



# OPTIVITA

## training gets personal...

TEKST: NATASJA GEELEN | FOTOGRAFIE: HEIDI SIEBEN

**'The Way Of Life' staat in het teken van aandacht voor body & mind. De balans tussen innerlijk en uiterlijk. Het één is onlosmakelijk van invloed op het ander. Oorzaak en gevolg en het gevolg dat weer veroorzaakt. We rennen de deur van sportcentra plat. Voedingsgoeroes indoctrineren ons met allerlei diëten. We gaan zelfs zo ver dat de naam van Nederlands bekendste huisvrouw wordt gebombardeerd tot werkwoord. 'Welk dieet volg jij?.. Ik ben aan het het Sonja-Bakkeren...'** Hoe gaan we om met deze hype? Boomer's spreekt met Personal Trainster Yvette Mulders van Optivita. Deze 24-jarige jongedame is duidelijk in haar visie. Een verfrissend nuchtere kijk op gezond leven en je goed voelen, slaat aan bij haar klanten.

### YVETTE'S WAY OF LIFE

Nog maar 24 jaren jong en deze bevlogene dame mag zich Personal Trainster noemen van een aantal bekende mensen uit het zakenleven en met stip boven aan deze lijst zanger en componist Guus Meeuwis. Haar leven staat al van jongs af aan in het teken van sport. Ze weet niet beter. Yvette: 'ik heb altijd veel gesport. Tennis, basketbal, fitness, wielrennen, skiën, hardlopen, yoga en sinds kort doe ik een poging op de golfbaan. Mijn ouders zijn allebei erg sportief, maar met name mijn moeder is een echte sportvrouw. Van haar heb ik ook de vorming van correcte voeding meegekregen. Zonder twijfel startte ik na mijn middelbare school aan het CIOS in Sittard. Hierna heb ik me verder toegelegd op de theorie van bewegen en voeding. De drie opvolgende jaren heb ik de HBO-opleiding Sport- en Gezondheidsmanagement met succes afgerond. Om het plaatje helemaal compleet te maken heb ik nog extra scholing gevolgd ter verdieping in onder andere ondernemerschap, voeding, sport en fysica. Met haar focus op sport en voeding heeft Yvette geen windeieren gelegd. Tegenover me zit een gezonde vrouw met heldere teint en blosjes op de wangen. Een getraind lijf en een sprankeling in haar ogen als ze vertelt over haar passie voor het begeleiden van haar klanten op weg naar een gezonde leefstijl.

### YVETTE DE ONDERNEMER

In haar studententijd maakt Yvette kennis met het zelfstandig ondernemen. Samen met een aantal mede-studenten richt zij een studentenbedrijf op. Haar drive, wilskracht en eigenwijsheid maken het voor haar duidelijk dat deze manier van werken bij haar past. Met haar bedrijf Optivita maakt Yvette sinds januari 2008 serieus werk van haar drang om te ondernemen. Yvette: "het loopt fantastisch. Mensen willen bewegen en gezond eten. De één doet dit met overgave in de sportschool, de ander gaat een aantal malen per week in groepsverband een sport beoefenen. Mijn cliëntèle is niet het prototype dat op deze manier het sportieve leven invult. Ik richt me met name op mensen die erg druk zijn in het dagelijks

leven, bijvoorbeeld met het runnen van een bedrijf. Ook mensen met een andersoortig hectisch leven, neem Guus Meeuwis, hebben vanwege onregelmatigheid geen zin om zich na drukte nog eens naar de sportschool te slepen. De gezette tijden van het sporten in groepsverband zijn ook geen optie. Mijn doelgroep hecht ook zeker waarde aan exclusiviteit en privacy. Voor deze doelgroep is een Personal Trainer ideaal. Het is een zeer servicegerichte manier van dienstverlening. Mijn aandacht is één-op-één gericht op het motiveren en inspireren van de klant. De focus ligt continue op persoonsgebonden beweging in combinatie met voeding." Met Optivita duikt Yvette in de vraag naar customizing. Optimaal en effectief gebruik van tijd en doelgerichte training, tot in de puntjes afgestemd op het individu. Daarnaast verzorgt Optivita 'Healthy Sport Events' voor de zakelijke markt en is het ook mogelijk om een personal training via E-mail te volgen middels haar speciaal ontworpen programma Personal E-Training.

### YVETTE EN OPTIVITA

Ik vraag Yvette naar het onderscheidend vermogen van Optivita. Lang hoeft ze over het antwoord niet na te denken. "Het draait absoluut om aandacht en respect bij al de vormen die ik aanbied om mijn cliëntèle zich goed te laten voelen. Dit uit zich in aandacht voor de klant zelf, de voeding- en trainingsschema's. Elk schema maak ik op maat voor de persoon waar het om gaat. Gemiddeld ben ik met een klant zo'n 12 weken lang, twee à drie keer per week intensief bezig. Dit resulteert in prima resultaten, die blijvend zijn indien de klant deze 'opvoeding' maakt tot een leefstijl. Nee, ik beul mensen niet af en nee, ik geloof absoluut niet in crashdiëten, detoxen, bananendieet en ga zo maar door. Je moet op een normale, eigenlijk logische manier omgaan met je voeding en met je lijf. Het is echt geen abracadabra. Bijna iedereen weet heel diep van binnen best wat wel en niet goed is voor ons mensen. De nuchtere basis van hoe het eigenlijk zou moeten combineren ik door het geven van persoonlijke aandacht met motivatie en daadkracht. Ik wil mijn klanten dusdanig inspireren dat ze plezier hebben in het sporten. Dat ze zelf ervaren dat je jezelf na enige tijd hartstikke goed gaat voelen. Minder vermoeidheid, beter slapen, minder stress. Dit zijn maar enkel voorbeelden van wat het met je geest doet. Hebben we het over lichamelijke baten dan is het overduidelijk dat het gewicht op peil komt en dat je vetgehalte daalt. Je wordt over-all mentaal en lichamelijk fitter en dat straalt je absoluut uit. Respect is voor mij een hele belangrijke peiler. Mijn motto is dat alles wat je doet, je moet doen met respect voor een ander." ←

### OPTIVITA

E: [INFO@OPTIVITA.NL](mailto:INFO@OPTIVITA.NL)

W: [WWW.OPTIVITA.NL](http://WWW.OPTIVITA.NL)