

EEN PLEZIERIGER LEVEN DOOR DE HAPPY NEW YOU CHALLENGE

Meine de Vlugt (37) is eigenaar en oprichter van de BrainFitnessClub in Sneek. Afgelopen jaar ging De Vlugt onder andere van start met de Happy New You Challenge. Wat die blijde nieuwe uitdaging inhoudt legt Meine graag uit. Uiteraard waren wij benieuwd wat het de deelnemers aan de Challenge gebracht heeft en lieten een enthousiaste Margreet Nicolay aan het woord. Door deel te nemen aan de Happy New You Challenge veranderde er nogal wat in het leven van Margreet. Zo viel zij 50 kilo af!

"Ik vind het helemaal niet zo interessant dat ik aan het woord kom. Ik heb veel liever dat jullie Margreet interviewen, zij heeft écht wat te vertellen, daar kan mijn marketingverhaal helemaal niet tegen op", had Meine ons in een voorgesprek al aan gegeven. Toch nog even in het kort wat de Happy New Challenge inhoudt.

"Mensen hebben de behoefte om te groeien, zich geestelijk te ontwikkelen, goed in hun vel zitten. De 'Happy New You Challenge' is een combinatie van methoden om mensen te helpen de persoon te worden, die ze eigenlijk willen zijn. Daar zijn we onbewust al heel vaak mee bezig. We weten zelf vaak heel goed wat eraan mankeert en maken goede voornemens om het in de toekomst beter te doen. Maar hoe doe je dat? Het ontbreekt vaak aan de mentale kracht en aan voorbereiding.

Normaal gesproken duurt het gemiddeld 6 tot 8 weken, voordat een nieuw patroon in je dagelijkse leven is 'ingeslepen' om succesvol te veranderen. We helpen je in acht weken een structuur neer te leggen, waardoor je echt jezelf leert te veranderen. Het maakt niet uit of je wilt afvallen, een betere conditie

wil, ophouden met piekeren, assertiever worden of stoppen met roken. Het programma bestaat uit enkele een-op-een mental coaching sessies, workshops en de basistrainingen van de BrainFitnessClub", aldus de gedreven Meine.

Margreet Nicolay is inmiddels ervaringsdeskundige en is laaiend enthousiast over het programma waar zij begin dit jaar aan heeft deelgenomen. Wat was voor haar de grote uitdaging en heeft zij die ook waar kunnen maken?

GEZONDHEID

"Ik was nooit zo van de doelen, maar toch wilde ik wel heel graag afvallen. Eigenlijk had ik dat probleem weggestopt, maar heimelijk wilde ik iets aan mijn gewicht doen. Werken aan mijn gezondheid. Ik woog, voordat ik aan de challenge begon, 117,4 kilo!! Nu ben ik 68 kg en heb ik een van mijn doelen bereikt, ook nog eens redelijk gemakkelijk. Ik ging naar de informatieavond om meer over het programma te weten te komen, vervolgens ben ik in januari de uitdaging aan gegaan. Het duurde acht weken, waarbij ik twee of drie keer per week naar een trainingssessie



ging. Gedurende die weken had ik naast het sporten met begeleiding van Team Pike persoonlijke coachingsgesprekken met Meine. Een training van BrainFitnessClub kan ik het beste omschrijven als een begeleide meditatie. Je gaat zitten, komt tot rust en keert in jezelf en luistert naar de stem van de begeleider. Je richt je helemaal op jouw persoonlijke proces. Toen kwam ik er ook achter dat ik niet alleen aan mijn gewicht

wilde werken, maar ook verlangde naar rust in mijn leven. Ik stelde mij de vraag waarom ik zo dik ben geworden. Die intentie, wat er achter de problematiek zit, in mijn geval dus mijn overgewicht, daarmee zijn wij heel succesvol aan de slag gegaan. Het programma heeft mij gebracht waar ik nu ben. Ik heb een andere, plezieriger levenswijze gekregen door de Happy New You Challenge!" **Voor meer info: www.brainfitnessclub.nl**