

## Het Gezond Lijf Gezond Leven-moment van...

### MARLEEN

Marleen van Wegberg (43): "Mijn werk is mijn grote hobby, mijn passie zelfs. Ik ben spiritueel coach, energetisch therapeut en numeroloog en richt me op mensontwikkeling. Ik help anderen om zelfinzicht te krijgen: wat doe ik, hoe denk ik en wat wil ik? Door jezelf een spiegel voor te houden, ontdek je zelf de antwoorden op je vragen en kun je bewuste keuzes maken in je leven, werk en relaties. Zo vind je balans tussen lichaam, ziel en geest en gaat de energie in je leven weer stromen. Ik werkte eerder fulltime als projectmanager, maar tien jaar geleden kreeg ik een burn-out. Ik ben op eigen kracht uit het dal geklommen. Ik besloot mijn leven om te gooien, coach te worden en mijn intuïtie verder te ontwikkelen, onder andere door numerologie. Me inzetten voor anderen geeft me veel energie, het is een wisselwerking. Mijn man en zoon ondersteunen me en dat is heel prettig. In mijn vrije tijd schilder en schrijf ik. Ook doe ik aan yoga en wandel ik veel. Terugkijkend zie ik dat wat mijn kwetsbaarheid was - mijn gevoeligheid - nu mijn kracht is."

"De powershoot vond plaats in het kasteelpark in Wijk bij Duurstede, mijn woonplaats. Ik wandel hier regelmatig met mijn hond. Het is een prachtige plek, met bomen van meer dan 150 jaar oud. Juist door die bomen is er heel mooi licht en energie hier. Er hangt een beetje een spirituele sfeer, heel rustgevend. Het is echt een plek om helemaal tot jezelf te komen."

Fotograaf Petra van Vliet: "Met koude handen en rode neuzen liepen Marleen en ik door een mistig bos. Toen er achter de bomen opeens een prachtig kasteeltje opdook, begreep ik waarom Marleen daar gefotografeerd wilde worden. Een bijzondere locatie- Marleen veranderde ter plekke in een kasteelvrouw. Ze heeft een rust over zich, die ze ook tijdens het fotograferen behoudt. En wat een mooie lach!"

### Slankie Tip van de Maand: Let op vet

- Je lichaam heeft vetten nodig. Let wel goed op welke vetten je consumeert en in welke mate. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vet voor vrouwen is 90 gram, waarvan maximaal 22 gram verzadigd vet.
- Verzadigde vetten (vetten die bij kamertemperatuur hard zijn) zijn in de basis ongezond. Ze verhogen het cholesterolgehalte in je bloed, wat je kans op hart- en vaatziekten vergroot. Veel producten van dierlijke oorsprong, zoals snacks, koek, roomboter, volvette kaas en vlees, bevatten verzadigd vet.

- Onverzadigde vetten (vetten die bij kamertemperatuur zacht of vloeibaar zijn) zijn gezonder. Ze kunnen hart- en vaatziekten voorkomen en bouwen de lichaamscellen op. Deze vetten vind je in plantaardige oliën, vette vis, pinda's en noten.
- Kijk tijdens het boodschappen doen goed op het etiket van producten die je wilt kopen. Hierop staat het percentage onverzadigd en verzadigd vet aangegeven.
- Kies voor producten met minder verzadigd vet, zoals 20+ kaas. Er zijn diverse smakelijke varianten verkrijgbaar die wel tot 70 % minder vet bevatten.

© <http://www.belindafallaux.nl/>