Spiritueel afvallen

Spritualiteit werkt, om van binnen en van buiten lichter te worden. Spiritueel afvallen, kan dat dan? Volgens Nannet van der Ham werkt dit zeker. Zij is personal coach, gewichtsconsulente en pilates-instructeur en schreef het boekje Spiritualiteit werkt bij het afvallen. Rust in je hoofd brengt ook rust in je stofwisseling.
Tijd voor Total Wellness Nannet een aantal vragen te stellen.

Wat is je achtergrond, opleiding, kortom wat heb je allemaal gedaan voordat je doet wat je nu doet.

Na mijn opleiding VWO ben ik bij de KLM gaan werken. Ik ben 10 jaar trainer van nieuw cabinepersoneel voor KLM Cityhopper geweest. Na de geboorte van mijn 2e kind werd ik lid van een sportschool om weer mijn oude gewicht terug te krijgen. De eigenaar dacht dat ik wellicht ook instructie kon geven aan de leden in zijn club. Ik heb opleidingen tot instructeur aerobics, BodyBalance en Pilates gevolgd. Ik zag waar de valkuilen voor mensen die kwamen sporten vaak lagen: te zwaar sporten, te onregelmatig, te eenzijdig, alle kcal. die je net verbrand hebt er meteen weer aan eten en dacht: dat kan anders. Na een opleiding tot gewichtsconsulente en personal coach ben ik in 2005 voor mijzelf begonnen en heb ik mijn Pilates studio en gewichtspraktijk geopend in Badhoevedorp.

Je bent naast schrijfster bewegings- en gewichtsconsulente. Wat zijn de grootste valkuilen voor je cliënten?

Veel mensen denken dat ze mínder moeten eten om af te vallen en realiseren zich niet dat ze hun lijf van slag brengen door het dan weer uit te hongeren, te overvoeden, uit te hongeren, etc. Daarnaast denkt men al gauw: ik beweeg genoeg, want ik sport 1x per week en laat elke dag mijn hond uit. Het blijft een dankbare taak om cliënten bewuster te maken van ánders eten en élke dag bewegen in je vetverbrandingzone.

Wat is het belangrijkste dat mensen moeten veranderen als ze willen afvallen en dit echt vol willen houden?

Hun houding ten opzichte van hun lijf. Het is onze tempel. Ons mooie lijf heeft ons ver gebracht. Men moet weer van het eigen lichaam gaan houden. Vriendschap sluiten met je lijf en het beloven dat je het zult koesteren en voeden en nooit meer zult misbruiken en veronachtzamen. En zeer plechtig beloven nooit meer te gaan lijnen!

Hoe belangrijk is spiritualiteit bij het afvallen?

Spiritualiteit is voor mij de kracht van de geest en nummer 1 bij afvallen. Je kunt pas blijvend afvallen als je geest er klaar voor is. Liefde voor je lijf, dichtbij de natuur leven door je te voeden met natuurlijk voedsel, jezelf emotioneel niet te zwaar te belasten en je spiritueel te voeden door middel van genoeg rust, genieten van het leven, tijd voor jezelf en je hobby's nemen, je lijf bewegen op een manier die jou vrolijk maakt, dat is spiritueel afvallen. Geen tijdelijk klusje, maar voorgoed!

Je geeft ook een halve dag actieve workshops, onder andere ook voor leden van fitnessclubs en wellness- en beautycentra. Hoe ziet zo'n workshop eruit en waar kunnen centra terecht die dit willen.

Naast bewegingscoach en gewichtsconsulent ben ik bovenal inspirator en motivator. Daarin ligt mijn kracht. Mijn afslankfilosofie heet: Een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven. Ik geef lezingen en halve – of hele dagworkshops over dit motto en Spiritueel Afvallen die enorm aanslaan bij iedereen die meer bewust wil worden van haar/zijn lichaam.
Ik vertel veel over én oefen veel met bewegen.
Pilates, Tai Chi, meditatie, fitwalken, het komt allemaal langs, naast theoretische kennis over hoe afvallen werkt, hoe je tijd kunt maken, hoe je je hoofd lichter kunt maken en hoe je vol kunt houden. Mijn feel-good workshops zijn een toegevoegde waarde voor fitness- en wellnesscentra omdat ze aansluiten bij de gedeelde visie van het belang van fitheid en welzijn. Het blijven voor mij heerlijke uurtjes om mensen die zó graag willen afvallen nét dat duwtje in hun rug te geven dat hen weer op weg helpt. Op een manier die beklijft.

Geïnteresseerden kunnen via mijn website www.ennuecht.nl en nannet@ennuecht.nl alle informatie opvragen.

