



**STERKER
MET ERVARING**

STERKER DOOR ERVARING

JOUW DOEL
ONZE AANPAK
JOUW RESULTAAT

WELKOMST GIDS

Alles wat je moet weten over mijn manier van coachen, hoe jouw traject eruitziet en wat je van mij kunt verwachten.

♥ Samen werken we aan een sterker, fitter en gezonder leven – op een manier die bij jou past.



PERSOONLIJKE
AANDACHT



PRAKTISCH &
REALISTISCH



GERICHT OP
JOUW DOELEN



DUURZAAM
RESULTAAT

 www.sterkermetervaring.nl

 info@sterkermetervaring.nl

 06 19659844

— **STERKER DOOR ERVARING** —



Welkom

Welkom bij **Sterker met Ervaring**.

Wat mooi dat je hebt besloten om te investeren in jezelf. Misschien wil je afvallen, sterker worden, meer energie krijgen of gewoon weer lekker in je vel zitten. Wat jouw doel ook is, je hebt vandaag een belangrijke eerste stap gezet.

Ik geloof niet in snelle oplossingen, strenge diëten of trainingsschema's die alleen op papier werken. Ik geloof in een aanpak die past bij jouw leven.

Samen gaan we werken aan duurzame veranderingen. Stap voor stap. Op jouw tempo.

Je hoeft niet perfect te zijn.

Je hoeft alleen bereid te zijn om te beginnen.

Ik kijk ernaar uit om je te leren kennen en samen met jou aan de slag te gaan.

Welkom bij **Sterker met Ervaring**.

Wie ben ik?

Mijn naam is **Ivo Noort** en samen met mijn vrouw en onze twee kinderen woon ik in Etten-Leur.

In het dagelijks leven werk ik al bijna 22 jaar in het Amphia Ziekenhuis. Daar ben ik werkzaam als Klinisch Informaticus. Mijn werk draait om het verbeteren van de zorg door processen slimmer in te richten en techniek op de juiste manier in te zetten. Juist daar heb ik geleerd hoe belangrijk samenwerken, luisteren, analyseren, zoeken naar oplossingen en vertrouwen zijn. Eigenschappen die ik iedere dag meeneem in mijn coaching.

Naast mijn werk ben ik al meer dan 25 jaar actief in de krachtssport. Fitness is niet zomaar een hobby; het is een belangrijk onderdeel van mijn leven geworden.

Daarom werk ik ook één avond per week met veel plezier in een sportschool. Niet omdat het moet, maar omdat ik het geweldig vind om mensen te helpen. Ik geloof namelijk dat goed trainen belangrijker is dan zwaar trainen.





Buiten mijn werk en de sportschool geniet ik van de kleine dingen. Een rit op mijn Kawasaki Z750, een avond met vrienden waarbij we een spelletje spelen en gezellig bijpraten, een speciaal biertje of af en toe een festival. Voor mij hoort balans net zo goed bij een gezonde leefstijl als trainen en voeding.

Mensen omschrijven mij vaak als sociaal, enthousiast en positief. Voor mensen die bekend zijn met persoonlijkheidskleuren: ik ben zonder twijfel **knalgeel**. Ik krijg energie van mensen, denk graag vooruit en zie vaak mogelijkheden waar anderen vooral beperkingen zien.

Waarom Sterker met Ervaring?

De naam **Sterker met Ervaring** is niet zomaar gekozen.

Ik geloof dat ervaring één van de krachtigste leermeesters is die er bestaat.

Iedere uitdaging die je tegenkomt, leert je iets. Iedere fout, iedere tegenslag en ieder succes draagt bij aan wie je bent.

Dat geldt ook voor mij.

Ik coach niet alleen vanuit boeken of opleidingen.

Ik coach vanuit alles wat ik zelf heb meegemaakt.

En juist daardoor begrijp ik dat ieder mens een eigen verhaal heeft.



Mijn verhaal

Mijn eigen leven is niet altijd vanzelfsprekend geweest.

