

Zij maken jouw

Geen nieuw jaar zonder een goed voornemen, en dat is voor 2010 niet anders. Meer bewegen, stoppen met roken, gezonder eten,... We willen het allemaal. En dit jaar lukt dat ook! Onze coaches helpen vijf lezers op weg om hun voornemen waar te maken. Ontdek hoe het in 2010 ook jou lukt om vol te houden.



KARIN (48)
WIL GEZONDER
ETEN

**VOEDINGSCOACH
SONJA**

**TABAKOLOGE
ELS**

VICKY (29)
WIL STOPPEN
MET ROKEN

voornemen waar!

**PROF. PSYCHOLOGIE
ANTON**

**PERSONAL
TRAINER
BRAM**

**BIRTE (26)
WIL MEER
BEWEGEN**

**KARLA (37)
WIL MEER
BALANS**

**FINANCIEEL
PLANNER
BIEKE**

**ANN (46)
WIL MEER SPAREN**



Birte (26) wil graag meer sporten, personal trainer Bram Van Troos geeft raad

Birte: 'Ik volg momenteel een proteïnedieet. Vorig jaar ben ik daar al acht kilogram mee vermagerd, dit jaar zou ik nog zo'n vijf kilo extra willen verliezen. Om dat dieet te ondersteunen zou ik graag meer sporten. Ik heb een fitness-abonnement, maar heb er nog maar twee keer gebruik van gemaakt. Het ontbreekt me aan motivatie om 's avonds na het werk nog te gaan sporten. Nochtans vind ik het best leuk eens ik daar aan het trainen ben. Ik vrees dat ik gewoon van nature nogal lui ben...'

Coach Bram Van Troos: 'Van een proteïnedieet ben ik niet zo'n voorstander; ik vind het verstandiger om je voedingsgewoonten blijvend aan te passen. Een dieet hou je namelijk nooit

een leven lang vol en is dus een tijdelijke oplossing. Wel vind ik het positief dat Birte een zestal keren per dag eet: zo voorkom je dat je bloedsuikerspiegel te veel gaat schommelen en je energiedips krijgt, waardoor je zin om te sporten alleen maar kleiner zal worden en je drang naar zoetigheid groter. Als je traint om blijvend af te slanken, raad ik vooral aan om spiermassa op te bouwen en aan krachttraining te doen.

Spiers zijn namelijk de beste vet-verbranders. Door bijvoorbeeld vijf kilogram meer spiermassa op te bouwen, ga je in rust zo'n 400 kcal meer verbruiken. Veel vrouwen hebben bij krachttraining schrik dat ze te gespierd

gaan worden, maar dat is zeker niet zo. Door naast krachttraining ook aan conditietraining te doen, zal je nog meer calorieën verbruiken. Birte kan best een fitness dicht bij haar werk zoeken, zodat ze meteen na het werk kan sporten. Door eerst naar huis te gaan, te eten, het huishouden te doen,... is het moeilijker om opnieuw in actie te schieten. Zorg ook dat er altijd een sporttas klaarstaat in de auto, zo heb je geen enkel excuus meer om niet te gaan.'

ZO HOUD OOK JIJ HET SPORTEN VOL

→ Train onder begeleiding, zo weet je waar je mee bezig bent. Het helpt om vol te houden en zo haal je meer resultaat uit je training. Je sport dan ook op afspraak, wat je dwingt om te gaan. Ook groepslessen kunnen helpen.

→ Ga op een vaste dag sporten. Zo loop je niet het risico elke dag te zeggen 'ik ga morgen wel', want dan heb je op het einde van de week gegarandeerd nog niet getraind.

→ Eet gezond. Gebrek aan zin om te sporten kan te maken hebben met een fout voedingspatroon. Veel suiker eten geeft je bijvoorbeeld een lui gevoel. Eet een uur voor je gaat sporten ook iets kleins, zoals een appel. Zo voorkom je dat je tijdens het sporten een energiedip krijgt. Kies voor een product met een lage glycemische index - dat is de snelheid waarmee een voedingsmiddel in je bloed wordt opgenomen.

→ Draag comfortabele sportkledij. Veel vrouwen hebben in een fitnesszaal het gevoel dat iedereen naar hen kijkt. Door makkelijke kledij te dragen voel je je beter in je vel en heb je meer zin om te sporten.

Meer tips nodig? Surf dan naar www.bramvantroos.tk of www.transformbody-andmind.be.

LET OP VOOR!

