

## Sprinters: successen uitgelicht



# Practice what you preach!

Cliff Pinas

Hij is niet vies van een goede sprint, die Cliff Pinas. Sinds 2018 is hij in dienst van Lister. Met zijn kennis en kunde op het gebied van beweging, voeding en coaching zorgt hij ervoor dat menig cliënt uit omgeving Nieuwegein en IJsselstein gezondere keuzes maakt. Hoe dóet hij dat toch?

### Erst aansluiten, dan bewegen

Cliff, trotse eigenaar van zijn eigen bedrijf Re-Build, belichaamt waar hij voor staat. Hij geeft me een stevige hand en maakt daarmee direct indruk. Hij ziet er niet uit alsof hij nog maar net sport. Wat zouden de cliënten verwachten van een uurtje sporten als hij voor de deur staat? 'Het is niet mijn doel om te sporten met deelnemers, maar om via beweging een ingang bij hen te vinden. We maken kennis en ik zorg ervoor dat mensen zich bij me op hun gemak voelen. Vervolgens gaan we aan de slag. En na verloop van tijd, als de deelnemer merkt wat beweging en gezonde voeding met hem of haar doet, hoop ik dat er een blijvende motivatie is ontstaan om er een gezonde leefstijl op na te houden.'

### Succes zonder taart

Cliff merkt dat er veel oordelen bestaan over gezond leven (dat is duur) en sporten (dan moet er minimaal worden opgedrukt of je staat puffend op de atletiekbaan. Cliff lacht.

'Het gaat om kleine stapjes, behapbare doelen. Ik wil het laagdrempelig houden. Dan kunnen we ook sneller successen vieren. Zónder taart, maar met een regen aan gemeente complimenten en een goed gesprek. Dat werkt.' Hij vervolgt: 'Je kunt zittend al goede spiroefeningen doen.'

---

**'We moeten onszelf strenger een spiegel voorhouden.'**

---

We gaan zelden naar de sportschool. En bovendien hoeft gezond eten niet duur te zijn. Je moet weten welke producten je nodig hebt. Denk aan bananen, havermout, kwark en crackers.'

### Falen als uitgangspunt voor verandering

Niet ieder traject met een deelnemer loopt uit op een succes. Cliff loopt dagelijks tegen heel wat weerstand aan. Deelnemers die niet (meer) willen meedoen, of vervallen in oud gedrag. Hij ziet dat niet als falen. Hij ziet dat als een moment om iets te leren over jezelf, als deelnemer én over jezelf.

### Spiegeltje, spiegeltje

Tsja, dan rest er nog één vraag. Waar faalt Lister in? 'Ik denk dat we onszelf nog strenger een spiegel moeten voorhouden. Je werkt in de zorg, je hebt een voorbeeldfunctie. Als je mensen verder wilt helpen met hun leven, maar zelf ongezond leeft, dan kun je dat toch niet overbrengen? Practice what you preach.'

Tekst: Marloes Klein

Beeld: Thomas van Galen