



Mail en win

De eerste warme dagen liggen alweer achter ons en de zomer lonkt. Geen beter moment om een leuke strandset te winnen! Speciaal voor lezers van de Trends pagina, mag Metro twee strandsets elk ter waarde van ruim 125 euro weggeven. Een set bestaat uit een bikini van Beachlife, een after tanning moisturizer van Supertan en een fijne strandtas van Esprit. Winnen? Mail dan vandaag nog naar trends@metronieuws.nl. Vergeet niet je bikinimaat te vermelden.

● METRO

Nieuwe trend: spiritueel afvallen

Een mooie bikini op het oog, maar nog niet het flitsende lijf dat er bij past? Geen paniek er is nog tijd om een paar kilo'tjes kwijt te raken. De meest trendy manier om dat dit voorjaar voor elkaar te krijgen? Spiritueel afvallen. Metro vroeg gewichtscoach Nannet van der Ham naar de ins en outs.

Wat is de essentie van spiritueel afvallen?

Spiritueel afvallen is niet alleen een lichter lijf krijgen, maar vooral een lichter hoofd. Kern van het verhaal is: word weer beste vrienden met je lijf en misbruik het niet langer. Dit kun je echt van de ene op de andere dag doen. Geef je lijf tijd, aandacht en af en toe een flinke schop onder de kont en luister naar wat het je te zeggen heeft. Concreet: eet, beweeg en ontspan op een zo natuurlijk mogelijke manier.



► Gwyneth Paltrow: slank én spiritueel.

Is Nederland klaar voor een nieuwe manier van afvallen?

Nederland is méér dan klaar. Tot nu toe worden we ondanks alle diëten alleen maar dikker. In deze tijd laten we ons toch écht niet meer voorschrijven wat we wel en niet moeten doen? Dat

bepalen we zelf. We managen van alles: projecten, huishoudens, crisissituaties en dan zouden we niet onszelf kunnen managen? Natuurlijk wel. Het vraagt alleen om de juiste spirit. Heb je die eenmaal gevonden, dan voel je je in bikini weer zelfverzekerd en sexy. Zelfs als alle pondjes er nog niet helemaal af zijn.

In jouw boek Spiritueel Afvallen haal je Boeddha aan. Hoe kan hij ons helpen met afvallen?

Veel mensen kennen Boeddha van mooie citaten als 'Een reis van duizend mijlen, begint met één enkele stap' en 'Geniet van de reis, kijk niet alleen naar het doel.' Dit zijn citaten die mijn manier van afslanken ondersteunen. Het meest toepasselijke vind ik zijn houding ten opzichte van lijden: 'Hef het lijden op' zegt hij. Ik vertaal dat als: ga

Andere trendy

dieetboeken

- Van gifbelt naar tempel in 28 dagen
- Het geheim van slanke mensen
- Het diva dieet

nooit meer diëten en heb niet te hoge verwachtingen.

Als je één afslanktip mag geven, wat zou die dan zijn? Ga puinruimen! In je huis, koelkast, garderobe, vriendenkring en verplichtingen. En slaak daarna een zucht van verlichting.

Kijk voor meer informatie op www.nannet.net en www.puurenkuur.nl/nannet



EVELYN VAN HASSELT
TRENDS@METRONIEUWS.NL

stoppertje?

The material file [/Volumes/Editorial Data/Paginas/ADS/172804.pdf] does not exist

4 KEER KORT



BEIROET

Dit elegante horloge van Triwa is geïnspireerd op het Beiroet van de jaren '60, destijds het Parijs van het Midden Oosten. Een absolute zomer musthave voor om je pols! (Triwa, 139 euro)

www.triwa-watches.nl



STEVIGHEID

Citroenthijm in deze fijne bodylotion van Clarins voorkomt verlies van stevigheid en brengt de natuurlijke elasticiteit terug. Ben je weer helemaal bikini klaar. (Clarins, Lift Fermété, 200 ml, 51 euro) www.clarins.com



BIKINIBIZA

Laat de zomer maar beginnen met deze handgemaakte bikini. Alle bikini's van Bikinibiza zijn geïnspireerd op het eiland Ibiza. Een bijpassend armband krijg je cadeau. (Bikinibiza, 149 euro)

www.bikinibiza.com



GOED DOEL

Speciaal voor CliniClowns heeft Hyki deze limited edition armbandjes ontworpen. Van elk verkocht armbandje gaat drie euro naar het goede doel. Te koop via de webshop van Hyki. (Hyki, 4,95 euro) www.hyki.nl

The material file [/Volumes/Editorial Data/Paginas/ADS/180072.pdf] does not exist