→ Wil je door te sporten afvallen, focus je dan niet op je weegschaal. Door te trainen daalt je vetmassa, maar stijgt je spiermassa, waardoor je totale gewicht niet noodzakelijk veel verandert. De enige manier om te meten of je vooruitgaat, is je kledingmaat die kleiner wordt. Heb ook geduld en onthoud dat een snel resultaat meestal geen blijvend resultaat is.

→ Wees niet té enthousiast. Sommigen gaan meteen zeven dagen op zeven trainen, waardoor ze na een drietal weken met fysieke en mentale overtraining kampen en opgeven.



Vicky (29) wil voor haar dertigste definitief van de sigaret af, tabakologe Els Demuynck begeleidt haar

Vicky: 'Zes dagen geleden ben ik gestopt met roken en deze keer wil ik het echt volhouden. Ik ben op mijn zeventiende beginnen roken, op mijn 21ste ben ik al eens gestopt. Ik heb het vijf jaar volgehouden, maar op mijn 26ste heb ik me tot één sigaret laten verleiden en was ik weer vertrokken. Tot voor kort rookte ik een half pakje per dag. Nu ik de 30 nader, wil ik echt stoppen. Ik beseft dat het niet goed is voor mijn gezondheid, dat het slecht is voor mijn huid,... Ook de geur vind ik verschrikkelijk. Maar tegelijk moet ik toegeven dat ik het leuk vind om te roken. Als ik alleen ben, vind ik het niet zo lastig om de sigaret te laten, maar ik vrees dat ik het moeilijk zal krijgen als ik samen met vrienden op café ga, want de meesten van hen roken wel.'

Coach Els Demuynck: 'Vicky is bewust met haar rookstop bezig, en dat is goed. Bij een beginnend stopper zijn de drang naar roken en het idee niet meer te roken zo aanwezig dat negeren geen zin heeft. Zie opflakkingen van

hevige trek als een teken dat je lichaam en geest zich onttrekken aan de verslaving en de gewoonte. Ze zijn een uitdaging op je rookstop-parcours en elke overwonnen hindernis is een stap naar je rookvrij bestaan. Vooral over de sociale situaties maakt Vicky zich zorgen, maar er zijn een aantal trucjes. Drink je op café alcohol, wissel dan elk glas af met een non-alcoholische drank. Alcohol kan de lichamelijke drang naar een sigaret groter maken. Het verzwakt ook je bewustzijn, waardoor grenzen wel eens vervagen. Voel je plots een grote drang naar een sigaret, wacht dan even af. Het lichaam zorgt er na tien minuten meestal vanzelf voor dat de drang weer verdwijnt. Ga intussen even naar buiten en adem een paar keer ontspannend diep in en uit. Ook in één teug een glas water uitdrinken helpt. Blijft de drang door het passief mee-roken, dan kan ook een nicotinekauwgom helpen.'

ZO KAN OOK JIJ STOPPEN MET ROKEN

- Bereid je goed voor: een voorbereide rookstop heeft meer kans op slagen dan een impulsieve. Informeer je over rookstopmiddelen en -methoden of voer een begeleidingsgesprek.
- Het aantal sigaretten dat je rookt minderen voor je stopt, kan helpen. Bouw van twintig sigaretten af naar tien en dan naar nul. Zo krijg je vertrouwen: het stoppen wordt een uitdaging, geen hindernis.
- Rook je laatste sigaretten bewust. Je zal ontdekken dat het genot vooral in de verslaving zit en niet in de gewoonte van het roken.
- Hou zeker drie weken vol: zo lang duurt het om een gewoonte te doorbreken. Na drie weken komen de nicotinereceptoren in je lichaam ook tot rust. Eens voorbij dat punt sta je dus al heel ver.
- Wees trots op jezelf en blij, vanaf de eerste dag. Je presteert iets waar je onderbewust of bewust mogelijk al heel lang naar verlangde.

Meer info? Bel voor gratis advies de Tabak Stop Lijn op het nummer 0800/111.00 (van 15u tot 19u). Erkend tabakologe Els Demuynck uit Kortrijk is te bereiken op 0496/76.83.79.

LET OP VOOR!

- Bij grote emoties of spanning heb je de neiging om naar een sigaret te grijpen. Tracht dat te voorkomen. Gebeurt het toch, dan is dat geen drama, op voorwaarde dat je na enkele sigaretten opnieuw stopt. Zie zo'n terugval als een leer-moment, niet als een falen.
- Sommige rokers hebben het idee dat ze een psychologische nood hebben aan nicotine of dat roken genetisch bepaald is. Niemand wordt geboren met een drang naar nicotine, alleen jij kan je lichaam er afhankelijk van maken. >>



Ann (46) wil graag meer sparen, financieel planner Bieke Godts bekijkt hoe dat kan

Ann: 'Aan het einde van de maand probeer ik nog wat geld te sparen, maar ik merk de laatste twee jaar dat dat steeds moeilijker wordt. De grootste kosten zijn de studies van mijn oudste dochter en de hobby van mijn man: hij koopt oldtimers die hij dan zelf weer op punt stelt. We hebben nog wel wat reserve op de bank staan, maar ik zou mijn spaarboekje toch liever weer wat meer aangevuld willen zien.'

