

Wie is Liliane Don?

Mijn naam is Liliane Don, 37 jaar jong, getrouwd, personal trainer en moeder van 3 drie prachtige jonge dochters. Ik ga jullie deze maand ondersteunen op het gebied van sport en beweging. Voeding en sport mogen met recht mijn passies worden genoemd. Ooit begonnen met voeding, maar sport mag niet ontbreken om je fit te voelen.

Me fit voelen staat sinds mei 2015 hoog in het vaandel. Toen is bekend geworden dat ik chronische leukemie onder de leden heb. Desalniettemin durf ik te zeggen dat ik goed in mijn vel zit, letterlijk en figuurlijk. Ik heb de gunstigste variant van de Leukemie soorten die er zijn. En als de medicatie blijft doen wat het moet doen, dan word ik gewoon een oud vrouwtje. Dat is dan ook mijn doel! Een fit oud vrouwtje.

De eerste twee weken na de diagnose waren echter een hel van onzekerheid. Gelukkig kon ik daarna naar huis en bij mijn gezin zijn en is mijn nieuwe reis begonnen. Ik ben nog bewuster gaan genieten van dat wat er is, het kan namelijk zo voorbij zijn. Zo maakte ik een carrière switch naar personal trainer. Hoe fitter en gezonder ik ben, hoe beter. Daarbij heb ik een missie en wil ik mensen graag inspireren met mijn verhaal.

Na de zomer van 2010 is mijn zoektocht begonnen naar hoe ik van mijn zwangerschap kilo's af kon komen. Mijn dochters waren toen net 2, 3 en 5,5 jaar oud. Dat jaar ontzangeren was ik dus al voorbij en het werd hoog tijd voor verandering.

Het boek van Amber "Eet jezelf mooi, slank en gelukkig" heeft mij toen enorm geïnspireerd. Al snel begon er vanaf die periode een zoektocht naar wat is nog gezond om te eten?

Door bewust te gaan eten en te sporten ging ik me anders voelen. Een ontgifting vond er plaats en ik viel ook af. Want met dat afvallen was mijn reis in de voeding begonnen.

Gek dus, dat al die jaren later, ik die zo gezond leef en fit is, van de ene op de andere dag de mededeling kreeg ernstig ziek te zijn. Toch heeft dit voor een hele positieve ontwikkeling in mijn leven gezorgd waardoor ik me nu fitter voel dan ooit. Er zou namelijk nooit een reden moeten zijn om op te geven als het om de gezondheid gaat. Om je erbij neer te leggen bij het feit dat je ouder wordt, je kinderen hebt, je toch al te zwaar bent, je het druk hebt, je verkeerde genen heb, je ziek bent....

Er is altijd tijd om voor jezelf te zorgen. Jezelf op je eigen agenda te zetten en lekker en gezond te koken en op een goede manier te bewegen. Er is altijd de keuze om ervoor te zorgen dat je fit blijft of fit wordt.

Ik ga jullie komende weken meenemen in mijn reis van beweging en de daaruit voortvloeiende vitaliteit. En inspireren hoe je met kleine veranderingen meer resultaat zult behalen.

Ken je dat gevoel dat je voor goed en voor altijd wilt afrekenen met je kilo's en dat je wanneer je de trap neemt niet meer wilt higen, of wanneer je een keer een sprintje moet trekken het zo fijn zou zijn je niet gelijk buiten adem bent? Dat modellen figuur is niet nodig, maar alles weer wat strakker en gevormder is wel meegenomen als je sport.

Iedereen heeft wel het verlangen om fit te willen zijn. Maar wat is fit zijn eigenlijk en what fits you?

Welke manier van leven past bij jou en zorgt ervoor dat je fit bent.

Eigenlijk moeten we naar lang geleden, hoe leefden onze voorouders vroeger. Ze waren nooit uren aan het rennen om hun prooi te doden. Dat was altijd een korte en explosieve actie. Ze bewogen langzaam van plek naar plek, om daar wat besjes te zoeken. Ons verbrandingssysteem is nog steeds op deze manier geprogrammeerd.

Na jaren lang aangerommeld te hebben in de sportschool, ben ik er wel van overtuigd geraakt dat trainen op een intensieve manier in korte sessies een erg voldaan gevoel en resultaat geeft.

Je herkent wellicht wel dat je hard moet trainen om ½ uur tot 1 uur, het op de loopband, crosstrainer, roeimachine of fiets vol te houden.

De wel bekende cardio trainingen. Trainingen die intensiever zijn dan wandelen en minder intensief als sprints.

Mij lukte het uiteindelijk om een aantal van die technieken 45 min tot een uur te doen en toch kreeg ik niet het figuur dat ik wenste. Mijn conditie verbeterde wel, maar die zwangerschap kilo's, met flubberende armen, platte billen en een hobbelige buik, verminderden maar moeizaam en de vormen die ik wenste zag ik niet. Ook had ik ondertussen al 2 jaar ontstoken achillespezen, wat maar niet over ging.

Wanneer je langere tijd op bijvoorbeeld de loopband staat, maakt je lichaam cortisol aan. Dit is het stress hormoon, deze zorgt ervoor dat het lichaam vatbaar wordt voor infecties, blessures en afbraak van spiermassa. Het gevolg daarvan is dat er een reactie in het lijf plaats vindt. Het komt in actie en gaat energie opslaan in de vorm van vet. Dat is precies wat we niet willen. Onze voorouders waren ook nooit uren met een hoge hartslag bezig. Dat zou alleen maar verzwakken als ze eens een keer weg zouden moeten rennen voor een wild beest.

Wat ik heb ondervonden is om te trainen volgens HIIT(High Intensive Interval Training). Zo train ik ook mijn klanten. Het is afwisselend, krachtig, explosief, en zorgt ervoor dat je zweet als een otter. Je traint je hele lichaam, spieren vormen, worden sterker en veelal kun je met je eigen lijf doen. Naar mate je getrainder raakt verleng je of de duur van je training of je gaat met extra gewichtjes werken.

Alles gaat op interval. Een halve minuut actie en 15 sec rust. Ik stel een serie oefeningen op, bepaal de duur en het aantal herhalingen en dan kun je zelfs al in 20 minuten klaar zijn. Belangrijk bij deze trainingen is dat je jezelf echt tot het gaatje laat gaan. Met een personal trainer naast je gaat dat vaak net iets makkelijk, waar jij denkt het is goed, geef ik nog even een zetje.

Komende weken zal ik wat interessante stukjes posten en ga ik wat filmpjes voor jullie maken, zodat je zelf aan de slag kunt met HIIT. Thuis of op de sportschool, het kan overal.

Uiteraard is de combi van sport en voeding zeer belangrijk. Als je deze niet goed afstemt op elkaar dan werkt het niet. Daarom zitten we met zijn allen in deze groep, om te werken aan voeding en beweging. Samen zijn we fit en vitaal.

Let's go for it!

Personaltrainer Liliane Don

Facebook: <https://www.facebook.com/Personal-Trainer-Liliane-Don-1661850430718530/?fref=ts>

Youtube: Zoek in de zoekbalk naar Personaltrainer Liliane Don of surf naar:

<https://www.youtube.com/channel/UCBH-CYngDoMqD1pkI5cZAug>