

De Clean Jump: overgang naar een gezonde levensstijl

Sonja Bakker, Slank met Dr. Frank en de ene sapkuur na de andere, maar niks lijkt te helpen. Vrouwen rond middelbare leeftijd hebben vaak alles al geprobeerd om lekker in hun vel te zitten, tevergeefs. Voor hen is er nu de Clean Jump. Marie-José Krijgsman van Plan C en Margriet Elmendorp van Braincare slaan de handen ineen om deze vrouwen voor eens en voor altijd trots op hun lichaam te laten zijn.



Op 11 september is er een open dag bij het Slankcentrum. Wil je blijvend slank en fit zijn? Kom dan kijken!

Marie-José: De Clean Jump is een programma van 6 weken waarin voornamelijk vrouwen in de overgang worden begeleid op het gebied van gezonde voeding, bewegen en ontspanning. Met als doel een blijvend gezonde leefstijl.

Waarom helpt dit programma zo goed?

Marie-José: Dit programma is persoonlijk en op maat. We leren vrouwen dat ze zichzelf kunnen zijn, dat ze weer in de spiegel durven kijken.

Margriet: Wat ik ook vaak merk is dat vrouwen het vaak fijn vinden om in groepsverband te werken.

Waarom is een gezonde levensstijl juist zo belangrijk voor vrouwen in de overgang?

Margriet: Vrouwen in de overgang krijgen een vertraagde stofwisseling. En wanneer ze ooit al een keer een dieet hebben gevolgd, staat hun lichaam in de hongerstand. Dat

noemen ze ook wel het jojo-effect, hierdoor wordt afvallen heel moeilijk. Vandaar dat je met deze doelgroep veel kan bereiken.

Jullie bedrijven verschillen qua specialisatie heel wat, hoe zijn jullie toch bij deze samenwerking gekomen?

Margriet: We hebben inderdaad heel verschillende achtergronden. Ik ben orthomoleculair therapeut, gespecialiseerd in overgangsproblematiek.

Marie-José: En ik ben Vitaal coach; erkend gewichtsconsulente, life coach en personal trainer. Maar door deze samenwerking heeft de kuur de grootse werking en heeft het een blijvend resultaat. Wij zijn samen geen drie, maar vier!

Jij hebt het sportvasten zelf ook uitgeprobeerd, hoe beviel dat, Marie-José?

Marie-José: Ik was er een beetje huiverig voor, want ik eet heel graag. Maar ik had een enorm resultaat, dat geeft zo'n stimulans!

Was het harde werk het waard?

Marie-José: Absoluut! Ik ben slanker en merkbaar fitter geworden en ik slaap beter.

Margriet: En je had geen honger toch?

Marie-José: Ja wel een beetje, gewoon een raar gevoel. Het is gek om niet te eten natuurlijk, maar het went gelukkig snel. En voor zo'n resultaat heb ik het wel over!

Open dag

Op 11 september is er een open dag bij het Sport & Slankcentrum, Sportlaan 2 a, Hoogerheide. Aanmelden kan via info@brain-care.nl. Je krijgt een leuke verrassing!