Coach Bieke Godts: 'Wat opvalt bij Ann is dat ze vooral een grote nood heeft aan zekerheid, want echte knelpunten zie ik in haar bestedingspatroon niet. Ik vermoed dat haar nood vooral te maken heeft met wat ze vroeger thuis heeft geleerd: er moet geld op de rekening staan. Dat is op zich een mooi houvast, maar in dit geval is het ook een struikelblok.

Ze zou zich kunnen afvragen hoe belangrijk die oude waarde is, want het geld dat ze zo graag op haar spaarboekje wil zien, heeft ze eigenlijk in de garage staan: in de vorm van de oldtimers van haar man. In geval van nood kan ze die altijd verzilveren. Het gaat hier dus vooral om een attitude, want eigenlijk zit ze best goed; die investering is op dit moment zelfs verstandig, in vergelijking met het rendement op een spaarboekje. Een tip om zich zekerder te voelen, is de oldtimers omrekenen in een realistisch bedrag in geval van verkoop. Het kan interessant zijn af te wegen of andere investeringen niet rendabeler zijn dan een spaarboekje. Ik zou Ann zeker niet aanraden om te beleggen in aandelen, omdat dat haar risico verhoogt. Als je houdt van zekerheden, zal je van zulke risico's niet gelukkiger worden.'

ZO BLIJFT OOK JOUW BUDGET OP PEIL

→ Hou een dagboek van je uitgaven bij (heel wat banken hebben daar software voor), zo zie je beter waar je geld naartoe gaat. Doe je dat een aantal jaar, dan kan je vergelijken en zie je meteen waaraan je het meeste besteedt en of bepaalde zaken duurder zijn geworden en je dus maatregelen moet nemen. Door je uitgaven bij te houden, krijg je ook een beter zicht op het budget dat je elk jaar nodig hebt. Meten is weten.

→ Spreid je vaste kosten indien mogelijk in plaats van ze in één keer te betalen, zeker hoge kosten zoals een autoverzekering. Op die manier vermijd je piekuitgaven en kan je makkelijker geregeld wat opzij zetten.

→ Ga je winkelen, leg dan op voorhand een budget vast en hou je daaraan. Het kan helpen om cash mee te nemen in plaats van je bankkaart, dan kan je zeker niet meer uitgeven dan je voorzien hebt.

→ Koop geen dure cadeaus.

Het draait bij een cadeau niet om de prijs, maar om het feit of het past bij de persoon die het krijgt.

Wees creatief en maak zelf iets. Dat vraagt meer inspanning en wordt meestal meer geapprecieerd.

→ Wil je een goed doel steunen, kies er dan één uit waaraan je een groot bedrag geeft in plaats van enkele kleine. Vanaf € 30 zijn bepaalde giften fiscaal aftrekbaar.

Bieke Godts werkt aan een nieuw project 'FinancialDNA®'. Dat brengt je natuurlijke gedrag in kaart, wat je kan helpen om je financiële persoonlijkheid te begrijpen. Meer info: www.frame-pfp.be.

LET OP VOOR!

Er is nog veel financiële ongeletterdheid. Veel mensen kampen met cashflow-problemen - zelfs mensen die voldoende verdienen - omdat ze nooit geleerd hebben om met geld om te gaan. Daarom raadt Bieke Godts aan om vooral jongeren goed financieel gedrag aan te leren, zodat zij later vlot met hun budget kunnen omgaan. Ook op geldvlak is jong geleerd immers oud gedaan. Tips daarvoor vind je in haar pocket 'Jonger & wijzer met geld' (Edipro).



Karin (48) beseft dat haar eetgewoonten moeten veranderen, Sonja Kimpen legt uit hoe

Karin: 'In 2009 is mijn hele leven veranderd: ik ben gescheiden, mijn zonen gingen het huis uit, ik ben verhuisd, veranderde van werk, werd oma.... Ook mijn eetgewoonten zijn gewijzigd. Ik moet nu alleen nog voor mezelf koken en ben daarom overgeschakeld op kant-en-klaarvoeding. Ik snoep ook veel. Dat wil ik in 2010 veranderen. Deels omdat ik wil vermageren, want mijn zoon trouwt deze zomer en dan wil ik er op mijn best uit zien, maar ook voor mijn gezondheid, want mijn bloeddruk is te hoog.'

