

Expert Report What Healthy Leaders Do Differently

MET INTERVIEWS VAN

Tanguy Serraes	The Harbour
Anneleen Vander Elstraeten	Four & Five
Dorien Van Steenberge	Wintercircus Collective
Bavo Vanhalst	Supra Bazar
Anaïs De Boule	Deloitte
Yasmin Vantuykom	Ywork, Quyet

PEAK
COACHING

Voorwoord

Gezondheid wordt zelden als leiderschapskwaliteit opgeschreven. Toch zie ik het elke week: ondernemers die beter beslissen en consistentener werken - omdat hun lijf het toelaat. Ze werken vanuit kleine, bewuste keuzes die effect hebben. Denk aan energiebeheer, habit building en herstel. Niet als luxe, maar als systeem.

Dit rapport toont zes mensen die dat goed begrepen hebben. Geen heiligen - eerder bewuste bourgondiërs. Gezondheid is voor hen geen bijzaak, maar een strategisch voordeel. Misschien is dat ook voor jou de juiste vraag deze zomer: welk systeem beschermt jouw scherpte?

— Seppe De Baerdemacker
Founder PEAK Coaching



Introductie

De zomer dwingt leiders tot reflectie. Met minder vaste structuren en meer flexibiliteit worden gewoontes plots zichtbaar: wat blijft overeind, wat verwatert?

In dit Expert Report delen zes Belgische topondernemers hun aanpak van gezondheid als hefboom voor leiderschap. Geen routines om te imiteren, maar strategieën die helder maken: gezonde leiders doen het gewoon anders. Consistentener, bewuster, en met meer respect voor energie als grondstof.

Wat valt op wanneer leiders over gezondheid praten?

Na zes diepgaande gesprekken met ondernemers en CEO's zien we duidelijke patronen opduiken. Geen dogma's, maar terugkerende keuzes die inspireren:

Structuur boven intensiteit. Niet de zwaarste training of de strakste discipline, maar gewoontes die lang meegaan: wandelen, regelmatige workouts, vaste slaaptijden.

Herstel als strategie. Focus en scherpte komen niet uit harder werken, maar uit beter opladen. Rustmomenten worden bewust ingepland - vaak als hefboom voor beslissingskracht.

Technologie bewust begrensd. Schermvrije ochtenden, geen meldingen voor 9u, fysieke boeken: digitale autonomie blijkt cruciaal.

Voeding als maatwerk. Geen hype-diëten, wel experimenten met wat écht werkt - van suikerloos tot DNA-geïnformeerde keuzes.

Meer openheid, maar ook taboe. Mentale kwetsbaarheid wordt vaker erkend, maar blijft moeilijk bespreekbaar in competitieve contexten. Leiderschap vraagt hier extra moed.

Deze observaties zijn geen eindconclusies. Wel inzichten om als leider over na te denken. Welk patroon herken jij? En waar zit voor jou ruimte om beter te kiezen?



Tanguy Serraes

CCO & Partner The Harbour

“Ik weet wat werkt. En ik weet ook wat ik laat verwateren als ik het niet bewaak.”



Voor Tanguy begint een goede dag met actie. Vaak sport hij al om 6u30, vóór de werkdag begint. “Dan weet ik zeker dat er niets meer tussenkomt.”

Zijn grootste mentale shift kwam er toen hij suiker structureel schrapte. “Minder suiker eten had een enorme impact op mijn helderheid en focus.”

Hoe bouw jij consistentie in op drukke dagen?

Ik sport vaak al om 6.30 uur. Dan weet ik zeker dat er niets meer tussenkomt.

Wat heeft je het meest verrast toen je suiker liet?

Hoe snel je mentaal helderder wordt. Het is alsof de mist uit je hoofd verdwijnt. Focus wordt vanzelfsprekender.

Waar zie jij nog blinde vlekken bij ondernemers rond gezondheid?

Veel ondernemers beseffen pas laat hoe zwaar ondernemen fysiek en mentaal is. Gezondheid wordt vaak pas belangrijk als het al scheefgegroeid is. Ik mis soms leiders die het tien jaar geleden al deden, en niet pas toen het verkeerd liep.

💡 Zomertip: gebruik de zomer als testperiode om vaste ochtendgewoontes in te slijpen – zoals sporten of suikervrij ontbijten

FOUR & FIVE

Anneleen Vander Elstraeten

Managing Partner Four & Five

“Ik ben veel alerter en besluitvaardiger als ik goed slaap.”



Anneleen weet dat slaap cruciaal is: als ze vermoeid is, stelt ze beslissingen liever uit. Daarom bewaakt ze haar avonden bewust. Geen Instagram, minder schermtijd, en zo weinig mogelijk prikkels die haar energie kunnen ondermijnen.

