

zij antwoorden



Gerarda van Oosterbosch,
oprichtster Body Control

Gerarda, ik wil voor de zomer snel een paar kilootjes kwijt, maar hoe voorkom ik dat ik ga jojoën?

Iris, Bergen op Zoom.



Irma Hulscher, specialiste
permanente make-up

Hallo Irma, hoe voorkom ik dat de zon schadelijk is voor mijn huid?

Cynthia, Leeuwarden.

et een crashdieet val je in het begin snel af, omdat je plotseling minder gaat eten. Alleen is een groot nadeel dat het gewicht snel stabiliseert. Dit komt doordat je lichaam ineens minder (ofwel voedingsstoffen) op het vuurtje (symbool voor de endige verbranding) krijgt en zich voorbereidt op een periode hongersnood. Het vuur brandt dan op een lager pitje verder.

je weer normaal eten dan komt het gewicht er in een razend tempo weer aan. Je lichaam is namelijk nog gewend aan het lagere ritje en slaat de overige voedingsstoffen op in de vorm van vet. Mensen die geregeld crashdiëten volgen, kunnen hun stofwisseling en problemen brengen waardoor geen enkel dieet meer effect heeft.

Ik daarom een dieet dat je goed vol kunt houden. Probeer een consequent eetpatroon aan te houden en zeg snaitrek gedag. Houd erbij je gewicht bij. Ontbijt iedere ochtend en ga op zoek naar fysieke activiteit die je leuk vindt. Het is namelijk belangrijk dat iedere dag voldoende beweegt. Of kom langs in een van de Body Control-studio's voor een persoonlijk eet- en beweegadvies.

voor informatie over Gerarda: www.bodycontrol.nl

Cynthia als je het echt goed wil doen, dan blijf je zoveel mogelijk uit de zon. Iedere zonnestraal beschadigt namelijk de huid. UVA-stralen dringen diep in de huid, waardoor huidveroudering optreedt. Wij zeggen dan ook dat de A voor Ageing staat. Bij de UVB-stralen staat de B voor burning, deze stralen raken de huid oppervlakkig en waarschuwen ons de zon uit te gaan.

Wil je toch van het mooie weer genieten, gebruik dan goede sunblocks. Deze bevatten titanium dioxide en zinkoxide, die ervoor zorgen dat het licht wordt weerkaatst. Het nadeel van sunblocks is dat je hierdoor wit lijkt. Zelf gebruik ik daarom de sunblock met een tintje: 's' Facial Sunblock tinted van Rejuvi. Deze bevat onder andere mangaan, die een iets bruine kleur geeft aan de crème. Deze sunblocks zijn niet vet, maken de huid mooi mat en werken verkoelend.

Besef ook dat in het zonnetje zitten achter een ruit, zonnebanken en het licht van TL-bakken schadelijk zijn voor de huid. Hierdoor wordt te veel melanine aangemaakt en kun je pigmentvlekken krijgen. Voor zwangere vrouwen is het helemaal oppassen geblazen, omdat zij door de verandering in hun hormonen kans lopen op melasma. Stel je de huid toch bloot aan de zon dan zijn deze vlekken heel moeilijk verwijderbaar.

Meer informatie over Irma: www.hulschercosmetics.nl.

Tekst: Patricia de Ryck

Geen crashdieeten voor Gerarda, maar consequent eten en bewegen

*Meer informatie over Mirjam
www.thermenridderskerk.nl*