

Gezondheid

'Wat een kick'

„Als ik in de spiegel kijk, zie ik kraaienpootjes van het ouder worden en een slappe huid omdat ik afgevallen ben. Niet leuk, maar ik heb geleerd het te accepteren.” Roos (35) uit Hilversum is één van de vrouwen die het programma 'Happy and Healthy in 90 Days' volgt. „Er gebeuren mooie dingen tijdens de groepssessies. Anderen vertellen wat ze mooi aan je vinden. Zelf zie je alleen een rimpel hier en een putje daar. Zij zien een heel andere vrouw. Dat geeft zo'n kick. Je leeft de hele avond op adrenaline. Dat werkt nog dagen door. Ik was al een paar jaar aan mezelf aan het werken, maar deze bijeenkomsten zijn zo verhelderend. Ingrid en Irma vertellen zelf ook over hun worsteling. Ze zijn niet de klassieke therapeuten. Langzaam laat ik alle schildjes vallen en zie ik een mooiere versie van mezelf in de spiegel.”



Ingrid den Ouden (l) en Irma van de Pol uit Hilversum zijn de vrouwen achter het platform 'Love your Lijf'.

ROOSFOTO.NL

Met 'Love your Lijf' helpen Ingrid den Ouden en Irma van de Pol vrouwen gelukkig worden

Stop eens met vechten tegen je lijf



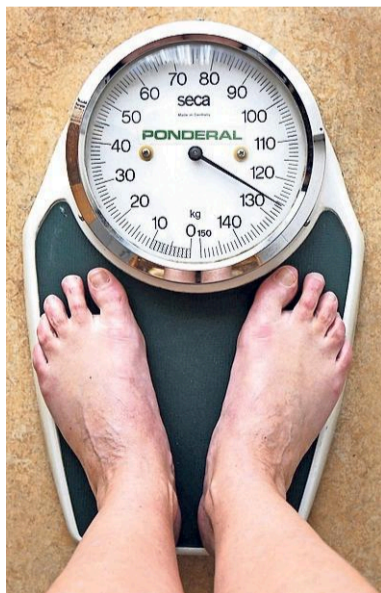
Susanne van Velzen
s.van.velzen@hollandmediacombinatie.nl

Hilversum * Vaak stond Ingrid den Ouden (52) voor de spiegel en haatte ze wat ze zag. Ze baalde van haar heupen, van de vetrollen op haar buik, haar dikke kont. Het beheerste haar hele dag. Vorig jaar was de Hilversumse helemaal klaar met die negatieve gedachten, ze schreef een brief aan haar eigen lichaam. Daarin bedankte ze haar lijf voor de goede dingen, voor de twee mooie dochters die het haar heeft geschonken. Ze publiceerde de ode aan haar lijf op de website van haar coachingsbedrijf en kreeg veel bijval. „Ik was zo ontroerd, het knalde echt bij me binnen”, zegt Irma van de Pol (34), personal trainer/coach en eigenaresse van sportschool No Excuses in Hilversum. „Herkenbaar ook, in mijn verleden als model en wedstrijd bodybuildster in de bikini-klasse was ik ook nooit tevreden met mijn lichaam. Ik had geen enkel respect voor mijn lijf. Zorgde slecht voor mezelf. En je denkt dat je de enige bent die zo in gevecht is met haar lichaam. Je vecht in alle eenzaamheid. Niet doen.” Eén op

de drie vrouwen is ontevreden met haar lichaam. Samen bedachten Den Ouden en Van de Pol het platform 'Love your Lijf'. In het programma 'Happy and Healthy in 90 Days', helpen ze vrouwen een switch in hun leven te maken. Door je minder te focussen op je lijf en te zoeken naar je innerlijke kracht. Want daar beschikt volgens hen iedere vrouw over. „Dat is de powervrouw die in iedere vrouw schuilt”, stelt Van de Pol. In kleine groepjes van maximaal zes vrouwen gaan ze in een intieme praktijkruimte aan de Larenseweg in Hilversum aan de slag. Het programma bestaat uit groepssessies en een aantal individuele gesprekken. Eind deze maand start de tweede groep.

Maat 36

De paden van de twee vrouwen kruisten vorig jaar en er was meteen een klik. En een gezamenlijke missie. Andere vrouwen helpen om lekker in hun vel te komen, om gelukkig te worden met wie ze zijn. Niet om hoe ze eruit zien. Den Ouden: „Mannen krijgen status door hun baan en hun geld, vrouwen door hun uiterlijk. Ze zijn hun uiterlijk gaan verwarren met hun zelfbeeld. Je bent echt



Stop met focus op gewicht. FOTO ANP

meer dan je buitenkant, het gaat om die persoon die je niet meteen in de spiegel ziet, je échte ik. Ik heb zo vaak een dieet gevolgd omdat ik dacht dat ik pas gelukkig zou zijn als ik maar die maat 36 heb. Ik leefde eigenlijk continu met de rem erop.” Van de Pol lacht: „Vergeet het maar. Geluk zit niet in je kleding-

maat. Gelukkig zijn is een optelsom van heel veel factoren. Als je niet lekker in je werk zit, of je relatie is niet goed, kom je er niet. Daar moet je eerst aan werken. En dan komt je ideale gewicht vanzelf. Vrouwen zijn zo ongelooflijk hard voor zichzelf. En voor elkaar. Daar moeten we eens mee stoppen. Ja, misschien is ons platform wel een antwoord op bijvoorbeeld de killerbody van Fajah Lourens en de selfies van Sylvie Meis. Zo'n lichaam is voor bijna niemand haalbaar. Focus je op een realistisch en gezond lichaam. Dan kan maat 42 net zo goed.” Den Ouden: „Als we naar baby's kijken, vinden we het leuk dat de een dik en de ander dun is, maar vanaf een jaar of negen jaar moeten we er ineens allemaal hetzelfde uitzien. Moeten we allemaal voldoen aan het heersende modebeeld. Wat een onzin.”

Wankelen

Onderdeel van 'Happy and Healthy in 90 Days' is een spiegelsessie. De deelnemers bekijken zichzelf en vertellen wat ze zien. „Sommige vrouwen staan echt letterlijk te wankelen als ze voor die spiegel staan. Ze maken zich zó klein, durven soms amper te kijken. Ook

vrouwen die 59 kilo wegen”, vertelt Den Ouden. Een andere opdracht is om op te schrijven wat je moet van jezelf en wat je niet mag.

Seks

„Dan schrik je hoor. We moeten slank zijn, hard werken, gezond eten, niet verdrietig zijn, een goede moeder, vrouw en vriendin zijn, zoveel keer per week seks hebben. En we mogen niet snoepen, niet chaotisch zijn. De lat ligt onmenselijk hoog. Luister nou eens naar je eigen verlangens. Doe waar je blij van wordt. Hou je van een boek lezen, doe het dan! Ben je moe, ga even lekker liggen. Maak er tijd voor”, adviseert Van de Pol. Het programma 'Happy And Healthy in 90 Days' is geen tovermiddel om geluk te vinden, benadrukken Den Ouden en Van de Pol. „Dit is de eerste stap. We schudden je wakker. Het is goed om jezelf beter te leren kennen. Wie ben ik nou echt? Daar helpen we je mee. En je mag heus nog wel eens bang verdrietig of ongelukkig zijn. Dat hoort bij het leven. Wij zijn ook niet de perfecte vrouwen.”

'Happy and Healthy in 90 Days' start op dinsdag 28 februari in Hilversum. info: www.loveyourlijfcoaching.nl