



'5 kilo in 60 dagen, dat moet lukken!'



Sabine Leijten, of beter gezegd De KoelkastCoach, heeft als missie om Nederland op een leuke en makkelijke manier gezonder te maken. Haar e-book met 49 geheimen om kilo's kwijt te raken is al ruim 22.000 keer gedownload. En steeds meer mensen gaan haar 60-daagse uitdaging aan!



Wanneer wist jij dat je KoelkastCoach wilde worden?

"Een jaar of 4 geleden ben ik mezelf nog verder gaan verdiepen in voeding en ontstond het idee om daar mensen in te begeleiden en coachen. Ik wilde de koelkast als 'leading attribuut', dus al snel ontstond de KoelkastCoach. Daar heb ik het concept omheen bedacht. Inmiddels zijn we ook bezig met een televisieformat, een programma met bekende Nederlanders, heel leuk!"

Waarom ben jij een goede voedingscoach?

"Dat is moeilijk om over jezelf te zeggen, maar ik ben heel direct en eerlijk. Als ik niet de indruk krijg dat je echt de verandering aan wilt gaan, dan heeft het geen zin. Ik ga niet met je aan de slag als ik het gevoel heb dat ik aan een dood paard aan het trekken ben. Ik luister heel goed. Wat is je vraag, waar wil je naartoe en wat is het probleem.

Daar bedenk ik een passend schema bij. Dat is mijn kracht."

Hoe zorg je ervoor dat het makkelijk is?

"Door het heel erg laagdrempelig en dichtbij de persoon te houden. Ik vraag sowieso in eerste instantie waar je heel erg van houdt. Wat zijn dingen die jij niet kunt laten staan? Dan gaan we daar een plan omheen bedenken, zodat je voor in ieder geval 50% naar gezondere voeding gaat, maar toch je *guilty pleasures* kunt houden."

Hoe is jouw dieetprogramma tot stand gekomen?

"Naar aanleiding van de studies die ik heb gedaan. Ik vond dat er een programma ontbrak waarin je normaal leert eten met onwijs lekkere recepten. Ik heb jarenlang in het buitenland gewoond en daar een aantal restaurants gehad. Daar heb ik veel van geleerd. Over voeding, maar ook over smaken en

hoe je lekkere dingen kunt maken. Een dieet hoeft niet altijd weinig calorieën en minder eten te zijn. Want eigenlijk is dat helemaal niet goed voor je, omdat je zo juist het jojo-effect creëert."

Het KoelkastCoach Dieet duurt 60 dagen. Wat gebeurt er in die tijd?

"Je leert gezonder eten, op een makkelijke en leuke manier. Mensen vinden het soms een beetje eng om naar een diëtist te gaan. Met het online coaching programma leer je in 60 dagen ontzettend veel over voeding. Ik mail elke dag om te motiveren. Je krijgt dagmenu's met boodschappenlijstjes. Je leert etiketten lezen en ik laat filmpjes zien over voeding. Zo leer je in 60 dagen je levensstijl te veranderen en hoe je dit moet implementeren in je eigen leven. Ook geschikt voor mensen met bijvoorbeeld een schildklierprobleem of diabetes type 2."

Waarom 60 dagen?

"Je hebt zeker 2 maanden nodig om gedragsveranderingen te bewerkstelligen. Als na de 60 dagen nog niet de gewenste resultaten qua gewicht bereikt zijn, herhalen we het nog een keer. En ga ik ook kijken of extra coaching kan helpen of dat er supplementen nodig zijn om de vetverbranding iets meer in werking te stellen. Op een gegeven moment heb je zoveel kennis en structuur,



'Wat zijn de dingen die jij niet kunt laten staan?'

dat je het bij wijze van spreken de rest van je leven vol kunt houden."

Je hebt ook een recepten service, wat houdt dat in?

"Het is een recepten abonnement, waarbij je drie maanden lang elke week vier gezonde recepten krijgt. Ik let ook altijd op de portemonnee, dus op welke seizoensproducten verkrijgbaar zijn. Ananas, aardbeien en frambozen zijn vooral in mei, juni en juli verkrijgbaar, dus die kun je nu het beste eten."

Tot hoeveel gewicht kun je verliezen?

"Dat ligt helemaal aan de persoon. Ik heb een dame gehad die in 60 dagen 20 kilo afviel. Dat vind ik eigenlijk veel te veel. Een halve kilo per week is verantwoord en dan kan



het ook langzaam door blijven gaan. Van de week hoorde ik dat een man in 6 weken 9 kilo kwijt was. Het ligt er natuurlijk ook aan wat je voorgeschiedenis is qua voeding. Maar een kilootje of 5 moet je wel kwijt kunnen raken in 60 dagen."

Wat is de grootste winst?

"Structuur, variatie en bewustwording. Mensen worden bewuster van wat ze in hun mond stoppen. Als je na drie weken op het station loopt en je ruikt croissantjes, dat je dan toch denkt: 'Sabine heeft me geleerd dat het niet zo goed is, dus laat ik het maar niet doen'."

Wat vinden mensen het moeilijkst om te laten staan?

"Zoetigheid! Suiker, in welke vorm dan ook. En vaak ook de momentjes



na het eten. Wij zijn in Nederland heel erg gewend om na het eten nog iets te eten in de vorm van koekjes, chocolaatjes, chips of iets dergelijks. Maar doordat je een juiste balans in je avondeten hebt, vang je zo'n moment op. Als je drie of vier dagen geen chocolaatje eet na het eten, dan is jouw lichaam daar aan gewend en heb je het niet meer nodig."

Is eten vlak voor het slapengaan echt zo slecht?

"Daar ben ik het niet helemaal mee eens, omdat je lichaam het beste verteert in rust. Wat niet goed is, is om direct na het eten te gaan sporten. Je lichaam kan niet én verteren én verbranden op hetzelfde moment. Dus zodra jij lekker je buik vol hebt geladen met een andijviestamppot en je gaat een uurtje staan bodycombatten, dan doet je lichaam eigenlijk niks. Je kunt dan beter eerst een uurtje sporten en om 9 uur je andijviestamppot eten. Maar jezelf om 11 uur 's avonds nog volproppen met chips is echt een no-go."

Doe jij ook aan tussentijds wegen?

"Als je start krijg je een meet- en weegkaartje. Om de 2 weken ga je jezelf meten en wegen en dat kun je gewoon thuis doen. Ik vind het altijd heel erg leuk als mensen even laten weten of het goed gaat, hoeveel ze zijn afgevallen en wat ze ervan geleerd hebben!"

Wat is jouw grootste wijsheid?

"Dat je voor jezelf de juiste balans vindt. Dat heeft niet alleen met voeding te maken, maar met je hele leven. Rust is net zo belangrijk als beweging en heeft ook heel veel invloed op je voeding. Vandaag de dag is alles zo gehaast, dat wij dat een beetje vergeten zijn. Stress is eigenlijk nummer 1 als het gaat om overgewicht. Het is beter om af en toe iets beter naar je lichaam te luisteren." ●

Kijk voor meer informatie en 't gratis e-book op www.dekoelkastcoach.nl