

Het Gezond Lijf Gezond Leven-moment van...

ELLEN

Ellen, 37:

“In 2005 is mijn rug verbrijzeld na een ongeluk. Een heftige ervaring, die mijn kijk op het leven heeft veranderd. Ik ben veel meer bij de dag gaan leven, ben nóg meer gaan genieten. Mijn motto is nu: haal eruit wat erin zit, je leeft maar één keer. Ik ben een echte doener. Ik werk drie dagen per week als secretaresse van een notaris en ondersteun de P&O-afdeling. Daarnaast doe ik administratief werk voor ons eigen bedrijf. Ik breng graag structuren aan, kan me helemaal vastbijten in iets. Thuis ontspan ik. Dan ga ik lekker voetballen met mijn zoon van zeven of we kijken samen een Harry Potter-film. Ik zit ook graag met mijn man op de bank - een wijntje erbij, de haard aan en een muziekdvd'tje op de achtergrond. Vakantie hoort bij mijn leven. Ik heb met mijn gezin al veel verre reizen gemaakt. De interessante culturen en mooie plekjes raken me steeds weer. Toch geniet ik ook volop in onze eigen tuin. Liggend in de hangmat onder onze dakplatanen kom ik helemaal tot rust.”

“Hoewel ik in Friesland woon, roept Amsterdam bij mij fijne herinneringen op. Mijn opa en oma woonden midden in de stad en ik ging er vaak logeren. Deze omgeving, en dan het Vondelpark in het bijzonder – onze locatie voor de foto's - , doet me aan die tijd denken. De oude bomen die je hier ziet en de vele oude panden in de buurt vind ik inspirerend. Ik krijg er energie van.”

Fotograaf Petra van Vliet:

“Ik fotografeerde Ellen op een koude dag. Het viel me op dat Ellen eigenlijk geen idee had hoe ze er op de foto uit zou zien. Ze moest echt haar draai vinden. Tussendoor heb ik haar een paar foto's laten zien om haar ervan te verzekeren dat ze prachtig waren, vooral haar prachtige lach. Het was mooi om te zien hoe Ellen vol ongeloof naar het schermje van mijn camera keek met de opmerking: ‘Ben ik dat?’”

Slankie Tip van de Maand: Beweeg elke dag minstens dertig minuten!

- Of je nu dagelijks wandelt, hardloopt, fietst of zwemt, sporten is goed voor hart en bloedvaten en zorgt voor een fit lichaam en een ontspannen geest.
- Beweging vertraagt de effecten van het ouder worden en vermindert gezondheidsrisico's zoals overgewicht en hoge bloeddruk.
- Heb je lang niets aan training gedaan? Vraag advies aan de huisarts of laat je keuren.
- Bouw je trainingsperiodes rustig op en luister goed naar je lichaam.
- De energieverbranding vindt bij vrouwen efficiënter plaats dan bij mannen. Het vrouwelijk lichaam is dan ook erg geschikt voor een duursport zoals hardlopen.