



**E**en aantal kilo's afvallen is tegenwoordig niet zo moeilijk meer dankzij diverse diëten die je kunt volgen. De kunst is echter om je gewenste gewicht te behouden, nadat je bent gestopt met het bewuste dieet. Het jojo-effect is immers een bekend fenomeen. Nannet van der Ham uit Badhoevedorp heeft zich de laatste jaren verdiept in de manier waarop je op het ideale gewicht kunt blijven. Ze is ervan overtuigd geraakt dat je liefdevol moet zijn naar je lichaam. "Ik weet dat dit eenvoudig klinkt, maar daar draait het allemaal om", vertelt de gewichtskoach. "Ik leg vaak de link met liefde die je geeft aan personen en materiaal in je directe omgeving. Een auto onderhoud je optimaal om te voorkomen dat deze kapot zal gaan en je huisdier geef je het beste voer. Je kind geef je niet alleen doordeweeks gezond te eten, maar ook in het weekend. Voor ons eigen lichaam zorgen we daarentegen helaas niet altijd even goed." Ook gebruikt Nannet graag het voorbeeld van een open haard. Daarin brand je altijd het beste hout dat je kunt gebruiken. Het geeft warmte en het verlicht de omgeving. Als je er plastic in gooit, gaat het walmen, stinken en het vuur brandt niet goed. Dat doe je dus bewust niet. Volgens Nannet kun je dit zien als een metafoor. De open haard staat daarbij voor ons lijf. Wat je erin stopt, bepaalt hoe het functioneert en wat het uitstraalt. Nannet: "Ik probeer daarom altijd duidelijk te maken dat het van absoluut belang is om je lichaam te voorzien van gezonde natuurproducten en liefde!"

## Gewichtskoach Nannet van der Ham:

Op menig lijstje met goede voornemens staat afvallen op nummer één. Personal coach en gewichtconsulente Nannet van der Ham geeft aan dat het volgen van een dieet weinig nut heeft om een blijvend resultaat te boeken. Nannet: "Om gewicht kwijt te raken, moet eerst je geest op orde zijn. Mijn motto is: Een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven."

TEKST EN PORTRETFOTO: ART SCHROER

### LICHTER HOOFD

Dat dit laatste niet iedereen in één keer lukt, zal geen verrassing zijn. Volgens Nannet moet je je er bewust van gaan worden hoe je het leven anders aan kunt pakken. Als eerste dien je te beginnen met het kwijtraken van psychische ballast. Daarom vraagt Nannet altijd bij een eerste consult hoe het leven van de persoon in kwestie in elkaar zit qua omstandigheden, mo-

## 'Het is absoluut van belang om je lichaam te voorzien van gezonde producten en liefde'

gelijke tijdsindeling en dat soort zaken. Nannet: "Ik informeer naar de persoonlijke situatie, zodat ik kan bepalen waarom het afvallen wel of niet lukt bij de cliënt in kwestie. Het draait er in eerste instantie om dat iemand lichter in het hoofd wordt. Je moet dus beginnen met geestelijk 'puinruimen'. Wanneer je dat doet, gaat afvallen een stuk makkelijker. Je kunt dan beter de tijd nemen om naar je lichaam te kijken en het te leren waarderen." Een ander belangrijk punt is volgens Nannet dat je moet proberen om overbodige ballast kwijt te raken. Je dient zaken uit je verleden of in je huidige leefomstandigheden los te laten. "Wanneer ik hierover begin, breng ik het altijd als een uitdaging en niet als een opgave. Aangezien het psychologisch gezien een oorzaak kan hebben dat iemand zaken vasthoudt, ga ik er voorzichtig mee om. Wanneer iemand niet goed in zijn of haar vel zit, speelt overgewicht vaak een rol. Dat benoem ik echter nooit als een 'probleem'. Als iemand zich ervan bewust wordt dat iets geestelijk 'zwaar' weegt, kan er worden gezocht naar een oplossing om het te verlichten. Daarna zal het makkelijker worden om gewicht kwijt te raken, omdat de emotionele ballast niet meer in de weg zit."

