



Inmiddels is het 'Eet & Beweeg je Fit'-programma in DC Zaandam in volle gang. We stelden een aantal vragen aan één van de deelnemers, te weten Jan Bastiaan van het acculaadstation.

Waarom heb je je aangemeld voor dit programma?

Omdat ik in de ziektewet liep en mijn rugwervel versleten is. Ik zie het als therapie om af te vallen en de rug- en buikspieren te versterken én het is een goede stok achter de deur.

Wat is het doel wat je wenst te bereiken?

Mijn doel is het bereiken van mijn streefgewicht, het aanleren van een betere eetgewoonte en het verstevigen van mijn rug- en buikspieren.

Wat vind je van het programma tot dusver?

Goed opgezet, alleen de vragen per computer leveren voor bepaalde personen nog wel eens wat moeilijkheden op. Je moet namelijk een vragenlijst per computer invullen en dit is niet altijd even makkelijk. Ook krijg je een eetschema waarop je de calorieën moet berekenen, voor menigen is dat een lastige kwestie.

Is het leuk om deel te nemen?

Ja, het is heel leuk. Het is leerzaam, want je leert een goede lichaamshouding aan te nemen en het wordt op een leuke manier gebracht.

Wat valt je mee en wat valt je tegen?

Wat mee valt zijn de oefeningen, zolang je er maar serieus mee overweg gaat. Alleen het calorieën uitrekenen valt tegen, dat is soms een gepuzzel.

Wat was je verwachting en in hoeverre is dit tot nu toe uitgekomen?

Ik had er eigenlijk geen verwachtingen bij, maar achteraf bleek het leuk en heel plezierig om deel te nemen aan dit programma.

Hoe vind je het dat een werkgever iets dergelijks promoot?

Een heel goede vooruitgang voor mensen die last hebben van lichamelijke klachten, die kunnen hier heel wat van opsteken.

Zou je het anderen aanraden en zo ja, waarom?

Ja, ten eerste. Je hebt er een heleboel baat bij en dat merk ik aan mezelf. Ik heb een versleten onderrug en de pijn zakt aardig weg door de oefeningen. Wat wel belangrijk is om te weten, is dat alles wat je tijdens de cursus doet of bespreekt niet besproken wordt met de werkgever. Je privacy is gewaarborgd.

