



Annet Brons:

*‘Ik kijk niet alleen naar voeding, maar naar de **hele levensstijl**’*

ontwikkeld, heb je meer innerlijke rust. Dat betekent niet dat alles in je leven vanzelf goed gaat. Dat laatste was voor mijzelf een leerschool. Ik moest accepteren dat een partnerkeuze niet per se blijvend is, al check je het honderd keer in je hart. Goed en kwaad horen bij elkaar, net als succes en falen, verdriet en geluk. Je kunt een voorkeur hebben voor het één, maar soms krijg je het ander.”
Antoinettevanalphen.nl

Haar boodschap is niet altijd even populair, weet voedingscoach Annet Brons (30): wie wil afvallen moet niet alleen letten op zijn of haar voeding, maar daarbij minstens zestig minuten per dag bewegen.

“Zelf moet ik altijd goed op mijn gewicht letten, want ik kom snel aan. Ik begrijp dus goed waar mijn cliënten mee worstelen. Ik weet uit ervaring dat een streng dieet niet helpt, je komt vaak juist extra aan en loopt belangrijke voedingsstoffen mis. Dat merkte ik bijvoorbeeld toen ik als coach voor mezelf begon. Ik ging door de drukte onbewust minder eten, maar werd juist zwaarder! Ik wil niet ‘de strenge jufvrouw met het vingertje zijn’, maar actief begeleiden en coachen. Niet alleen in gesprekken, maar ook per e-mail, wandelend in het bos of met een rondleiding door de supermarkt. Goed lezen wat er op de verpakkingen staat is een van mijn adviezen. Die snelklaar-

gerechten met kruiden- en sausmixen zijn lekker makkelijk, maar bevatten veel gehard vet, zout en calorieën. En zelfs een magere rookworst telt meer calorieën dan een schouderkarbonade. Dit zijn vaak *eyeopeners* voor mensen met overgewicht. Ik kijk niet alleen naar voeding, maar naar de hele levensstijl, en daar hoort ook beweging bij. Mensen zijn vaak moeilijk tot bewegen aan te zetten. Moe, druk, geen zin... Maar als je echt wilt afvallen, moet je rekenen op minimaal zestig minuten bewegen per dag, bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Als mensen eenmaal de drempel over zijn, geeft dat zo’n goed gevoel dat het steeds makkelijker wordt.”
Annetbrons.nl

Opruimcoach Mienke van Rozen (43) confronteert de mensen die bij haar aankloppen met de vraag: wat ligt er onder die rommel verscholen?

“Heel uiteenlopende mensen kloppen bij mij aan. Van jonge tweeverdieners met kleine kinderen die graag willen weten hoe ze hun drukke huis-

houden het beste kunnen organiseren, tot mensen die een bepaalde opruimklus alsmaar voor zich uit schuiven, zoals de verhuisdozen die