

**BEL & MAAK KANS OP een week lang een auto**

**23**

# Vriendin

Echt. Zoals jij.

**'JE VADER HEEFT JE NODIG'**

Spectaculaire sessie handlezen

STRIPTASEDANSERES AMBER:  
'Stel dat ik onderweg pech krijg  
in mijn verpleegsterspakje...'

**'Door mijn man te verlaten  
ben ik nu mijn kinderen kwijt'**

Spiritueel stappenplan  
**OVER BOMEN, WICHELROEDES  
EN VERBORGEN KRACHTEN**

**WWWARE  
LIEFDE**

SOMS EEN MUISKLIK AWAY

**DAG PAPA... 'Ik dacht dat hij onsterfelijk was'**



Adviesprijs € 1,95 (België) € 1,95  
Nr. 23 3 t/m 9 juni 2009

# Hoera... ik lig in de winkel!

Veel vrouwen dromen ervan: een boek schrijven. Jouw naam op de voorkant van een echte bestseller. Nannet, Geeri en Mariëtte lieten hun droom werkelijkheid worden.





“Je lijf is je trouw, dat wil je toch geen pijn doen?”

### Nannet schreef een boek over afvallen

Nannet: “Schrijfster heb ik altijd al willen worden. Sinds ik het kan, schrijf ik alles op wat er in mijn hoofd omgaat. Inmiddels run ik mijn eigen pilatesstudio en gewichtspraktijk. Daarom ben ik ook gaan schrijven over mijn werk. Mijn filosofie heb ik op papier gezet; dat lijnen geen lijden is en dat het misbruiken en vergiftigen van ons lichaam moet stoppen. Mijn vader is in 2006 plotseling overleden aan een hersentumor. Met het geld van de erfenis heb ik besloten *En nu echt! Nooit meer overgewicht* uit te geven. 750 exemplaren heb ik laten drukken en een dvd met tien pilatesoefeningen. Ik ben heel trots op het resultaat en ik denk dat mijn vader dat ook zou zijn. De titel van het boek heb ik niet zomaar gekozen. Dit is zoals ik het zie. Alle clichés zijn waar. Haastige spoed is zelden goed en alles waar ‘te’ voor staat is niet goed. Maar het belangrijkste wat er in beschreven staat is de manier waarop je je lichaam zou moeten koesteren. Je lijf is zo trouw en loyaal, dat wil je toch geen pijn doen? Als je zelf ook zo leert denken, prop je je echt nooit meer vol met vette dingen. In mijn boekje heb ik daarom geen menu's voorgeschreven en leg ik geen diëten op.

Ik doe een beroep op je eigen verantwoordelijkheid ten opzichte van je lijf. Op een vrolijke manier, zodat je hopelijk gewoon zin krijgt om aan je lijf te werken.

Een aantal jaren geleden zijn mijn ex-man en ik gescheiden. Natuurlijk was dat een hectische periode. Mijn twee kinderen verwerkten hun verdriet rond de scheiding niet zo makkelijk. Vooral mijn tienjarige zoon kroop veel achter de computer, begon te snoepen en speelde steeds minder buiten. Langzaamaan werd hij zwaarder. Ik voelde me daar behoorlijk schuldig over. Tenslotte was zijn overgewicht ook een gevolg van de onrustige periode thuis. Om hem te kunnen helpen de kilo's weer kwijt te raken, ben ik toen een opleiding tot gewichtsconsulente gaan volgen. De dingen die ik daar leerde, paste ik thuis toe. Met mijn kinderen ben ik veel leuke activiteiten gaan ondernemen; samen naar buiten om te fietsen, basketballen of zwemmen en uiteraard namen we altijd gezonde snacks mee. Mijn zoon viel langzaam af en kwam weer op een normaal gewicht voor zijn leeftijd. Hij is prachtig!”

“De tijd dat ik naast mijn normale baan als sportinstructrice en voedingsconsulente werkte, opende mijn ogen. Al tweeëntwintig

jaar werkte ik voor dezelfde baas op Schiphol. Ik wilde iets anders! Mijn vader leefde altijd met het motto: willen is kunnen. Die gedachte heeft hij ook op mij overgebracht. In 2005 ben ik uit het niets begonnen als personal fitnesscoach om even later ook pilateslessen te gaan geven in buurthuizen. Nu run ik mijn eigen studio in Badhoevedorp. In mijn studio ben ik erachter gekomen dat een te zwaar lichaam meestal wordt veroorzaakt door een zwaar hoofd en leven. Het motto van mijn boek is dan ook: een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven. Ik leef de theorie die ik beschrijf zelf ook. Iemand die licht in het leven staat, trekt licht aan en dan gebeuren er wonderen! Al mijn dromen zijn aan het uitkomen. Mijn zoon is happy, ik ook en ik ben vorig jaar hertrouwd. Kan niet beter!”

Afvallen met hulp van Nannet? Ga naar [www.vriendin.nl](http://www.vriendin.nl) voor de speciale Vriendin-aanbieding!

