

# De vakantie is voorbij... het feest gaat weer beginnen!

Want ja om nou 3 maanden op vakantie te gaan, houdt ook niemand vol. En sterker nog, dan wordt het weer gewoon en gaat het op werk lijken. En werken doen we toch zeker 46-49 weken per jaar en in sommige gevallen nog wel meer. Zeker als we praten over ondernemers en gewoon de mensen die weten wat hard werken is. Onze tijd wordt grotendeels opgeslokt door werk of aanverwante zaken met betrekking tot werk. Ook willen we ons werk zo goed en leuk mogelijk doen. Met name het goed doen en succes nastreven vinden we wellicht het belangrijkste.



Robert Lagendijk is sinds 1995 eigenaar van LAGENDIJK Training ([www.lagendijktraining.nl](http://www.lagendijktraining.nl)), dat gevestigd is op Papendal in Arnhem, het sportmekka van Nederland. Hij heeft jarenlange ervaring met het trainen van topsporters, maar ook ondernemers en managers behoren tot zijn cliënten. Juist door zijn ervaring in de topsport, weet hij als geen ander wat de ondernemer nodig heeft in zijn weg naar het succes.

Mijn vraag is dan: Waarom zorg je niet beter voor jezelf als je toch topprestaties van jezelf verlangt? Het is tenslotte grotendeels bekend wat topsporters er voor doen en laten om een absolute topprestatie neer te zetten. Wij willen ook de top, maar scheppen dan geen voorwaarden om uiteindelijk beter en gezonder te presteren. Sterker nog: we zakken steeds verder weg met onze gezondheid. Bedienen ons van allerlei smoesjes (pijn in knieën/rug, geen tijd, geen zin, niet leuk etc.) om maar niet te hoeven sporten en gaan vervolgens stug door. Goede redenen bestaan niet! Dan komt er een moment, en de grootste

risicogroep is niet voor niets mannen en vrouwen in de leeftijd van 40-55 jaar, dat een aantal negatieve factoren, zoals: ongezonde levensstijl, stress en/of drukte in privéleven, een plotselinge wending geven in iemands leven. Dit kan leiden tot: hartkloppingen, burn out, hartinfarct, onwel worden etc.

Erg vaak wordt gedacht, dat overkomt mij niet. Geloof me, je bent vroeg of laat aan de beurt...

Waarom zou je je niet, net als je auto, jaarlijks een eenvoudige check laten doen bij jouw fitnesscentrum in de buurt of bij een van de Sport Medisch Adviescentra? En

vooral even kritisch naar jezelf laten kijken. Je vooral open en eerlijk laten vertellen hoe je er voor staat. Na een aantal jaar heb je een mooi aantal gegevens die vooral erg duidelijk zijn hoe je met je lichaam om gaat en welke invloed dit heeft op je mentale prestaties!

Want wie wil nou niet het optimale, op diverse gebieden, er uit halen! ■

Wil je daar eens gesprek over om jouw situatie te beoordelen voor een vrijblijvend advies? Bel me dan:

Robert Lagendijk, eigenaar LAGENDIJK Training  
026 4822416 / 06 54697512

Ook een analyse voor uw medewerkers behoort tot de mogelijkheden.