

Het Gezond Lijf Gezond Leven-moment van...

MARJAN

Marjan de Haan (38): “In de afgelopen jaren heb ik een sterke persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt. Vier jaar geleden kreeg mijn man, op 38-jarige leeftijd, een herseninfarct. Door zijn aandoening werd ik ook met mezelf geconfronteerd en ging ik mijn persoonlijke rol herzien. Wat was nu echt belangrijk voor me? Bij trainingen en workshops heb ik mezelf flink binnenstebuiten gekeerd. Ik voel me nu heel sterk en ‘schoon’. Mijn partner en twee kinderen vormen voor mij een stevige basis - mijn gezin staat als een huis. Naast mijn freelance werk als illustrator werk ik als personal coach. Ter ondersteuning daarvan geef ik psycho-analytische tekentherapie; een tekening geeft inzicht in iemands gevoelsleven en onderbewustzijn. Ik vind het erg fijn om met mensen te werken en ze te kunnen helpen. Tijd voor mezelf heb ik wel nodig. Ik sport veel – in november heb ik de marathon van New York uitgelopen – en ik mediteer regelmatig. Ik ben zuinig op m’n gedachten. Daar bedoel ik mee dat ik me niet laat meeslepen door zaken die eigenlijk niet van belang zijn. Mijn lijf en geest zijn in balans, dat voelt goed.”

“We hebben gefotografeerd in Baambrugge, mijn woonplaats. Niet ver van ons huis is een stukje bos, een heerlijke groene plek. Ik ben erg graag buiten, bij bomen en vijvers. Dat geeft me rust, zeker na een dag op de computer aan het werk te zijn geweest. Met de wind door m’n haren en het zand onder m’n voeten heb ik weer contact met de aarde en voel ik me er één mee.”

Fotograaf Petra van Vliet: “Marjan heeft een heel natuurlijke schoonheid die ze ook durft te laten zien. Het ene moment straalt ze een serene rust uit en het volgende moment geeft ze me een stralende lach - heerlijk om te fotograferen. Marjan zit goed in haar vel, dat zie je. Ze was zo zichzelf tijdens het fotograferen dat ze zichzelf ongetwijfeld in alle foto’s herkent.”

Slankie Tip van de Maand

Calcium (kalk) is onmisbaar voor een gezond lichaam, zorg dat je het binnenkrijgt!

- De meeste kalk in je lichaam zit in je botten: zo’n 99%. De rest zit in het bloed. Een tekort aan kalk verzwakt het beenderstelsel en kan osteoporose (botontkalking) veroorzaken.
- Omdat je dagelijks kalk verbruikt, is het belangrijk de voorraad aan te vullen.
- De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium voor vrouwen tussen de 19 en 50 jaar is 1 gram.
- Calcium zit in melk en melkproducten, maar ook in groene bladgroenten, kool, noten, zaden, peulvruchten en granen. Calcium wordt goed opgenomen als je ook magnesium (o.m. in groene bladgroenten, noten, appels, zaden, vijgen) en vitamine D (zonlicht) tot je neemt.
- Vermijd cafeïne: dat onttrekt calcium aan de botten.
- Beweeg regelmatig!