Ze eet licht - vaak zonder koolhydraten - en plant sportmomenten in om haar week structuur te geven. “PEAK is daarin een houvast.”

Hoe beïnvloedt slaap jouw leiderschap?

Als ik extreem vermoeid ben, stel ik beslissingen uit of plan ik moeilijke gesprekken later in, zodat beide partijen scherp staan. Slaap heeft een enorme impact op alertheid en focus.

Wat helpt je om schermtijd te beperken?

Ik heb bewust geen Instagram. Dat scheelt veel. Ik lees de krant op papier en probeer mijn gsm in het weekend echt aan de kant te leggen.

Hoe belangrijk is het voor jou om als leider ook kwetsbaarheid te tonen?

Ik ben daar relatief transparant in. Als ik bijvoorbeeld vermoeid ben, spreek ik dat uit. Je bent als leider ook maar een mens. Dat bewustzijn helpt mij om beter te functioneren.

💡 Zomertip: benader slaap als prestatiehefboom: geen late e-mails, lichter eten, en momenten zonder prikkels in de avond



Dorien Van Steenberge

Head of Wintercircus Collective

“Voor mij werkt het pas als gezondheid ingebed zit in mijn werkritme.”



Dorien sportte vroeger 's avonds, maar sliep dan slecht. Nu kiest ze resoluut voor overdag. “Anders is het het eerste dat sneuvelt.”

Ze integreert gezondheid in haar werkdag: wandelen tijdens one-to-ones, tijd nemen om te lunchen, en boeken lezen over mentale gezondheid.

Hoe pas je gezondheid toe binnen je team?

Door het voor te leven. Als ik mijn lunchpauze neem of wandel tijdens gesprekken, volgen anderen vanzelf.

Wat helpt je het meest mentaal tot rust te komen?

Fictie lezen en één ding tegelijk doen. Dat brengt mijn hoofd in een ander tempo.

Welke sport helpt jou om mentaal sterker te worden?

Ik ben fan van ultrasporten zoals lange fietschallenges of trailruns. Die fysieke uitdagingen helpen me om moeilijke momenten mentaal beter aan te kunnen, ook in het ondernemen.

💡 Zomertip: plan minstens één wandelmeeting per week. De combinatie van buiten zijn en onderling afstemmen is extra krachtig in rustige(re) zomerweken



Bavo Vanhalst

Owner Supra Bazar

“Geen rigide schema’s, wel slimme keuzes.”



Bavo vindt manieren om gezondheid slim te integreren in een drukke werkdag. Hij sport elke week, wandelt tijdens telefoongesprekken en paste zijn voeding aan op basis van zijn DNA-analyse: “Ik dacht eerst dat het bullshit was, maar ik had het gewoon niet juist begrepen.” Inmiddels weet hij dat hij trage vetten moeilijk verteert, dus eet hij anders. Ook met koffie is hij bewuster: “Ik probeer nu effectief na twee uur, of uiterlijk vier uur, geen koffie meer te drinken.”

Hoe kijk jij vandaag anders naar gezondheid dan tien jaar geleden?

Vroeger dacht ik dat gezond leven vooral draaide om strenge regels. Nu zie ik het als betere keuzes doorheen de dag, zonder extremen.

Hoe pas je routines toe op drukke werkdagen?

Door slim te schakelen: bellen terwijl ik wandel, bewuster eten tijdens meetings. Geen rigide schema’s, wel slimme keuzes.

💡 Zomertip: De zomer is bij uitstek ideaal voor een DNA- of metabolismecheck. Niet omdat het persé rustiger is, maar omdat de breuk met je standaardstructuur ruimte creëert om nieuwe inzichten binnen te laten komen en gewoontes bij te sturen op basis van objectieve data

Deloitte.

Anaïs De Boulle

Partner Deloitte

“Ik hoef niet kapot te zijn om me sterk te voelen.”



Anaïs ruilde intensieve training in voor wandelen en korte krachtmomenten. “Twintig minuten in stilte, ’s morgens, is voor mij genoeg. Ik hoef niet kapot te zijn om me sterk te voelen.”

Ze plant haar energie met kleine gewoontes: fictie lezen voor het slapengaan, maté na een ademhalingsoefening, en bewegen zonder scherm. “Wandelen is echt een game-changer geweest.”

Welke gewoonte is voor jou verrassend waardevol gebleken?

Wandelen. Het is laagdrempelig, maar brengt me mentaal tot rust en geeft energie. Ik onderschatte het vroeger.

Hoe pas je routines aan wanneer het drukker wordt?

Ik kies dan bewust voor haalbaarheid. Geen uren trainen, maar korte sessies of een wandeling. Zo blijft het realistisch.

Welke impact merk je van voeding op je gezondheid?

