

*“If everything seems under control, you’re just not going fast enough”*

Mario Andretti



## Brinio Veldhuijzen van Zanten

(Algemeen Directeur KLM Health Services)

### Gezond en fit: een kwestie van organiseren!

Al jarenlang leveren wij een bijdrage aan de gezondheid en fitheid van reizende en werkende mensen. Voor luchtvaartmaatschappijen, maar ook voor andere grote arbeidsorganisaties, profit en non-profit. Daarbij valt het ons telkens weer op, hoe goed ondernemers, directieleden en managers voor hun personeel en klanten (moeten) zorgen en hoe slecht ze vaak op hun eigen gezondheid letten. Terwijl zij juist degenen zijn die in staat moeten zijn op een constant topniveau te presteren. Geen tijd, niet nodig, vragen over “hoe dan”, problemen met privacy en security. Veelgehoorde excuses die hen verhinderen om aandacht te schenken aan het onderhoud van hun gezondheid en lichamelijke balans. Zoals we dat bijvoorbeeld bij topsporters heel gewoon vinden.

De Kunst van Presteren biedt de oplossing: de ervaring van KLM Health Services plus de expertise van Henk Kraaijenhof, gebundeld in een programma dat op de agenda, de wensen en mogelijkheden van elke individuele cliënt wordt afgestemd. Discreet en persoonlijk. Zéér inspirerend en zéér effectief!

**allost**  
RE-DEFINING YOUR HEALTH

Allost B.V.  
Bekslaan 22  
2114 AR Vogelenzang  
Telefoon: +31 23 5833600

**KLM** health services

KLM Health Services bv  
Postbus 7700 (SPL/AG)  
1117 ZL Luchthaven Schiphol  
Telefoon: + 31 20 648 88 95



## Henk Kraaijenhof

over gezondheid, motivatie, vitaliteit en inspiratie

**KLM** health services



## Henk Kraaijenhof

Prestatiecoach van o.a. Nelli Cooman, Troy Douglas en Juventus

Hoe beter je je voelt, hoe makkelijker je presteert. Dit vraagt om de juiste conditie. Daarom heeft KLM Health Services in samenwerking met Henk Kraaijenhof, coach van topsporters en managers uit het bedrijfsleven, een succesvol gezondheidsconcept ontwikkeld, 'De Kunst van Presteren'. Uitgangspunt is dat (werk-)belasting en gezondheid in balans moeten zijn om topprestaties te blijven leveren. Een inspirerend coaching- en trainingsprogramma voor iedereen die op hoog niveau wil presteren. Met als doel mensen optimaal te laten functioneren.

### Totaalbeeld van je gezondheid

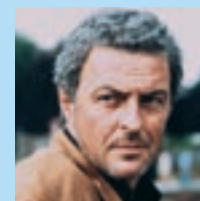
Het gezondheidsconcept 'De Kunst van Presteren' haalt uit mensen wat in ze zit. Door het geven van persoonlijk advies. Daarbij komen alle factoren aan bod die van invloed zijn op het functioneren aan de top. Het gezondheidsconcept voorziet in de enorme behoefte om gezondheid en welbevinden in evenwicht te brengen met fysieke en mentale belasting. Gezond zijn is in dit concept optimaal functioneren op fysiek, mentaal en sociaal niveau. De beheersing van de kunst van presteren bepaalt de mate van gezondheid. Met een geavanceerde methode wordt de gezondheid op een objectieve manier gemeten. De begeleiding resulteert in een totaalpakket aan preventieve maatregelen. Binnen korte tijd is het gunstige effect van de verandering van levensstijl meetbaar en zichtbaar.

Leo van Wijk *“Maximaal presteren en daarbij fit en gezond blijven*



is een hele kunst. De bewezen deskundigheid van Henk Kraaijenhof garandeert voor mij een gezondheidsprogramma dat perfect past bij KLM.”

Huub Stapel *“Ik denk, dus ik beweeg...*



...Ik beweeg, dus ik denk...”

Nelli Cooman *“Henk Kraaijenhof staat voor mij symbool*



voor een uitmuntende prestatiecoach die al meer dan 25 jaar grensverleggend bezig is. Hij kan op een geheel eigen wijze mensen tot prestaties brengen, meer dan zij ooit zelf hadden kunnen bedenken.”

## Ga de topontmoeting aan met Henk Kraaijenhof.

Het programma bestaat uit een aantal onderdelen:

- als eerste krijgt u een **medische keuring** (die u wellicht al jaarlijks gewend was te doen) van een van onze topartsen om eventuele ernstige of acute medische problematiek uit te sluiten, alsmede om een beeld te krijgen van uw algemene gezondheid. Separaat wordt een **persoonlijk gesprek** met Henk Kraaijenhof gearrangeerd, waarin hij uw fitheid en gezondheid met u bespreekt, maar ook zaken zoals voeding, slaap, stress, beweging, eventuele medicatie en werkpatroon.
- vervolgens vindt de **diagnostiek** plaats door middel van testen. Met de meest geavanceerde apparatuur wordt uw fysieke en mentale gezondheid en fitheid getest. Daartoe wordt een hartfilmpje gemaakt en worden de energieleverantiesystemen en hersengolven gemeten. Deze gegevens zijn de basis voor een goede analyse van uw gezondheid. De testresultaten worden in concrete, objectieve getallen uitgedrukt. Indien wenselijk zal er een biochemisch profiel gemaakt worden aan de hand van een bloedtest.
- enkele dagen later vindt een **evaluatiegesprek** plaats, waarin alle informatie uitgebreid aan bod komt. De rapportage bestaat uit een samenvatting van het eerste gesprek en de diagnostiek. Op basis hiervan worden aanbevelingen besproken. U krijgt duidelijke richtlijnen om uw prestaties te kunnen verbeteren.
- op grond van de eerdere programma-onderdelen is het van belang de **interventies** te bepalen. Immers, deze zijn van fundamenteel belang voor het te behalen resultaat. We onderscheiden drie interventieniveaus:
  - in stand houden en consolideren
  - verbeteren en optimaliseren
  - doorverwijzen

In alle gevallen staat dit programma u met raad en daad bij om uw levensstijl in stand te houden of te verbeteren.

Heeft u interesse? Neemt u dan voor meer informatie contact op met KLM Health Services: + 31 20 648 88 95