gewichtconsulente verduidelijkt: "Het lichaam is niet gek. Tijdens een streng dieet moet het op de 'spaarstand' staan en daarna moet het lichaam opeens extreem veel verbranden. Het zal dan reserves gaan opslaan in vet, om te gebruiken ter compensatie van een volgend crashdieet. Daarom kan je vrij snel aankomen nadat je met een dieet bent gestopt. Eigenlijk maak je je lijf knettergek met deze wisselende innamen van calorieën. Hef daarom het 'lijden' op en laat alle verwachtingen los." Nannet stelt dat je niet moet proberen om binnen drie weken een aantal kilo's kwijt te raken. Je dient te kiezen voor een nieuwe levenswijze, waarin je liefdevol en op een gezonde manier je ideaalgewicht zal behalen. Doe het niet om in een bepaalde jurk te passen, maar kies voor een gezonder lichaam omdat je nog lang wilt leven en van je omgeving wilt blijven genieten. Dat dient de drijfveer te zijn om voorgoed kilo's kwijt te raken. Je kunt het ook voor een hoger doel doen, het maakt niet uit waarvoor, maar doe het in de eerste plaats voor jezelf! Nannet: "Ik wijs mensen er ook op dat ze bewust met hun tijd om dienen te gaan. Het inbouwen van rustmomenten is een eerste stap op weg naar een geestelijke balans. Als je 'ver' voor 'lichter' zet, krijg je 'verlichter'. Wanneer je het dagelijks



**Nannet van der Ham**

Ruim twee jaar geleden is gewichtcoach Nannet van der Ham (46) in Badhoevedorp een Pilates studio begonnen. Vrijwel gelijktijdig overleed haar vader, die haar enorm had gestimuleerd om voor zichzelf te beginnen. Ondanks het gemis, voelt zij de aanwezigheid van haar vader nog steeds om zich heen. Tijdens een cursus 'Intuïtief ontwikkelen' kreeg ze sterk het woord 'leef' door. Dat bracht haar tot het uitbrengen van haar eerste boek met dvd: 'En nu écht! Nooit meer overgewicht!'. Recentelijk werd daar haar nieuwste titel aan toegevoegd: 'Spiritualiteit werkt bij het afvallen'.

## 'Kies voor een (ver)licht leven'

### NIEUWE LEVENSWIJZE

Een grote fout die veel mensen maken is, zoals Nannet zegt, dat lijnen vereenzelvigd wordt met 'lijden'. Ze stelt vast dat velen na het volgen van een streng dieet denken dat ze gewoon weer kunnen eten zoals ze voorheen deden. Dat werkt volgens Nannet juist het jojo-effect in de hand. Het woord 'lijnen' schrap je als eerste als het er op aankomt om gewicht kwijt te raken. De

leven onder de loep neemt, zal je komen tot een bewustzijnsverruiming. Dat is de eerste stap naar een prettiger leven."

### BOEDDHISME

Ter voorbereiding van haar recent uitgebrachte boek is Nannet zich nog meer gaan verdiepen in de spirituele wereld. Het boeddhisme heeft haar altijd aangesproken. Kortgeleden kwam ze er

## LEVENSWIJZE

door haar zoektocht achter wat het verschil is tussen de lachende dikke Boeddha en de slanke versie. Ze vertelt: "Voorheen dacht ik dat het vrolijke 'dikke' beeld model stond voor Boeddha. Dat bleek echter de weergave te zijn van een bekende monnik. De buik is symbolisch gebruikt om daarmee tolerantie, geluk en vrijgevigheid aan te geven. Het had dus weinig te maken met de prins die later Boeddha is geworden en die verlichting heeft bereikt. Dat is de Boeddha die in balans is en mooi slank."

Nannet ontdekte overeenkomsten tussen het achtvoudige pad van Boeddha aan de ene kant en het afslanken en loslaten aan de andere kant: **Juiste visie:** door de stress en alles wat we willen bereiken, vergeten we tijd te nemen voor liefde, rust en ontspanning. Gevolg is dat je gaat lijden omdat we overgewicht in ons hoofd, ons lijf en ons leven hebben. Dit moet je je gaan realiseren.

**Juiste intentie:** vraag jezelf af waarom je leeft, eet en drinkt zoals je doet. Probeer schadelijke negatieve gevoelens te vervangen voor positieve.

**Juiste spraak:** je mag niet over anderen kwaad spreken, maar ook niet over en tegen jezelf. Leer te houden van je lichaam en beur jezelf op.

**Juiste daden:** misbruik je lichaam niet. Je mag anderen geen geweld aandoen, maar dat mag je in de allereerste plaats ook je eigen lichaam en geest niet aandoen.

**Juiste levensonderhoud:** wat je ook voor werk doet, zorg ervoor dat het niet ten koste gaat van jezelf.

**Juiste inspanning:** stress is de grootste boosdoener voor het uit balans raken van het lichaam en de geest. Gebruik je energie voor positieve dingen en niet voor negatieve.