Ik eet geregeld kimchi of andere gefermenteerde dingen, en voel dat dat mijn vertering verbetert. Het is iets kleins, maar het helpt echt voor mijn algemene gevoel en focus.

💡 Zomertip: gebruik de zomer om micro-herstelmomenten te testen die wél haalbaar blijven in drukke weken, zoals ademhaling, lezen of een korte avondroutine



Yasmin Vantuykom

Founder Ywork, Quiet

“Ik begin mijn dag zonder meldingen. Dat moment is van mij.”



Yasmin leidt haar dag zonder externe prikkels. Geen meldingen of sociale media voor 9u. “Ik wil niet dat iemand anders mijn dag begint.” Die eerste uren zijn voor haar: bewegen, schrijven, nadenken. “Als ik start met iets van mezelf, voel ik me helder.”

Ze sport vóór haar kinderen wakker zijn, leest bewust fictie voor het slapengaan en beperkt digitale input met vaste schermvrije momenten. “Ik heb mijn meldingen uitstaan. Dat is iets wat ik mezelf echt heb moeten aanleren.”

Wat is je favoriete manier om de dag te beginnen?

Met beweging of schrijven. Dat is het moment waarop ik het meest helder denk, zonder afleiding van buitenaf.

Hoe zorg je dat technologie niet je ritme overneemt?

Door grenzen in te bouwen: meldingen uit, vaste schermvrije momenten, en bewuste keuzes rond apps.

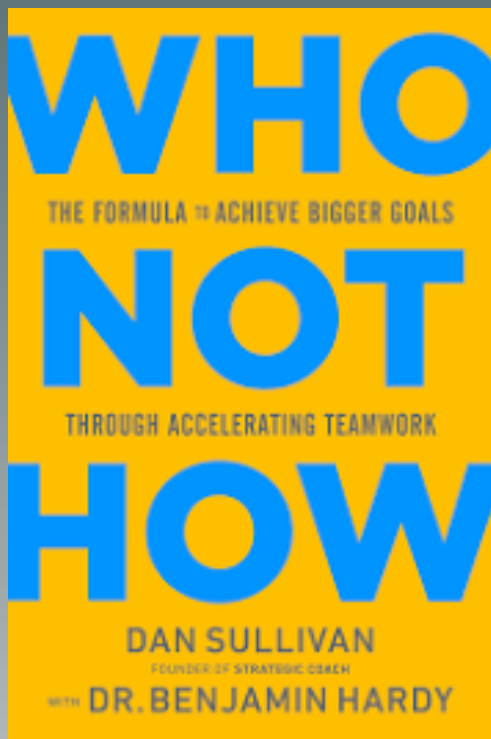
Waarom fictie?

Omdat het mijn hoofd in een ander ritme brengt. Het is geen kennisopname, maar herstel. Ik slaap er beter van, en het is een fijne afsluiter van de dag.

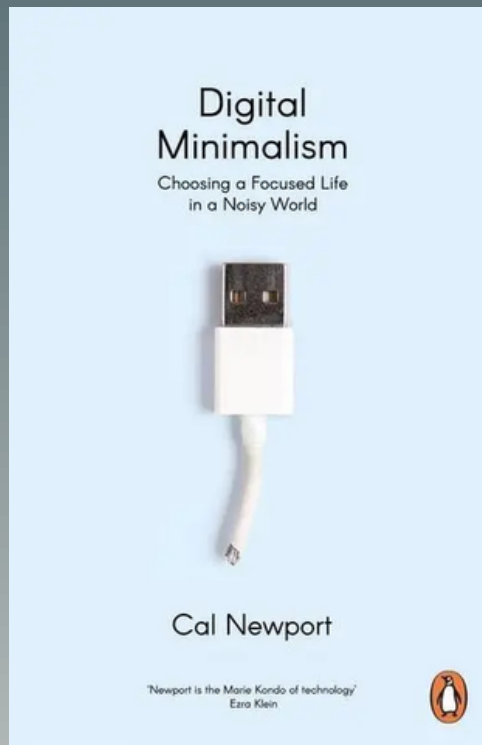
💡 Zomertip: experimenteer met digitaal ontprikkelen: schakel meldingen uit, plan schermvrije momenten in, en maak bewuste keuzes rond apps