Coach Sonja Kimpen (master in de bewegingswetenschappen): 'Wat me opvalt aan Karins eetpatroon is dat ze niet eet. Ze snoept de hele dag en dient zich het ene suikershot na het andere toe: een koffiekeok,

een wafel, chocomelk,... Mineralen en vitaminen zijn belangrijke gezondheidsingrediënten die worden geleverd door groenten, fruit en water, maar Karin gebruikt ze bijna niet. Het is hoog tijd dat ze voor zichzelf gaat zorgen, want op deze manier eet ze zich naar een depressie. Op haar leeftijd heeft ze alle baat bij gezonde voeding en beweging, want zodra je als vrouw in de premenopauzale fase zit, verminderen je eicellenproductie en hormonenaanmaak, waardoor je stofwisseling daalt. Daardoor word je - als je geen actie onderneemt - dikker, meer moe, je stemmen wisselen.... Ook je spierweefsel vermindert. Alleen een dynamische levensstijl kan dat tegen gaan. Karin moet snel een klik maken, en dat kan ze door 'de tien principes' te volgen.'



LET OP VOOR!

- Een gezonde levensstijl is geen kuurtje dat je snel even doet. Het is een proces van elke dag.
- Wees niet te perfectionistisch, want dan geef je snel op. Enkel biogroenten, elke dag een verse maaltijd.... Dat is voor niemand haalbaar. Ook diepvriesgroenten en gezonde kant-en-klaarmaaltijden horen bij gezonde voeding.
- Denk niet te veel in kilo's: gezond eten heeft meer gezondheidsvoordelen dan afslanken: van meer energie tot sterke nagels en botten.

ZO KRIJG OOK JIJ EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Aan de hand van deze tien principes beschrijft Sonja Kimpen hoe je je lichaam slank, gezond en vitaal houdt.

1 Begin opnieuw en train je naar een gezonde levensstijl. Je lichaam is gemaakt om patronen te volgen, maak het dus verslaafd aan een gezond patroon.

2 Doorbreek negatieve gedachten als 'morgen begin ik' en 'rauwkost is voer voor konijnen', dan volgt de rest vanzelf.

3 Bij veel mensen wordt genot gereduceerd tot eten, waardoor ze alles opeten. Maak een toptien van jouw favoriete lekkernijen en laat die een filter zijn, zodat je enkel eet wat je echt lekker vindt. Gezond eten houdt in dat je elke dag 90 procent gezonde voeding eet, voor de overige tien procent kan je kiezen wat je wil.

4 Zorg voor structuur in je eetpatroon: alleen door regelmatig te eten kan je vreetaanvallen vermijden.

5 Voeg kleur toe aan je voeding. Door elke dag voor een andere kleur groenten en fruit te kiezen, krijgt je lichaam een boost aan mineralen, vitaminen en antioxidanten. Elke kleur heeft immers zijn eigen gezonde eigenschappen.

6 Drink water! Beseft dat twee procent vocht al goed is voor twintig procent prestatieverlies.

7 Kies voor gezonde porties.

8 Geef je maag rust, zodat je lichaam een maximale ontgifting kan inzetten per etmaal.

9 Beweeg!

10 Laad je op met licht. 95 procent van de bevolking heeft een tekort aan vitamine D, wat nadelig is voor je energie, je humeur en je stofwisseling.

Lees meer over deze principes in Sonja's nieuwe boek 'Dé 10 principes voor een leven lang slank' (Standaard Uitgeverij) >>



Jonge moeder Karla (37) is op zoek naar meer evenwicht in haar leven, professor in de psychologie Anton van der Geld helpt haar op weg

Karla: 'Vijf maanden geleden werd mijn zoontje Daan geboren, en sindsdien zit mijn leven overvol. Ik werk fulltime en mijn weinige vrije tijd wijd ik aan mijn zoon. Er blijft bijna geen tijd meer over voor mezelf. Sporten, shoppen, met vrienden afspreken,... het lukt niet meer. Ik probeer daarom uit te zoeken hoe ik alles het beste kan combineren. Hoe kan ik de combinatie werk-gezin makkelijker maken zonder dat ik mijn zoontje daarmee tekort doe, hoe regel ik het dat ik toch kan sporten? Ik wil zo snel mogelijk een oplossing, want door die onbalans voel ik een voortdurende gejaagdheid. Ik wil de rust in mezelf terugvinden, die heb ik nodig om goed te functioneren.'

