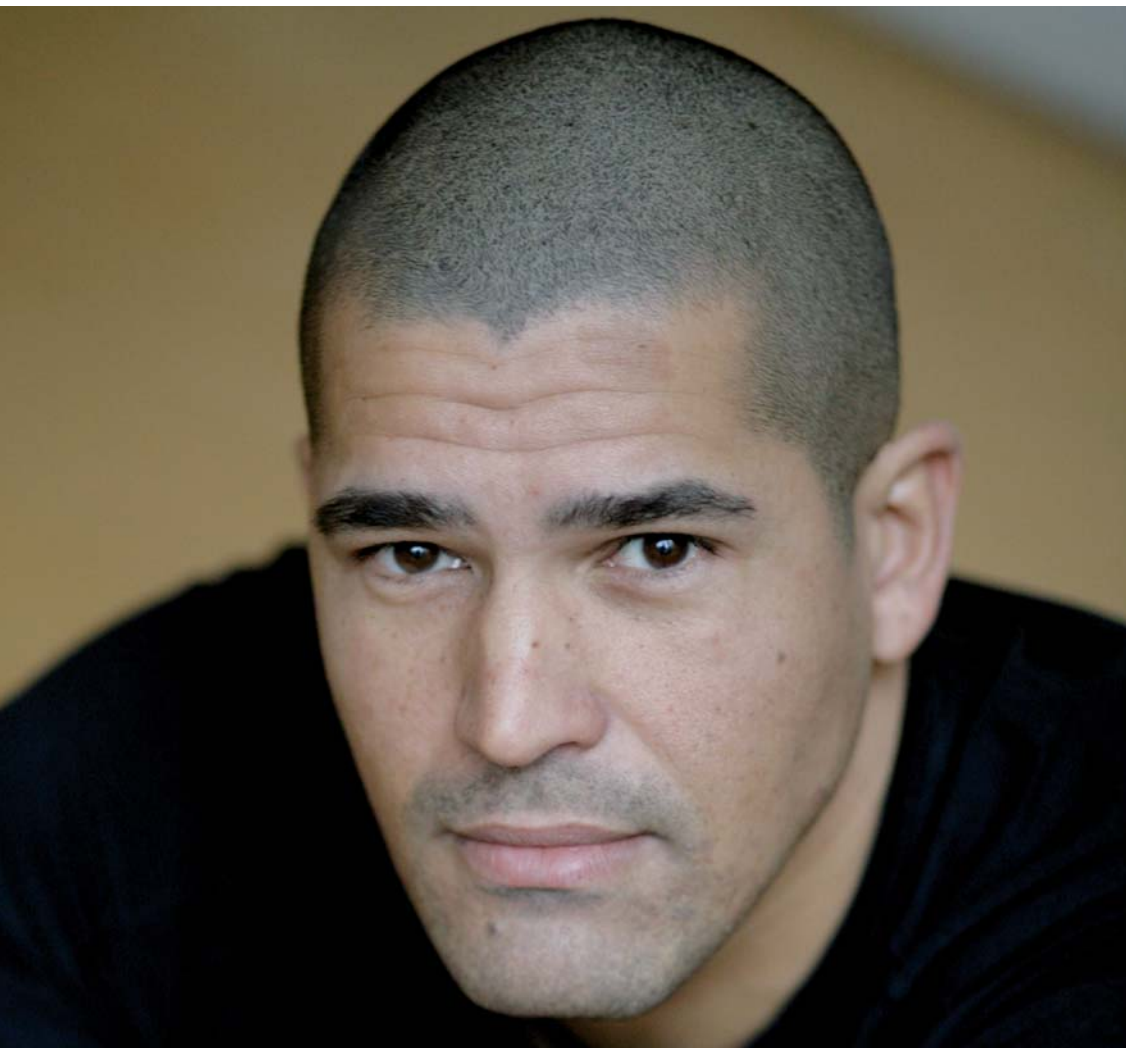


# Sportvasten als retentiemiddel en voor het vergroten van de succesfactor

In de afgelopen twee nummers heeft u kennis kunnen maken met de Sportvasten methode en een praktijksituatie. In dit nummer een gesprek met Personal Trainer Lino Ottenhof die Sportvasten sinds begin dit jaar aanbiedt aan zijn klanten.



“Sportvasten vormt een mooie aanvulling op mijn praktijk”, vertelt Lino. “Het is beslist geen doorsnee programma wat je de klanten even aanbiedt. “Een methode die kennis en ervaring van voeding, trainingsprogramma’s en mental coaching vereist.”

