

Feel-good workshop spiritueel afvallen

Speciaal voor Margriet-lezeressen organiseert Nannet een Inspiratuele Verlichtings Mid-dag.

Doel: een lichter hoofd, lichter lijf, lichter leven.

In deze vier uren geeft Nannet een liefdevol duwtje in de rug en toont zij aan dat – hoewel lichter worden voor velen een serieuze zaak is – de reis daarnaartoe vrolijk, avontuurlijk en verrijkend kan zijn.

Overgewicht aan het lijf begint vaak met een vol leven en overgewicht in het hoofd. De eye-openers die in dit kader worden aangereikt, geven direct verlichting. Gemakkelijk zittende kleding en schoenen zijn aanbevolen omdat een introductie naar de spierversterkende bewegingsvorm pilates wordt gemaakt.

Speciale Margriet Inspiratuele Verlichtings Mid-dag voor € 45 p.p. (normaal € 65) inclusief lunch

Desgewenst is een persoonlijk verlichtingsconsult op dezelfde dag te reserveren (gratis).

Data: 3 februari, 6 maart en 22 maart of met eigen groepje van minimaal 10 personen op een zelfgekozen tijdstip.

Tijd: van 11.00 – 15.00 uur. Meer informatie en inschrijven kan via e-mail: t.a.v. nannet@ennuecht.nl o.v.v. Margriet Inspiratuele Verlichtings Mid-dag.

Op 18 april, 30 mei en 3 oktober is Nannet lifecoach tijdens de Spirit Week in Spanje. Meer informatie hierover vindt u op haar website www.ennuecht.nl.

waarbij het zweet wel op je voorhoofd gaat staan. In een uur verbruikt iemand met overgewicht al gauw 600 calorieën. Dat heb je dan al meegenomen. En iedereen kan lopen. Je kunt het doen met je hond, je kinderen, je moeder of een vriendin. Je beweegt zonder af te zien."

Niet iedereen heeft tijd om te bewegen of geld om voedsel uit de natuurwinkel te kopen. Hoe kun je dan spiritueel afvallen?

"Laatst kwam een vrouw met obesitas naar mijn praktijk. Ze had overgewicht gekregen door onder andere veel psychische problemen en ze had weinig tijd en geld. Ik heb haar mijn boek gegeven en zei tegen haar: 'Het is mooi weer. Fiets vanmiddag eens met je dochtertje naar het park en neem een kleed en dit boek mee. Dan ga jij op het kleed lezen en kan je dochter lekker in het park skaten.' Later bedankte ze me. Haar dochter en zij hadden een heerlijke middag gehad. Ze had nog nooit écht iets samen met haar dochter gedaan, door het fietsen kreeg ze beweging en door het boekje voelde ze zich vrolijker.

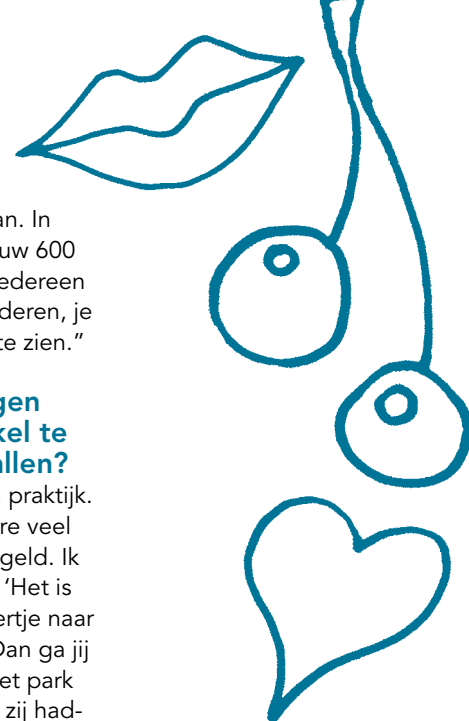
Als je weinig tijd hebt om te sporten, moet je inventief zijn. Ik heb het 'Senseo-knijpen' bedacht. In de dertig seconden dat je wacht tot het Senseo-lampje is uitgeknipperd, knijp je je billen samen. En het aanrecht leent zich uitstekend voor push-ups. Op de onderste traprede kun je dagelijks vijf minuten stappen en het huishouden en het spelen met je kinderen is een goede work-out. Als je op die manier dagelijks een uur beweegt, hoeft je 's avonds de deur niet meer uit."

Je schrijft in je boek over de tompouce als troosteten. Als je je bewust bent van waarom je jezelf wilt troosten en wat zo'n tompouce in je lichaam doet, is de kans kleiner dat je ernaar grijpt, zeg je. Maar wat als die zin in die tompouce nou niet verdwijnt?

"Néém die tompouce dan en geniet van elke hap. En laat het daarbij. Als je bewust eet, weet je dat één tompouce genoeg is. Eén van mijn regels is: je móét snoepen! Het mag echter niet meer zijn dan 200 calorieën. Dat is bijvoorbeeld één zakje M&M's of een partyzakje chips. Ik heb een zakje M&M's in mijn tas en daar doe ik een hele dag over. Als je snoept, doe je het goed. Dus dan koop je de beste kwaliteit chocola en eet je die heel bewust op. Wil je toch je dagelijkse wijntje? Prima, maar dan moet je iets anders schrappen."

Bij afvallen hoort zondigen. Hoe ga je daar als spiritueel afvaller mee om?

"Neem het niet te zwaar op, maar maak het lollig. Heb je te veel gesnoept, ga dan als compensatie tandenpoetsen, een glas water drinken, kam je haren en stift je lippen en ga naar buiten om bijvoorbeeld de vuilniszak naar de container te brengen. Of werk een half uur in de tuin. Dan heb je het teveel aan calorieën er op een leuke manier weer af."



Winnen!

Margriet en Uitgeverij Ten Have geven 10 exemplaren weg van *Spiritualiteit werkt bij het afvallen* (€ 12,90). Stuur vóór 5 februari een kaart naar Margriet o.v.v. 'Spiritualiteit werkt', Postbus 40001, 2130 KM Hoofddorp of mail naar informatie@margriet.nl o.v.v. Spiritualiteit werkt.