



## Nieuwe praktijk **LIIF** van Marja van der Meer

[Begin pagina](#)

[English page](#)

[Engelum](#)

[Geschiedenis](#)

[Dorpsfoto's](#)

[Kerkklokken](#)

[Bewoners](#)

[Dorpsbelang](#)

[Verenigingen](#)

[Jeugdclub](#)

[De oude doos](#)

[Woningaanbod](#)

[Sponsors](#)

[K.v.Sla Raak](#)

[Museum](#)

[Fietsroute](#)

[Links](#)

[Archief](#)

[Redactie](#)

[E-mail](#)

[Gastenboek](#)

Sinds kort werk ik als gewichts- en leefstijlcoach onder de naam **LIIF**. Als gewichts- en leefstijlcoach begeleid ik mensen met overgewicht. Ik geef adviezen over gezonde voeding en bewegen. Door anders te eten en meer te bewegen val je een halve kilo per week af. Door het aannemen van een nieuwe leefstijl (gezond eten en bewegen) blijven de kilo's ook weg. In tegenstelling tot veel crashdiëten, waarbij het afvallen snel gaat, is er bij mijn methode geen jojo-effect. Ik zal zo vertellen hoe de begeleiding er precies uitziet, maar eerst vind ik het leuk om te vertellen hoe mijn carrièreswitch is ontstaan.

Mijn plan om als gewichts- en leefstijlcoach te gaan werken is ontstaan door een uit de hand gelopen hobby. Ik had zelf al jaren last van overgewicht. Door de jaren heen kwam er steeds een kilootje bij. Tot het moment dat ik in de zomer van 2009 mijn eigen vakantiefoto's zag en ontzettend schrok. Bij mij ging de knop om. Ik wilde afvallen. En niet met voedingspreparaten, poeders, shakes of ingewikkelde diëten waarbij je alles moet afwegen of waarbij je geen koolhydraten mag eten. Nee, een voorwaarde was dat ik gewoon met het gezin kon mee eten.



*zomer 2009*

Toen de knop bij mij om was ben ik twee keer per week intensief gaan fitnesssen. Daarnaast ben ik veel gaan wandelen en fietsen. Ik heb direct alle overbodige luxe voedingsmiddelen geschrapt. De laatste jaren was het een gewoonte geworden om iedere avond een wijntje/biertje te drinken en een lekker hapje erbij. Ik zeg wel eens; 'het was iedere dag weekend'. Door het bijhouden van een eetdagboek waarin ik alles opschreef wat ik at, werd ik bewust van mijn eetpatroon.

In vijf maanden was ik op mijn streefgewicht, 10 kilo lichter. Het afvallen ging daarna gewoon door. In april 2010 was ik in totaal 18 kilo afgevallen. Nu, bijna een jaar verder, ben ik nog steeds geen kilo aangekomen.

Ik mag dus wel stellen dat ik ervaringsdeskundige op het gebied van afvallen en leefstijlverandering ben. Na mijn wethouderschap ben ik uit interesse een opleiding gewichtsconsulent gaan volgen. Door mijn afvalrace werd ik steeds nieuwsgieriger wat de invloed van voeding op het lichaam precies is. De opleiding geeft hier inzicht in. Ook wordt er aandacht besteed aan hoe mensen te coachen. Op een gegeven moment werd ik steeds

vaker benaderd door familie en vrienden met de vraag of ik hulp kon bieden bij het afvallen. Zo is het idee ontstaan om officieel van start te gaan.



*LIIF ook sponsor van engelum.com*

Mijn praktijk heet **LIIF**. Het Friese woord voor lijf/lichaam. Ik begeleid gezonde mensen met overgewicht die op een gezonde en blijvende manier willen afvallen. Een eerste kennismakingsgesprek is gratis. In het kennismakingsgesprek vertel ik de visie en werkwijze van **LIIF**. De klant geeft in dit gesprek ook aan wat het probleem en de verwachtingen zijn. Als het klikt dan wordt een vervolgtraject afgesproken. De meeste mensen kiezen voor een intakegesprek met 10 wekelijkse vervolggesprekken. Tijdens het uitgebreide intakegesprek weeg en meet ik de klant. Natuurlijk op de weegschaal.



Maar ook het vetpercentage wordt gemeten met een speciale huidplooiometer. Afvallen zal nl niet alleen zichtbaar zijn op de weegschaal, maar ook je vetpercentage zal afnemen.



Daarnaast wordt ook de taille gemeten. Deze zal naarmate je afvalt ook slanker worden. De klant krijgt een eetdagboek en een eettabel. De bedoeling van het eetdagboek is dat de klant alles opschrijft wat hij eet.



Na het intake gesprek volgt 10 weken lang een begeleidingstraject. Tijdens de vervolgesprekken wordt de klant gewogen, bespreken we het eetdagboek, komen problemen of moeilijke momenten aan de orde en geef ik voedings- en bewegingsadviezen. En ik ben de 'stok-achter-de-deur' die veel mensen nodig hebben om het afvallen vol te houden.



Er komen steeds meer mensen met overgewicht. Ook veel kinderen zijn te zwaar. Ouders kunnen hier een positieve invloed op hebben als ze ook hun eigen eetgewoonten aanpassen en met de kinderen gaan bewegen. Te zwaar is niet alleen lastig, maar je hebt ook een verhoogde kans op suikerziekte en hart/vaatziekten. Vijf kilo afvallen heeft al positieve invloed op de gezondheid.

Het is een ....groeimarkt. Ik ben nog maar net gestart en heb al een aantal klanten. Ik wil mijn klantenkring natuurlijk graag uitbreiden. Adverteren in dagbladen is erg duur. Ik moet het vooral hebben van internet, nieuwe media zoals twitter, hyves en linkedin. En natuurlijk van mond-op-mond reclame. In de toekomst wil ik gaan samenwerken met fitnesscentra en huisartsen.



*Puppy Olly zorgt ook voor veel beweging.*

Voor iedereen die op een gezonde manier wil afvallen en interesse heeft in een begeleidingstraject bij **LIIF** nodig ik uit voor een gratis kennismakingsgesprek. In februari geef ik 10% korting op een combinatiepakket. Voor verdere informatie kijk op [www.liif.nl](http://www.liif.nl).



[<<Terug](#)