dieet.

<sup>6</sup> Gebaseerd op haar nieuwste boek 'Summerproof met Sonja' (2019)

<sup>7</sup> Lees 'Staan vergaderen en Voice Dialogue' via de link: <http://www.proactiefcoachen.nl/uploads/VeerleSophie/ProactiefCoachen-Tandoen%20VeerleSophie%203.pdf>