**Juiste aandacht:** geef aandacht aan zaken die er echt toe doen, zoals jijzelf. Neem tijd voor voelen, zien, ruiken en horen.

**Juiste concentratie:** versterk je mentale en lichamelijke kracht, zodat je je niet meer laat leiden door waardeloze verlangens die schade toebrengen aan je geest en lichaam.

Nannet wijst erop op dat het effect duidelijk is als je kijkt naar inwoners van boeddhistische landen als China en Japan. Zij behoren tot

### 10 tips van Nannet voor een 'lichter hoofd, een lichter lijf en een lichter leven':

- ▶ Ruim het huis op en zet zaken op een rijtje die als eerste gedaan dienen te worden. Met iedere klus die je hebt geklaard, zal je merken dat het rustiger wordt in je hoofd. Hoe opgeruimder het huis, hoe overzichtelijker je leven.
- ▶ Doe zoveel mogelijk huishoudelijk werk zelf. Zo geeft het lappen van ramen een dubbele voldoening. Je kunt na afloop helder naar buiten kijken, waarna je jezelf 'schoner' zult voelen in je hoofd.
- ▶ Kies voor energierijk eten om stresssituaties beter tegen te kunnen gaan. Eet zoveel mogelijk natuurproducten en gebruik zo weinig mogelijk kunstmatige voedingsstoffen.
- ▶ Probeer vaker te spelen met kinderen. Ga maar eens verstoppertje doen. Dat is zeer vermoeiend, net als tafeltennissen, frisbeeën en andere spelletjes. Het zijn intensieve bewegingsvormen en je kinderen vinden het fantastisch dat je met ze bezig bent. Je komt dichter tot elkaar én je verbrandt er veel calorieën mee.
- ▶ Ga elke dag naar buiten om je lijf 'uit te laten'. Uitwaaien werkt vaak beter als een psychische oppepper dan welk medicijn ook. Lekker je hoofd leegmaken en rust creëren geeft een gunstig effect op je stofwisseling en leven.
- ▶ Je hebt maar één lichaam en dat moet je zien als je tempel. Het is dus logisch dat je dit zo schoon, fris, gezond, helder, soepel en licht mogelijk wilt houden. Oftewel: heb je lichaam lief!
- ▶ Reiki geeft aan dat wanneer je moe en zwaar van tafel gaat, je dingen hebt gegeten die niet goed voor je waren. Van voeding moet je immers energie krijgen. Als je een prettig leven wilt, moet je zorgen dat de basis goed is. Sta daar dus vaker bij stil.
- ▶ Lijnen haalt de stofwisseling door elkaar en maakt het lichaamsritme van streek. Ons lijf heeft calorieën nodig, de energieleverancier. Als je hieraan gaat rommelen, raakt het energieverbruik van slag. Je voelt je dan ook geestelijk minder energiek.
- ▶ Beweeg meer in je dagelijkse leven. Probeer bijvoorbeeld altijd de trap te nemen. Je kunt ook even naar een collega toelopen in plaats van hem of haar te mailen. Pak ook eens vaker de fiets in plaats van de auto. Als je alles bij elkaar optelt, scheelt het een rit naar de fitnessclub en het geeft ruimte in je hoofd.
- ▶ Probeer van je ontbijt, lunch of diner een meditatief moment te maken. Neem de tijd voor het klaarmaken van gerechten. Ruim daarnaast ook ruimte in voor het rustig nuttigen van de gerechten. Je krijgt daardoor meer aandacht voor jezelf en je omgeving.

de slankste mensen van de wereld. Naast het naleven van de boeddhistische leefregels zijn de redenen volgens de coach simpel: hun voeding bevat weinig kunstmatige toevoegingen en ze eten veel rijst en vis. Er zijn beduidend minder fastfoodketens en mensen bewegen er dagelijks veel meer in vergelijking tot in onze westerse maatschappij. "Wat misschien nog wel belangrijker is, is het feit dat ze bewust in het leven staan", sluit Nannet af. "Ze zijn beter in balans en wanneer we dat hier ook gaan doen, zal er positief gezien veel veranderen op geestelijk en lichamelijk gebied!" ■

### Actie

Nannet van der Ham geeft lezers van ParaVisie een korting van € 15,00 op een persoonlijk consult. Normaal gesproken betaal je € 50,00 en nu dus slechts € 35,00. Bel voor contactgegevens naar ParaVisie 035-6218041 of stuur een mail: [redactie@paravisie.nl](mailto:redactie@paravisie.nl). Deze aanbieding is geldig tot en met eind februari 2009.