Na meerdere herniaoperaties kreeg ik te horen dat serieus krachttrainen waarschijnlijk niet meer mogelijk zou zijn. Toch sta ik vandaag weer met plezier en overtuiging in de sportschool.

Ik heb een zware depressie doorgemaakt. Die periode heeft mij geleerd hoe belangrijk kleine stappen kunnen zijn. Soms is opstaan al een overwinning. Die ervaring heeft mij niet zwakker gemaakt, maar juist sterker en begripvoller voor de uitdagingen waar anderen mee worstelen.

Ik heb jarenlang gerookt en weet hoe moeilijk het is om oude gewoonten los te laten. Verandering kost tijd. Niet omdat je zwak bent, maar omdat gedrag veranderen nu eenmaal moeilijk is.



Ook mijn gewicht heeft verschillende fases gekend. Ik ben te zwaar geweest, maar heb ook op acht procent lichaamsvet gestaan. Daardoor weet ik dat gezondheid geen eindpunt is, maar een voortdurend proces.

En thuis weet ik dat het leven niet altijd volgens planning verloopt. Samen met mijn vrouw en onze kinderen ervaren we dagelijks dat het combineren van werk, gezin en gezondheid soms best een uitdaging kan zijn.

Juist daarom geloof ik niet in schema's die alleen werken als alles perfect gaat.

"Je verleden bepaalt niet waar je eindigt. Het laat alleen zien hoeveel kracht je hebt om verder te gaan."

Mijn visie op coaching

Door mijn achtergrond kijk ik anders naar coaching dan veel mensen misschien verwachten.

Met een HBO Bachelor Business IT & Management en de opleiding Klinisch Informaticus aan de Technische Universiteit Eindhoven heb ik geleerd om analytisch te denken, verbanden te leggen en altijd naar het complete plaatje te kijken.

Voor mij bestaat een gezond lichaam niet alleen uit 🏋️ training.

Het gaat om 🥗 voeding.

😴 Slaap.

🧠 Stress.

💼 Werk.

👨‍👩‍👧‍👦 Gezin.

❤️ Herstel.

🔥 Motivatie.

👣 Kleine stappen.

😊 En plezier.





Pas wanneer al die onderdelen in balans zijn, ontstaan duurzame resultaten.

Daarom krijg je bij mij nooit een standaard schema.

Ik wil begrijpen wie jij bent, waar je tegenaan loopt en wat jij nodig hebt om succesvol te zijn.

Mijn manier van coachen

Iedere coach heeft zijn eigen manier van werken.

Dit is die van mij:

Ik geloof niet in schreeuwen, afstraffen of je het gevoel geven dat je nooit genoeg doet.
Ik geloof ook niet in standaard schema's die voor iedereen hetzelfde zijn.
Geen mens is hetzelfde.

Iedereen heeft een eigen verhaal, eigen uitdagingen en een eigen tempo.
Daarom begint coaching voor mij niet met een trainingsschema, maar met luisteren.

Wie ben jij?
Waar loop je tegenaan?
Wat heb je al geprobeerd?
En vooral...
Wat heb jij nodig om jouw doelen wél te bereiken?

Vanuit mijn achtergrond als Klinisch Informaticus ben ik gewend om verder te kijken dan alleen het probleem. Ik probeer altijd het complete plaatje te begrijpen.
Bij coaching doe ik precies hetzelfde.
Training is belangrijk.
Voeding is belangrijk.
Maar ook slaap, stress, werk, gezin, herstel en motivatie spelen een grote rol.



Pas wanneer al die puzzelstukjes op hun plek vallen, ontstaan duurzame resultaten.
Tijdens onze samenwerking zal ik eerlijk tegen je zijn.
Soms betekent dat dat ik je zal motiveren.
Soms betekent het dat ik je juist afrem wanneer je te hard van stapel loopt.
En soms betekent het dat ik je vertel dat een kleine stap vooruit belangrijker is dan proberen alles in één keer perfect te doen.

