

# Voornemens

*Veel ondernemers zijn op dit moment de balans aan het opmaken in hoeverre de zakelijke verwachtingen van 2011 zijn waargemaakt. Kwaliteit leveren, afspraken nakomen, contacten leggen en onderhouden, website optimaliseren en elkaar wat gunnen zijn van die dingen die zakelijk het verschil kunnen maken.*

*Als je personeel hebt zorg je natuurlijk voor een goede en gezonde werkomgeving. Maar heb je aan het begin van dit jaar ook verwachtingen en/of voornemens voor jezelf gesteld en zijn die ook waar gemaakt? Je bedrijf, maar ook je gezin 'hangen' aan je, dus er wordt nogal wat van je verwacht.*

*Veel ondernemers hebben overgewicht, een grauwe rokershuid of een rood gezicht van de hoge bloeddruk. De meesten van ons hebben een groot doorzettingsvermogen en gaan niet als er 'een scheet dwars zit' thuiszitten. Wij willen eigenlijk daarmee ook het goede voorbeeld geven. Ik ben nog zo opgevoed met 'niet klagen maar dragen'. In de 21e eeuw is het meer van 'als je maar lang genoeg klaagt, hoef je het niet te doen'. Steeds vaker wordt dan ook de weg van de minste weerstand gekozen. Ik ben ervan overtuigd dat als je goed voor jezelf zorgt in alle facetten, en daar wil ik je graag een keertje bij helpen, dit een positief effect heeft op jezelf, je gezin en je bedrijf. Zet bijvoorbeeld voor algemeen gebruik een goed gevulde fruitschaal in je kantoor, schenk mineraalwater of kruidenthee in plaats van koffie (of naast de koffie). Regel dat ook je personeel regelmatig naar fitness kan gaan, of ga met je collega wekelijks een uurtje spinning doen en dan in het voorjaar het*

*bos in op de mountainbike (wel met helm op). Dat is niet alleen goed voor je conditie en vetreductie, maar ook om te ontladen en te ontstressen. Bovendien ook nog eens erg leuk. Sporten kost je aanvankelijk eerst de nodige energie, maar je krijgt er uiteindelijk veel meer energie voor terug. Door het sporten ga je ook nog eens gezonder eten en drinken. Onderschat niet hoeveel suikers er verborgen zitten in een glas bier of wijn. Ook niet hoeveel suiker je per dag naar binnenwerkt. Suiker dat in de koffie gaat, het koekje erbij of de dropjes in de auto. En dan heb ik het nog niet eens over 's avonds en het weekend! Wil je dit gaan meten? Je licht toch immers ook regelmatig je bedrijf door? Ik weet zeker dat je schrikt. Vergeet dus niet jezelf met al die voornemens voor het nieuwe jaar. Ik hoop dat ik alvast een bijdrage heb kunnen leveren. Ik wens je namelijk een écht gezond 2012 toe.*

## Jan Hiemstra



**Reageren?**

**E. [therapie-en-massage-emmen@live.nl](mailto:therapie-en-massage-emmen@live.nl)**

**I. [www.therapieenmassageemmen.nl](http://www.therapieenmassageemmen.nl)**