Summer must-reads

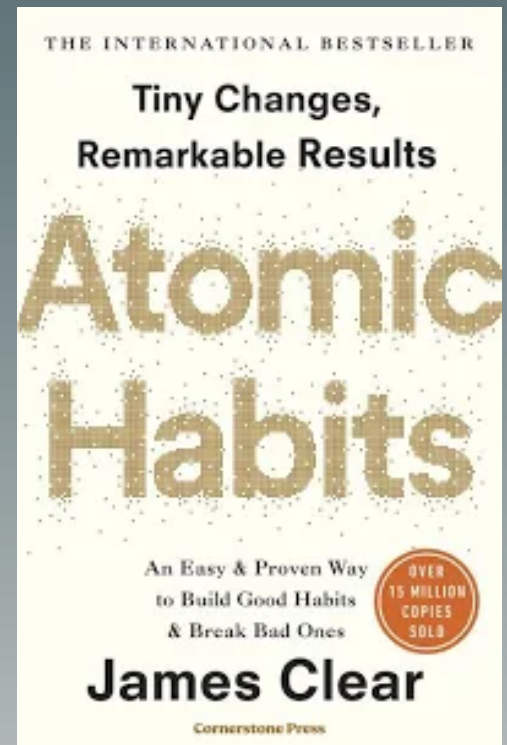
Een selectie leestips van onze geïnterviewden. Inspirerend, toepasbaar en perfect voor zomerreflectie.



► Over delegeren en waarde creëren door anderen in te schakelen.



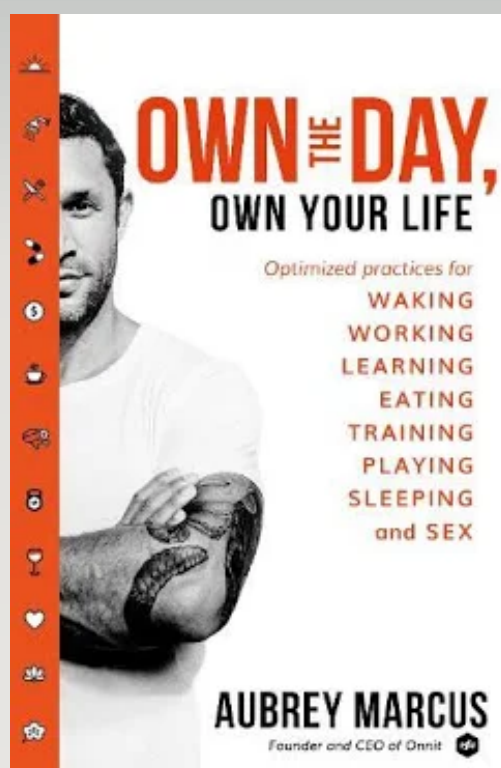
► Hoe technologie opnieuw ten dienste van jezelf stellen.



► Hoe kleine gedragsveranderingen tot grote resultaten leiden.



► Spirituele rust en mentale focus in een druk bestaan.



► Praktische gids voor energiemangement doorheen je dag



► Een klassieker over aanwezigheid, bewustzijn en mentale rust.



► Hoe hyperconnectiviteit en multitasken je hersenen gijzelen en hoe je eraan kunt ontsnappen



► Leer hoe stressprikkelers ervoor zorgen dat je opnieuw kerngezond wordt.



► Persoonlijk en confronterend relaas over grenzen, ambitie en de prijs van altijd 'aan' staan.

Tot slot

Bij PEAK Coaching helpen we **drukbezette** ondernemers en leidinggevenden om consistent en efficiënt aan gezondheid te werken, zonder dat het je schema overhoop haalt. Wij geven **Personal Training aan huis, waar en wanneer het jou uitkomt.**

Of het nu gaat om **massages, food coaching, ijsbaden** of **DNA-analyse**, wij maken het eenvoudig en passend in jouw agenda.

Meer weten? **Let's connect on LinkedIn.**



Seppe De
Baerdemacker

PEAK
COACHING



Website www.peak.be
WhatsApp 0032 493 52 49 11
Email info@peak.be

© 2025 PEAK Coaching BV. Alle rechten voorbehouden

Dit document en de inhoud ervan, inclusief maar niet beperkt tot tekst, afbeeldingen en ontwerp, zijn beschermd door auteursrecht en andere toepasselijke intellectuele eigendoms wetten. Het is niet toegestaan om dit document of delen daarvan te kopiëren, distribueren, reproduceren of op enige wijze openbaar te maken zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van PEAK Coaching BV.

Toewijzing van beeldmateriaal

De rechten van het in dit document gebruikte beeldmateriaal behoren toe aan de oorspronkelijke makers:

Cover- en eindbeeld: PEAK Coaching BV

Portret Tanguy Serraes: ©Tanguy Serraes

Portret Anneleen Vander Elstraeten: ©Anneleen Vander Elstraeten

Portret Dorien Van Steenberge: ©Dorien Van Steenberge

Portret Bavo Vanhalst: ©Supra Bazar

Portret Anaïs De Boulle: ©Anaïs De Boulle

Portret Yasmin Vantuykom: ©Media Marketing, Yasmin Vantuykom

Voor vragen over copyright of toestemming kunt u contact opnemen met: **info@peak.be**

PEAK
COACHING