

# MELD U AAN VOOR EEN ANDER LEVEN!

Panorama zoekt de dikste man van Nederland, om hem die titel af te nemen. Voorgoed. Want afvallen, dat kan iedereen. Maar afvallen en niet meer te dik worden, dat is andere koek! Maar het kan, dat weten we zeker. Dus als u volgens ons de dikste man van Nederland bent, geven wij u een prijs die uw leven zal veranderen. Een jaar lang wordt u begeleid door maar liefst twee personal coaches! Boris Sala, een van de meest vooraanstaande sportinstructeurs en personal trainers van Nederland en Agnes Kel, al jaren werkzaam als gedrags- en motivatie trainer/coach, gaan de dikste man van Nederland een jaar lang begeleiden! Op een niveau dat op zijn lijf geschreven is, Afvallen zal hij – daar zorgen Boris en

Agnes voor. De beloning is een lang en gelukkig maar vooral gezond leven. En verschillende reportages in Panorama om het te bewijzen.

## Wat gaat er gebeuren?

Of misschien moeten we beginnen met 'wat gaat er niet gebeuren?' U gaat niet op een crash-dieet, u gaat geen zeven dagen per week een paar uur in de sportschool de longen uit uw lijf trainen, u gaat niet uw sociale leven een jaar lang in de ijskast zetten.

## Wat dan wel?

Dat leggen Boris en Agnes zelf graag uit. Maar laten we ze eerst even voorstellen. Boris Sala is een bekende Nederlandse sportinstructeur en personal trainer. Hij begon zijn professionele sportcarrière al op 18-jarige leeftijd, als fitnessinstructeur. Zijn vermogen om te entertainen, creativiteit en opleidingsniveau zorgden ervoor dat hij al snel presenteerde op (inter-)nationale sportevenementen en congressen. Boris is mede-eigenaar van sportclub It's All in Sports in Alphen aan den Rijn en initiatiefnemer van het Exerciseworx bedrijfsfitnessprogramma. Verder is hij personal trainer van een selecte groep Nederlandse en buitenlandse klanten.

Zijn duidelijke visie op sport, beweging, voeding en no-nonsense aanpak leiden tot zeer aansprekende resultaten.

Agnes Kel is al 12 jaar werkzaam als succesvol trainer en coach. Bedrijven schakelen haar in om hun organisatie door te lichten, te verbeteren en de mensen erin beter te laten presteren, hun mogelijkheden optimaal te laten benutten. Met als gevolg dat resultaten verbeteren.

De laatste jaren is ze voornamelijk als gedrags- en motivatie trainer/coach werkzaam, met een aanpak die de beste – concrete en meetbare – resultaten oplevert. Zelf zegt ze dat ze mensen 'empowered'. Empowerment is een middel waarmee je kracht uit jezelf haalt. Iedereen blijkt veel meer kracht in zich te hebben dan hij of zij ooit kan bedenken, is haar stelling. Maar daar moet je dan zelf wel bewust van worden. ➤

**PANORAMA ZOEKT...**  
**DE DIKSTE MAN VAN NEDERLAND!**  
(EN DIE DAT NIET MEER WIL ZIJN...)



## PANORAMA ZOEKT... DE DIKSTE MAN VAN NEDERLAND! (EN DIE DAT NIET MEER WIL ZIJN...)

### Wat gaat Agnes doen?

"Ik ga hem helpen met zijn probleem. Mijn ervaring is dat wanneer iemand zo'n proces doorloopt, hij zijn eigen mogelijkheden 'voelt' en doelen haalt die voorheen onbereikbaar leken. Zoals gewichtsverlies. Natuurlijk gaat dat niet zonder de wil er aan te beginnen. Want deze man moet het toch helemaal zelf doen. Na een eerste kennismakingsgesprek zullen we een coaching contract aangaan. Waar we heel duidelijk in stellen wat we gaan doen en vooral wat we naar buiten gaan brengen en wat niet. Want tijdens zo'n coachings traject komen er vaak dingen naar voren die heel vertrouwelijk zijn. Vervolgens zal ik de man zo'n één keer in de twee weken spreken. is. Ik ga ook vragen stellen. Waarom ben je je hele leven dik? Waarom sta je 's nachts op om een



