

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

### IRANI

Irani Otten - Admiraal (33): “Jarenlang had ik een zware, leidinggevende functie. Ik werkte keihard, maar puur omdat het van mijzelf moest en niet vanuit mijn eigen kracht. Ik had het gevoel dat ik mijn talenten niet optimaal gebruikte. Een reorganisatie, nu ruim twee jaar terug, zette me aan het denken. Ik vroeg me af wie ik nu werkelijk was, waar ik goed in was en hoe ik dat vorm kon geven. Begin 2008 ontstond hieruit mijn bedrijf Zinzijn, dat zich richt op coaching en training van particulieren en bedrijven. De naam Zinzijn slaat op persoonlijke zingeving en een bewust ‘zijn’, in meerdere betekenissen. Veel mensen ontlenen een identiteit aan dingen buiten henzelf, terwijl de kracht juist ín jezelf zit. Door verschillende instrumenten toe te passen probeer ik een klankbord voor anderen te zijn. Een bijzondere aanvulling is mijn kennis als yogadocent, waardoor ik mindfulness, meditatie en yoga kan combineren in mijn coaching. Zelf ben ik daardoor enorm gegroeid. Er is een deur opengezet naar wie ik echt ben en niet naar wat ik ‘behoor’ te doen. Mijn rol in het gezin zie ik ook duidelijker. Mijn man en kinderen zijn het belangrijkste. Zij gaan altijd voor. Ik kan meer geven: ik ben beter geworteld en produceer dus meer ‘blaadjes’. Net als een boom.”

“De Hortus Botanicus Amsterdam met z’n oude en bijzondere bomen is echt de plek voor mij om gefotografeerd te worden. Ik heb iets met bomen, ze intrigeren mij al van kleins af aan. Stevig verankerd in de grond en altijd gericht naar boven zijn ze er gewoon altijd. Ze doen niet alsof, maar ze *zijn*. Ik ervaar dat als kracht en voel me er prettig bij.”

Fotograaf Petra van Vliet: “De shoot met Irani in de Hortus Botanicus was voor mij een thuiswedstrijd. Hier doe ik veel Powershoots. Het is altijd zomer in de Hortus en Irani past goed bij de tropische weelderigheid ervan. Toen Irani voor de camera ging staan, verdwenen haar zenuwen als sneeuw voor de zon. Ik werd bij elke foto meer en meer geïnspireerd. Haar unieke schoonheid heeft ze op veel manieren laten zien die dag.”

### Slankie Tip van de Maand: Gezond de dag door? Begin met een ontbijt!

- Na de nacht heeft je lichaam voeding nodig om er weer een dag tegenaan te kunnen. Sla je ontbijt dus niet over!
- Je ontbijt geeft je de nodige brandstof: het levert bijna 15 % van de voedingsstoffen en energie die je dagelijks binnenkrijgt.
- Door te ontbijten, stimuleer je je darmen en je stoelgang en voorkom je dat je later op de dag gaat snacken. Ontbijten is dus ook goed voor de lijn.

- Een goed ontbijt is vezelrijk en bestaat uit een volkoren graanproduct zoals brood, of een (mager) melkproduct zoals yoghurt met muesli of ontbijtgranen. Drink er (karne)melk, koffie, thee of vruchtensap bij.
- Geen tijd om te ontbijten? Met een stuk fruit of een drinkontbijt (zonder suiker) krijg je toch de nodige vezels binnen en vermijd je een hongergevoel.

© <http://www.belindafallaux.nl/>