



# Ondernemers slanken af

## 30 BEDRIJFSLEIDERS IN PROJECT HEALTH COACH

ZONHOVEN - Ondernemers zijn zich ervan bewust dat hun beroepsactiviteiten een nadelig effect hebben op hun gezondheid. Via het project Health Coach van Unizo-Limburg, zal een 30-tal bedrijfsleiders een jaar lang intensief begeleid worden om meer te bewegen, te stoppen met roken of het stressniveau te verminderen.

Uitgangspunt voor het initiatief is een enquête van Unizo en VKW-Limburg bij 500 ondernemers, waaruit blijkt dat ze hun gezondheid erg belangrijk vinden, maar tot hun frustratie moeten vaststellen dat ze hier te weinig aan doen. Zo'n 44% beweegt naar eigen zeggen te weinig, 18% kan de sigaret niet laten en 58% is te weinig ontspannen, waardoor ze lijden aan langdurige stress.

Op initiatief van Unizo-Limburg, dat zich geroepen voelt om ook dit aspect van de zakelijke ondersteuning op zich te nemen, wordt nu het project Health Coach opgestart. Zo'n 30 ondernemers schreven zich in. Ze zullen een jaar lang intensief worden begeleid door een gezondheidsdeskundige, die ook op individuele basis een stok achter de deur houdt om de ondernemers aan te moedigen. Hun sportieve prestaties worden gemonitord door

Topsportlab, een spin-off van de KULeuven die ook professionele voetbalclubs adviseert. Er vinden ook in groep workshops en sessies rond gezonde voeding plaats. Bedrijven die gezonde voeding in hun gamma promoten, zoals Damhert en Fruitsnacks, verlenen eveneens hun medewerking. Health Coach kan ook rekenen op Vlaamse subsidies via de peterschapsprojecten.

### Traject

Vrijdag werden de deelnemers in Zonhoven aan metingen en tests onderworpen om het individuele traject voor een betere gezondheid uit te stippelen. Volgend jaar moet blijken of het beoogde gewichtsverlies, de conditionele paraatheid of het wegwerken van de stress-symptomen daadwerkelijk zijn gerealiseerd.

Kurt MEERS



Zangeres Sabine Tiels (boven) en advocaat Geoff Lesire (links) doen mee aan de eerste tests.

Foto's SM