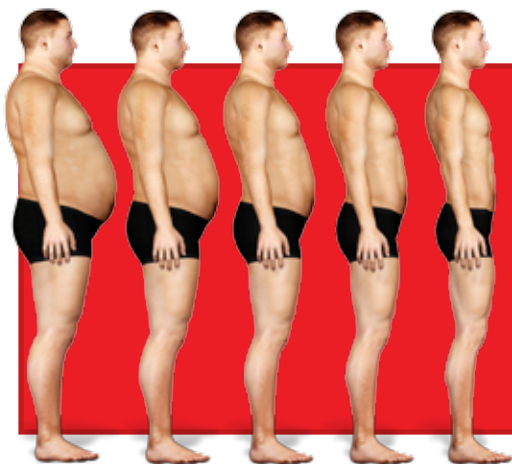
potje pindakaas leeg te eten? Waarom hou je niet vast aan wat je afspreekt met jezelf en elkaar? Wat wil je wel en wat wil je niet? Welke uitstraling wil je? En welke heb je? Wat kan daar anders? Waarom val je steeds weer terug in het oude patroon? Wil je dat? Nee! Iedereen weet: eten is lekker. En dat houden we ook zo. Maar soms is het een surrogaat voor wat anders. En dan zijn er andere oplossingen dan eten. Deze man komt natuurlijk een keer in een dip, waarschijnlijk wel vaker dan een keer. Maar ook daar komen we doorheen. En dan zal hij merken dat als dat lukt, hij zich op een heel ander niveau lekker en gelukkig gaat voelen."

### Wat gaat Boris doen?

"Ik zal beginnen met een gesprek, waarom wil deze dikste man van Nederland gewicht kwijt? Hoe is het zo ver gekomen? Ik zal hem ook vragen een week lang zijn voeding en beweging bij te houden. Dan wordt hij zich ook gelijk bewust van wat hij eet en doet. Daarna zal ik mijn ideeën over hoe dat anders kan op een rij gaan zetten. Dat



doen we samen en volledig op deze man toegesneden. Ik kan hem wel een schema opdringen, maar de mens achter de dikste man is heel belangrijk. Dat klinkt zweverig, maar uit ervaring weet ik dat het op de lange termijn het beste werkt als het schema helemaal op de persoon toegesneden is. We gaan een bewegingsschema opzetten waarin ik plusminus drie keer per week een korte training in onze sportschool in Alphen aan den Rijn inbouw, maximaal een half uur. Ik loop al jaren voorop in nieuwe ontwikkelingen op mijn vakgebied en het blijkt dat korte intensieve trainingen voor veel spiergroepen tegelijk veel effectiever is dan lange trainingen. Ik heb hier zelfs apparaten waarin dat in vier minuten kan. HIT, Hoge Intensiteit Training. Overigens, voor de dikste man van Nederland is hoge intensiteit natuurlijk anders dan voor een man zonder overgewicht. Als je zwaar bent is wandelen misschien al een intensieve inspanning. Je draagt tenslotte veel gewicht met je mee. Maar uiteindelijk zal de dikste man afvallen en fit worden, dat garandeer ik vanuit mijn kennis en ervaring als sportinstructeur én als personal trainer." «



### DOE MEE EN WIN EEN NIEUW LEVEN!

Stuur uw foto en motivatie naar [redactie@panorama.nl](mailto:redactie@panorama.nl) en wie weet kiezen we u om onder deze professionele begeleiding aan het werk te gaan om van te dik naar goed op gewicht en gezond te gaan. Een jaar lang begeleiding van Agnes en Boris is uw prijs, u wint een ander leven.