Mijn doel is niet om jou zo snel mogelijk afhankelijk te maken van mijn coaching.
Mijn doel is juist dat jij leert begrijpen waarom iets werkt.
Dat je zelfvertrouwen krijgt. Dat je kennis opbouwt.
En uiteindelijk zelfstandig gezonde keuzes kunt maken.



STERKER MET ERVARING

Sterker door ervaring. 💙💛

Want een coach is er niet alleen om je doelen te helpen bereiken.
Een goede coach helpt je ook om die resultaten vast te houden.
Dat is voor mij echte coaching.



Zo ziet jouw traject eruit

Iedere begeleiding begint met luisteren.

Daarna volgt een uitgebreide intake waarin we jouw doelen, gezondheid, leefstijl en verwachtingen bespreken.

Op basis daarvan stel ik een persoonlijk trainings- en voedingsplan op dat past bij jouw situatie.

Tijdens het traject evalueren we regelmatig, sturen we bij waar nodig en vieren we de successen die je behaalt.

Mijn doel is niet dat je mij voor altijd nodig hebt.

Mijn doel is dat je uiteindelijk zelfstandig gezonde keuzes kunt maken.

Wat verwacht ik van jou?

Ik verwacht geen perfectie.

Wel inzet.

Openheid.

Eerlijkheid.

En de bereidheid om te blijven leren.

Iedere stap vooruit, hoe klein ook, is een stap in de goede richting.



Sterker met Ervaring
Sterker door ervaring 💙💛
Welkomstgids

info@sterkermetervaring.nl
sterkermetervaring.nl
06 19659844





STERKER MET ERVARING

Sterker door ervaring. 💙💛

Wat mag jij van mij verwachten?

Je mag rekenen op persoonlijke begeleiding, eerlijk advies en oprechte betrokkenheid.

Ik zal altijd luisteren, met je meedenken en je motiveren wanneer het even tegenzit.

Ik beloof je geen wonderen.

Wel mijn volledige inzet.

Persoonlijk bericht

Toen ik zelf begon met trainen, ontdekte ik al snel dat blijvende resultaten niet voortkomen uit de nieuwste hype of het zwaarste trainingsschema.

Ze ontstaan door kennis, geduld en vooral door ervaring.

Die ervaring wil ik graag met jou delen.

Ik kijk ernaar uit om je te begeleiden en samen te werken aan een fitter, sterker en gezonder leven.

Welkom bij **Sterker met Ervaring**.



Sterker door ervaring. 💙💛



Sterker met Ervaring
Sterker door ervaring 💙💛
Welkomstgids

info@sterkermetervaring.nl
sterkermetervaring.nl
06 19659844





Veelgestelde vragen (FAQ)

Moet ik calorieën tellen?

Nee, niet altijd.

Calorieën tellen kan een waardevol hulpmiddel zijn om inzicht te krijgen in je voedingspatroon, maar het is geen doel op zich.

Tijdens onze coaching bekijken we samen wat het beste bij jou past. Sommige mensen vinden het prettig om tijdelijk calorieën bij te houden, terwijl anderen juist beter resultaat behalen met praktische voedingsadviezen zonder alles te hoeven wegen.

Het belangrijkste is dat jouw manier van eten past bij jouw leven én op de lange termijn vol te houden is.



ERVARINGSTIP



JE VOEDING BETER MAKEN
IS BELANGRIJKER DAN
JE VOEDING PERFECT MAKEN.



Moet ik iedere dag sporten?

Nee.

Herstel is minstens zo belangrijk als trainen.

Afhankelijk van jouw doel, ervaring en beschikbare tijd stellen we samen een realistisch trainingsschema op. Voor de één zijn drie trainingen per week voldoende, terwijl iemand anders liever vier of vijf keer traint.

Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit.

Wat als ik een training moet overslaan?

Geen probleem.

Iedereen heeft wel eens een drukke week, een verjaardag, overwerk of simpelweg een dag waarop het niet lukt.

Eén gemiste training bepaalt nooit jouw resultaat.