Kort nieuws

Aantal bouwplannen voor wellness in hotels vorig jaar naar record

Het aantal (ver)bouwplannen voor hotels heeft vorig jaar met 271 stuks een nieuw record bereikt. Dat blijkt uit cijfers die PS, uitgever van onder meer Hospitality Management, heeft gepubliceerd.
Hotels blijken zich bij nieuwbouw en verbouwingen steeds meer te richten op wellness. Van de 271 ingediende (ver)bouwplannen hadden in 2008 37 betrekking op gezondheid, schoonheid en ontspanning. Voorheen waren vergader- en congreszalen altijd de belangrijkste reden voor renovatie of nieuwbouw. Vorig jaar bleef het aantal plannen dat daarop toezag echter steken op 36. De meeste hotelbouwplannen komen voor in het westen en zuiden van Nederland. Deze regio's waren afgelopen jaar goed voor 169 plannen, dat is 62 procent van alle voorgenomen projecten. De regio Noord telde 50 plannen, Oost 35 en Midden 16.

Cosmetica-industrie huiverig voor veranderingen Obama

Terwijl de modewereld zich druk maakt om de outfits van Michelle Obama, is de cosmetische industrie bang voor eventuele veranderingen die aankomend president Obama wil gaan invoeren. Een focuspunt op de agenda van Barack Obama is het milieubeleid, en de grote angst voor cosmetica-bedrijven is een eventuele verandering in de Toxic Substances Control Act (TSCA).
Deze instantie gaat over het gebruik van chemicaliën in bepaalde producten. Op dit moment is de beauty-industrie nog niet opgenomen in dit bestand, maar daar zou Obama wel eens verandering in kunnen brengen.

Fruit en kruiden nieuwe trend als beauty-ingrediënten

In een top tien van de meest veelbelovende beauty-ingrediënten voor 2009, dat is samengesteld door Public Relations bedrijf Pierce Mattie PR, blijkt dat fruit en kruiden de nieuwe trend kunnen worden.

Natuurlijke cosmetica blijft volgens het PR-bureau een trend, en ook fruit wordt een hit. De bosbes zou bijvoorbeeld veelvuldig in crèmes verwerkt worden om zijn vitamines, antioxidanten en vetzuren. Daarnaast bevatten ook fruitsoorten als Acai, Acerola en Boabab veelbelovende ingrediënten voor verzorgingsproducten.
Ook kruiden zijn in opkomst. Zo heeft het Indiase kruid Turmeric bijvoorbeeld medicinale eigenschappen die het geschikt maken voor haarverzorging, zonnebrand en anti-acne producten.

30 jaar hannah!

Met het jaar 2009 start een bijzonder jubileumjaar voor het merk hannah, dat al sinds 1979 een begrip is op het gebied van duurzame huidverbetering.
hannah staat voor een uniek en ongeëvenaard totaalconcept met effectieve, huidverbeterende behandelmethodes in combinatie met de meest vooruitstrevende en geavanceerde producten.
Om het 30-jarig hannah jubileum in te luiden, introduceert hannah SIRC, naast een unieke hannah Jaarkalender, een speciale editie van de allereerste crème die wijlen Hannah Hakze zelf 20 jaar geleden ontwikkelde, te weten de hannah 24-hour Skin Balancing.

Prijs voor Clarins

Ieder jaar reikt het magazine Marie Claire de prestigieuse Marie Claire Prix d'Excellence de la Beauté uit. Een jury van internationale beautyjournalisten kiest uit alle noviteiten op beauty gebied de meest innovatieve en effectieve producten. Dit jaar heeft de Addition Concentré Minceur van Clarins deze prestigieuze prijs gewonnen! Enkele citaten uit het juryrapport: "Een unieke textuur met een afslankende werking op basis van zeven plantenextracten. Geen extra handelingen vereist, maar slechts een paar druppels toevoegen aan je favoriete bodylotion. Zo efficiënt!"

"Een geniaal concept, al na een maand is de huid gladder". "Dat niemand dit eerder heeft verzonnen, je kunt je eigen beautyritueel handhaven en toch heel gericht de 'probleemzones' aanpakken".

Lithos Food start distributie BaoBab

Vanaf heden heeft de Vlaardingse firma Lithos Food BaoBab van producent Afriplex/Phytotrade in haar pakket. BaoBab (Adansonia digitata) is een exotisch nieuw ingrediënt vol met gezondheidsbevorderende eigenschappen. De antioxidantwaarden zijn 4x hoger zijn dan van kiwi en de BaoBab pulp is rijk aan vitamines, oplosbare vezel en mineralen (o.a. calcium en ijzer). Het heeft een lange historie van veilig en traditioneel gebruik in Afrika als o.a. prebioticum, ontstekingsremmer en antioxidant. Het is dan ook niet voor niets dat BaoBab wordt beschouwd als hét ingrediënt van 2009.
Toepassingen liggen onder meer in smoothies, maaltijdrepen, bakkerijproducten, frisdranken, fruitvullingen, OTC en verzorgende cosmetica.
De BaoBab fruit pulp van Afriplex/Phytotrade heeft novel food ingredient approval. Voor meer informatie: Tel: +31-(0)10-445 61 of www.lithosfood.nl