Coach Anton van der Geld:

'Het is mooi hoe Karla die onbalans opmerkt, er over nadenkt en ook op zoek gaat naar mogelijkheden om dat onevenwicht ongedaan te maken. Ze heeft al allerlei plannetjes in haar hoofd om toch weer te sporten of om naast moeder ook carrièrevrouw te zijn, en dat is fantastisch. Alleen is ze ongeduldig. Haar leven is de voorbije veertien maanden drastisch veranderd, ze mag niet verwachten dat alles na een paar maanden alweer in de plooi valt. Het is ook logisch dat ze op dit moment wat uit balans is, het zou veel vreemder zijn mocht ze dat bij zo'n levensgebeurtenis niet zijn. Maar ik merk dat ze dat onevenwicht positief aanpakt. In haar gedachten is ze daarmee bezig en mijn '10 stappen' zullen haar daarbij effectief helpen.'

■ DOOR **LIEVE CLAEYS** / FOTO'S **CATHY** VOOR
I&C / MAKE-UP **ISOLDE** VOOR MODEL'S OFFICE

MET DANK AAN MAASMECHELEN VILLAGE.
JE VINDT ER HET HELE JAAR TOPMERKEN AAN
KORTINGEN VAN 30 TOT 60%. (OOK OPEN OP
ZONDAG!) DE KLEDINGMERKEN IN DEZE
REPORTAGE ZIJN BCBG, BELLEROSÉ, BENETTON,
LIU JO, NIKE, BJÖRN BORG, ESSENTIEL, GEOX,
FURLA, IC COMPANYYS, MANDARINA MINT, MER
DU NORD, OLIVIER STRELLI, PUMA, SCAPA, SHOP
SHOES EN TALKING FRENCH. MEER INFO:
WWW.MAASMECHELENVILLAGE.COM.

MET DANK AAN JBC, FALKE EN BOETIEK
ZANDELEE IN SCHILDE (KLEDIJ SONJA KIMPEN).



ZO VIND OOK JIJ BALANS

In z'n boek 'Je leven is van jou' beschrijft professor Anton van der Geld hoe je evenwicht kan brengen in je leven, je werk en je relaties. Deze tien stappen helpen niet alleen Karla, maar ook jou om het evenwicht te herstellen.

1 Zoek het beste voor je leven: ga na wat je van je leven wil maken en hoe ver je daarmee staat.

2 Geniet bewust van elke fase in je leven. Bij veel mensen gaat het leven gewoon voorbij. Probeer altijd bewust stil te staan bij datgene waarmee je bezig bent.

3 Ga met minder maskers door het leven en met meer intuïtie. Kijk dadelijk eens rond op nieuwjaarsrecepties: er zit meestal meer variatie in de hapjes dan in wat mensen elkaar vragen en vertellen. Durf te tonen wie je echt bent, ook je zwaktes, dan zal je beter contact hebben met anderen.

4 Spiegel regelmatig wat je gevoelens zijn: probeer te ontdekken wat er allemaal in je binnenste speelt, wat je sterke en je zwakke kanten zijn.

5 Durf je type mens aan te passen. We gedragen ons vaak op dezelfde manier, omdat mensen een bepaald gedrag van ons verwachten. Durf dat te doorbreken: ben je introvert, probeer dan ook eens je extraverte kant te laten zien.

6 Breng balans tussen de vrouwelijke en mannelijke kant in jezelf. Wat allerlei boeken ook mogen beweren, iedereen heeft beide kanten. Ze helpen je om het andere geslacht beter te begrijpen en ermee om te gaan.

7 Zorg ervoor dat seks, intimiteit en liefde weer gaan samen horen.

8 Luister naar de signalen van je lichaam, maar ook naar die van je geest.

9 Probeer de weegschaal tussen werk en privé zoveel mogelijk in evenwicht te houden, en laat de twee niet door elkaar vloeien.

10 Leer geluk voelen. Geluk heeft drie kanten: je moet jezelf kunnen zijn, je met anderen verbonden voelen en je in een situatie bevinden die je aan kan.

Meer info vind je in het boek 'Je leven is van jou', Anton van der Geld (Davidsfonds)



LET OP VOOR!

Let er voor op dat je geen 'moet-vrouw' wordt, waarschuwt de Vlaams-Nederlandse prof Anton van der Geld. Er wordt veel van vrouwen verwacht: ze moeten een mooie carrière hebben, een goede moeder én een leuke partner zijn, er spetterend uitzien, een gevuld sociaal leven hebben,... Kortom, ze 'moeten' veel, waardoor ze niet meer aan zichzelf toekomen. Waak erover dat je niet te hard al die rollen tracht na te streven, en onthoud dat deze perfectie van een man niet wordt verwacht.