Pak de draad de volgende dag gewoon weer op.

Consistentie over maanden is veel belangrijker dan één perfecte week.



Mag ik uit eten?

Natuurlijk.

Een gezonde leefstijl betekent niet dat je nooit meer uit eten mag.

Juist tijdens de coaching leer je hoe je bewuste keuzes kunt maken zonder het gevoel te hebben dat je overal "nee" tegen moet zeggen.

Gezondheid draait om balans, niet om perfectie.

Mag ik alcohol drinken?

Ja, dat mag.

Alcohol past alleen minder goed bij sommige doelen, zoals vetverlies of optimaal spierherstel.

Dat betekent niet dat je nooit meer een drankje mag drinken.

Samen bekijken we hoe alcohol binnen jouw doelstellingen past en hoe je hierin bewuste keuzes kunt maken.

Wat als ik op vakantie ga?

Geniet vooral van je vakantie.

Vakantie is bedoeld om te ontspannen.

Je hoeft niet bang te zijn dat een weekje minder strak eten of trainen al je resultaten tenietdoet.

We bespreken vooraf hoe je tijdens je vakantie actief kunt blijven en hoe je na afloop de draad weer oppakt.

Hoe snel zie ik resultaat?

Dat verschilt per persoon.

Iedereen heeft een ander uitgangspunt, een ander lichaam en een andere leefstijl.



Mijn focus ligt niet op zo snel mogelijk resultaat, maar op blijvende resultaten.

Kleine, consistente veranderingen leveren op de lange termijn veel meer op dan snelle oplossingen.

Wat als mijn motivatie even weg is?

Dat is heel normaal.

Motivatie komt en gaat.

Juist daarom bouwen we tijdens het traject aan gezonde gewoonten. Gewoonten zorgen ervoor dat je ook op dagen zonder motivatie toch goede keuzes blijft maken.

Ik help je daarbij, maar uiteindelijk gaat het om een leefstijl die jij zelfstandig kunt volhouden.



ERVARINGSTIP



MOTIVATIE KOMT EN GAAT,
DISCIPLINE BLIJFT.



Hoe kan ik contact opnemen als ik vragen heb?

Heb je vragen over je training, voeding of iets anders?

Neem gerust contact met mij op.

Ik help je graag verder en denk met je mee wanneer je ergens tegenaan loopt.

Je staat er niet alleen voor.

Wat als ik een keer een mindere week heb?

Iedereen heeft wel eens een mindere periode.

Dat hoort bij het leven.

Belangrijk is niet dat alles perfect gaat, maar dat je daarna weer verder gaat.

Tijdens onze coaching kijken we niet alleen naar wat beter kan, maar ook naar wat al goed gaat.

Samen blijven we bouwen aan duurzame resultaten.



STERKER MET ERVARING

Sterker door ervaring. 💙💛

Tot slot

Onthoud dat coaching geen wedstrijd is.

Je hoeft niet perfect te zijn.

Iedere gezonde keuze die je vandaag maakt, brengt je dichterbij jouw doel.

En als het een keer tegenzit?

Dan beginnen we gewoon opnieuw.

Dat is geen stap terug.

Dat is onderdeel van het proces.

Sterker door ervaring. 💙💛

STERKER MET ERVARING
STERKER DOOR ERVARING

BEDANKT VOOR JE VERTROUWEN

Je hebt de eerste stap gezet.
De rest doen we samen.
Ik kijk ernaar uit om jou te
begeleiden naar een sterker,
fitter en gezonder leven –
op een manier die bij jou past.

 PERSOONLIJKE AANDACHT	 PRAKTISCH & REALISTISCH	 GERICHT OP JOUW DOELEN	 DUURZAAM RESULTAAT
---	---	--	--

Tot snel!
IVO NOORT

STERKER DOOR ERVARING 💙💛



Sterker met Ervaring
Sterker door ervaring 💙💛
Welkomstgids

info@sterkermetervaring.nl
sterkermetervaring.nl
06 19659844