## Extra omzet

In dit opzicht is Sportvasten bij Lino in vertrouwde handen. Hij heeft veel ervaring als Personal Trainer. Na zijn opleiding Academie Lichamelijke Opvoeding en Alba Academie bedrijfscoach (post hbo), heeft Lino onder meer gewerkt bij Defensie als sportinstructeur en daar heeft hij veel ervaring opgedaan in outdoor activiteiten en vechtsporten. Sinds 2006 werkt Lino als zelfstandig Personal Trainer. Zijn specialisme is kracht/cardio, (kick)boksen, outdoor conditie(loop/krachttraining). Daarnaast is hij eigenaar van Powercoach Healthcare, gericht op particulieren & bedrijven. Met healthchecks, voedingsbegeleiding, trainingsbegeleiding en (stoel)massages. “Sportvasten is een programma dat veel potentie heeft om bij Personal Training toe te passen”, vindt Lino. “Tijdens de Sportvastenkuur moeten mensen namelijk elke dag sporten waardoor je als Personal Trainer ex-

In het vorige nummer van body LIFE heeft u de ervaringen kunnen lezen van Roy Mahubessy en Dennis Hermans met de Sportvastenkuur. Inmiddels zijn we twee maanden verder en vertellen beide heren hoe het verder met hun is vergaan.

“Nadat ik de 10-daagse kuur heb gedaan, ging alles een beetje z’n gangetje”, vertelt Roy.

“Het eten ging goed evenals minder snoepen, maar toch viel ik wel weer een beetje in mijn oude gewoontes wat betreft sporten. Veel te weinig. Het blijkt dat ik een beetje lui word als er wat kilo's zijn afgegaan. Ik heb tussendoor nog de 3-daagse minikuur gedaan, waar ik ongeveer nog eens 2.3 kilo mee ben afgefallen. Ik schommel nu een beetje tussen de 94.4 kg en het gewicht wat ik had toen ik de 10-daagse kuur had afgerond (96.7 kg). Ik ben dus niet teruggevallen naar mijn oude gewicht.

Alleen het sporten kan wel wat meer, vind ik. Het afblijven van de snacks gaat nog goed. Maar het BBQ-seizoen komt eraan, dus afwachten hoe dat zal gaan. Uiteraard zijn er wel dagen dat je wat minder gedisciplineerd bent. Ik denk dat als ik me er meer op toe ga leggen om meer te gaan sporten, ik zeker nog verder zal afvallen. Alleen nog dat denken omzetten in doen. Misschien is hardlopen wel iets. Het weer om lekker buiten te lopen komt er in ieder geval aan.”

Dennis was tijdens zijn sportvasten kuur zo'n 9 kilo kwijt geraakt. “Ik ben daarna eigenlijk meer op mijn eten gaan letten en met de tips van mijn Sportvastencoach Remco Verkaik verder gegaan. Daarnaast probeer ik ook elke dag 30 minuten stevig door te fietsen op mijn hometrainer. Dat gaat zeker de goede kant uit. Ik wil nog wel eens een dagje overslaan met fietsen, maar over het algemeen fiets ik zo'n 5 tot 6 x per week. Ik kijk goed uit met wat ik eet en laat ook dingen staan. Op feestjes zit ik gewoon netjes aan de Cola light in plaats van aan het bier. Chips, dipsauzen en taart sla ik gewoon over en heb daar ook weinig moeite mee.

Af en toe neem ik een multivitaminepil in die ik gekregen heb van Remco Verkaik. En ik moet zeggen dat ik me stukken beter voel; ik slaap beter en ben veel actiever en voel me ook minder snel moe. Al met al heb ik dit voor een groot deel te danken aan Sportvasten, want had ik die boost in het begin niet gehad, dan was ik nooit zover gekomen. Tot op heden ben ik 17.2 kilo afgefallen en ik ga gewoon door. Misschien dat als ik minder begin af te vallen er een keer een minikuur tegen aangooi, maar zolang dat niet nodig is, ga ik dat ook niet doen. Ik wil eerst proberen om zoveel mogelijk zelf af te vallen. Zoals het nu gaat, ben ik volgens Remco Verkaik op een verantwoorde manier bezig. De Sportvastenkuur heeft me vooral inzicht gegeven over gezonder eten en bewegen en daar ben ik Sportvasten heel erg dankbaar voor.”



ROY MAHUBESSY



DENNIS HERMANS

tra omzet kunt genereren.” Sinds februari dit jaar biedt Lino Sportvasten aan. “Via mijn klanten hoorde ik over Sportvasten. Daarnaast werd ik ook benaderd door Sportvasten zelf die Personal Trainers zocht voor de verkoop van hun product. Voordat ik met Sportvasten begon, heb ik eerst de interne opleiding bij hen gevolgd. Dit is belangrijk om het concept goed in de markt te kunnen aanbieden. Binnen deze opleiding komen voeding, trainingsmethoden en mental coaching aan bod. Aspecten die cruciaal zijn. Sportvasten biedt op zich snel succes, maar het begeleidingstraject daarna, is zeker zo belangrijk. Ervaring is dan essentieel.” Zelf heeft Lino ook de kuur gedaan om te ervaren hoe deze methode werkt. “Het is ook een voorwaarde om met Sportvasten te mogen werken.”

