DRUKTEMETER

Een gezonde geest in een gezond lichaam.

'Druk, druk, druk' is het adagium van menig ondernemer en ceo, waardoor de aandacht voor persoonlijk welzijn er nogal eens bij inschiet. Te veel stress, te weinig ontspanning, slechte voeding en onvoldoende beweging zijn vaak de pijnpunten, weet psychiater Bram Bakker. Vanuit zijn overtuiging dat verbetering op deze punten veel kwalen en ziektes kan voorkomen, is hij vorig jaar samen met ondernemer Peter Kuijper Mind&Health begonnen. Dit bedrijf screent mensen gedurende één dag op hun vitaliteit (conditie, vetpercentage, bloedwaarden, voeding, hersenfunctie), waarna op basis van de persoonlijke resultaten een honderddagenplan voor verbetering wordt gemaakt, 'om de grootste lekken te dichten'. Door middel van concrete, haalbare doelstellingen wordt naar een groter persoonlijk welzijn toegewerkt. Dat gebeurt onder begeleiding van een 'caddy' ('Buddy associeerden we te veel met aidspatiënten') van Mind&Health, wat kan variëren van af en toe een updatend telefoongesprek tot een wekelijks voedingsadvies of een uurtje sporten onder begeleiding. Het resultaat? Bakker: 'We zien dat mensen na die honderd dagen vaak meer energie hebben, beter slapen, een betere stemming en conditie hebben, gewicht zijn kwijtgeraakt en gezonder eten en drinken.' Pure winst dus, zowel voor het bedrijf als voor de eigen levensverwachting.

INTERESSE? Mind&Health organiseert geregeld masterclasses en inspiratiediners, 'waar heus wel een glas wijn wordt geschonken'. Een aardige manier om kennis op te doen, soortgenoten te ontmoeten en rond te neuzen bij Mind&Health in Naarden. De kosten voor het honderddagenprogramma beginnen vanaf drieduizend euro. Op de site www.mindandhealth.nl treft u meer informatie aan.