

# Bewust eten en bewegen anders bekeken

## Evenwichtig leven in 1-2-3

**Bewust leven is niet noodzakelijk ingewikkeld of vervelend. Integendeel, het kan enorm plezierig en gezellig zijn. Dat is de boodschap van 123feelfree®, een informatieplatform en sociaal netwerk over voeding en beweging. 123feelfree biedt een kader om een evenwichtige levensstijl te ontwikkelen.**

Opstaan, douchen en de dag beginnen met een heerlijk stevig ontbijt. Tandenvoetsen, aankleden en de fiets opspringen om de krant te gaan halen. De weekendkatern lezen en met het hele gezin naar de markt wandelen. Lekker eten kopen, want vanavond komen er vrienden op bezoek. Na het middagmaal (een kant-en-klare, maar zalige maaltijdsoep met volkorenbrood, gevolgd door een chocolade-dessert) met zoon en dochters een partijtje voetbal spelen in de tuin. En dan aan de slag gaan in de keuken.

Zo ziet een gezellige zaterdag eruit volgens 123feelfree. Dus met een mooi evenwicht tussen lekker eten en voldoende 'gewone' beweging. En niet te ingewikkeld: kilocalorieën tellen is overbodig en de hartslagmeter komt er niet bij te pas.

### Helemaal anders en voor iedereen

123feelfree is uw gids voor een evenwichtig leven. Op de website 123feelfree.be vindt u een mix van praktische informatie en handige tools voor een gezondere levensstijl.

Is dat dan nog nodig? Wordt u al niet overstelpt met gezondheidsadvies? Aan informatie over gezond eten of verstandig bewegen is er inderdaad geen gebrek. Maar slechts zelden wordt de link tussen beide gelegd. Bovendien is niet alle informatie even betrouwbaar, zeker als u ze van het internet haalt. En u krijgt ze meestal te horen als verbod of gebod: let op met zout, vermijd vetten, eet vezelrijker, sport minstens zoveel minuten per dag, ... Ook bij het winkelen wordt u vaak 'overgeïnformeerd'. Op de verpakkingen staat een hele waslijst aan informatie, van aantal kilocalorieën over percentage vetten tot hoeveelheid koolhydraten. Nuttig en

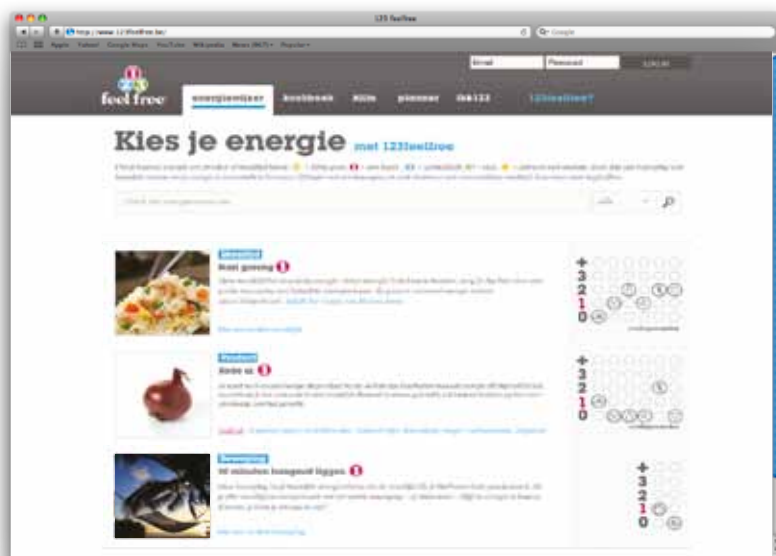
noodzakelijk, maar wie geraakt er nog wijs uit? Met 123feelfree kijkt u anders naar voeding en beweging. De regeltjes, tabellen en lijstjes mag u vergeten. 123feelfree legt op een heldere en plezierige manier een link tussen voeding en beweging. Zowel voeding (producten en maaltijden) als beweging krijgen een energieniveau 1, 2 of 3 mee. Door beide niveaus op elkaar af te stemmen, zorgt u voor een evenwichtige levensstijl. De informatie op 123feelfree.be is heel toegankelijk en praktisch: u kunt de tips zo in uw dagelijks leven inpassen. Om de wetenschappelijke betrouwbaarheid te waarborgen, werkt de redactie intensief samen met voedings- en bewegingsdeskundigen.

123feelfree.be is ook een sociaal netwerk. U kunt tips, ideeën en recepten uitwisselen, vragen stellen, afspreken om samen te gaan wandelen of te sporten, en nog veel meer. 123feelfree is er voor u, maar het is ook een beetje van u. Of u jong of oud bent, man of vrouw, supersportief of helemaal geen sporter is totaal niet van belang. Iedereen heeft baat bij een evenwichtig leven. Daarom ook is alle informatie gratis.

### KBC en Xenarjo

123feelfree is een initiatief van Xenarjo, een start-up en spin-off van het Trendhuis, geïnspireerd door jarenlang consumentenonderzoek. KBC stond mee aan de wieg van Xenarjo en participeert in het jonge bedrijf. Daar is een goede reden voor: de thema's waarop Xenarjo werkt, belangen ook de cliënten van KBC aan. Bij 123feelfree ligt de focus op het terugvinden van de balans tussen eten en bewegen, maar in de toekomst zullen ook vergrijzing, zorg, reizen, werk en dergelijke aan bod komen.

In overleg met KBC opteerde Xenarjo voor het statuut van een coöperatieve vennootschap. Zo kunnen de consumenten ook aandeelhouders worden: in een coöperatieve ondernemingsstructuur worden de gebruikers, de leden, immers betrokken bij het beleid. Dat is erg verrijkend voor een project dat deels steunt op het gemeenschapsgevoel en op de kracht van mensen onder en met elkaar. ■



www.123feelfree.be