## Resultaten

Ondertussen hebben 25 mensen bij Lino de Sportvastenkuur gevolgd. Bij twee klanten werd niet het beoogde resultaat behaald. “Over de hele linie bleken mijn klanten het goed vol te kunnen houden. Van belang bij de start met de Sportvastenkuur is een goede intake en een uitgebreide uitleg over de kuur. Daarin vertel ik ze onder meer hoe het protocol in elkaar steekt en hoe ze moeten eten en sporten. Tijdens de kuur heb ik regelmatig contact met mijn klanten via de mail, telefoon en een afspraak in de club. Wat heel belangrijk is - en dat vertel ik ze met klem - is dat ze gedurende de Sportvastenkuur het leven zo gemakkelijk mogelijk moeten maken. Zeker klanten met een drukke en stressvolle baan dienen daar rekening mee te houden. Voor de meeste van mijn klanten

was Sportvasten het laatste redmiddel. Het zijn klanten die twee tot drie keer per week actief sporten, maar net de laatste kilo's er niet afkrijgen. Met Sportvasten zijn ze in 10 dagen 3 tot 6 kilo afgefallen, waarmee Sportvasten zijn belofte volledig waarmaakt. Daarbij scoren de mannen in het algemeen beter dan de vrouwen. Bij de intake probeer ik de soms hoge verwachtingen wat te temperen. Bij iedereen ligt dit anders en heeft met meerdere (lichaams)factoren te maken.

Daarnaast ga ik alleen met klanten in zee die actief sporten. Iemand die nauwelijks aan sporten doet, daarvoor heeft Sportvasten geen zin. Dit gezien het feit dat je in staat moet zijn om 10 dagen lang te sporten. Sportvasten biedt wel een programma dat Prepare for the Switch heet. Daarin wordt beke-



ken hoe het zit met de belastbaarheid bij trainen op een bepaalde intensiteit. Waar en hoe je traint maakt in principe niet uit. Dat mag in de sportschool, maar kan ook buiten zoals fietsen of hardlopen. Wel zal dan met een hartslagmeter getraind moeten worden om binnen de vastgestelde hartslagzone te blijven." Te veel trainen tijdens de Sportvastenkuur heeft volgens Lino absoluut geen zin. "Vaak gaan mensen extra sporten omdat ze denken dat ze dan meer kilo's kwijt raken. Daarvoor moet je als Personal Trainer waken en ze strikt aan het protocol van Sportvasten houden", aldus Lino.

### Mentale switch

Hoewel Lino pas een paar maanden met Sportvasten werkt, is zijn ervaring positief. "Sportvasten blijkt in de praktijk een heel goed retentiemiddel te zijn. Niet als product op zich, maar als een methode om klanten te behouden en bewust te laten worden van hun leefstijl. De combinatie van voeding en sporten is hierbij ideaal. Sommige voelen zich na het volgen van de Sportvastenkuur als herbo-

ren en dat betekent voor hun niet alleen een fysieke, maar ook een mentale switch. Voor mij als Personal Trainer is het mentale gedeelte in de Sportvastenkuur belangrijk. Het blijkt voor veel mensen in de praktijk moeilijk om resultaat te behalen. Met Sportvasten lukt dat op korte termijn. Uiteraard houdt de begeleiding niet op na de Sportvastenkuur en zul je als Personal Trainer in contact moeten blijven met je klanten over de voeding en training. Het gevolg hiervan is dat ik door Sportvasten er steeds meer nieuwe klanten bij krijg." Volgens Lino zijn Personal Trainers bij uitstek de personen die dit product kunnen verkopen vanwege hun ervaringen en opleiding. De volgende stap van Lino is om Sportvasten aan de leden van Club Sportive te gaan aanbieden. "Daarbij wil ik samen met een aantal freelancers en een voedingsdeskundige een klein team vormen om binnen de club zoveel mogelijk mensen te kunnen begeleiden tijdens de Sportvastenkuur." Als tip wil Lino nog meegeven: "Kijk goed naar wie je doelgroep is en hoe je Sportvasten in de markt wil zetten. Als

Personal Trainer zit je in een heel ander segment dan een instructeur. Het is gewoon een stukje ondernemen. Op deze markt is veel concurrentie. Hoe onderscheid je je dan in deze markt. Ervaring en veel kennis over voeding, trainingsmethoden en mental coaching is dan een pré."

### Toekomst

Lino verwacht veel van Sportvasten in de toekomst, getuige ook de belangstelling die er is voor deze methode. "Daarbij staan de ontwikkelingen niet stil bij Sportvasten. Er komen steeds meer opleidingen bij, evenals bijscholingen. Sportvasten biedt verschillende licenties aan: voor topsport, therapeutisch en slank en vitaal dat zich specifiek richt op de fitnessmarkt. Tevens wordt Sportvasten binnen de medische wereld ingezet voor mensen met diabetici II en darmklachten. Dit vergt een heel andere aanpak en ze worden daar vaak bijgestaan door trainers die het sportgedeelte voor hun rekening nemen. Kortom een concept dat mijn mogelijkheden als Personal Trainer alleen maar heeft vergroot."