



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Juli 2021

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie



**Watermeloen:
een gezonde
zomerse
verfrissing**



**Wat te doen
tegen
opgezette
enkels of
voeten?**



Kom werken bij DSV als WIJKVERPLEEGKUNDIGE!

Aandacht, van betekenis zijn en veel afwisseling

Is dit precies jouw baan? Pak je kans!

Een veelzijdige, vaste baan, met opleidingsmogelijkheden, in een prettige werkomgeving en ruimte voor jouw ideeën.

Kijk op werkenbij.dsv-verzorgdleven.nl en reageer direct!

<https://werkenbij.dsv-verzorgdleven.nl/vacatures/verpleegkundige-in-de-wijk/>

Voor meer informatie kun je ons ook bellen: (071) 204 90 52

www.dsv-verzorgdleven.nl



Blijf niet doorlopen met rugpijn

Haarlem - Last van lage rugpijn, die uitstraalt naar de benen? Wel pijn tijdens het knopen van de veters, maar niet tijdens het wandelen? Mogelijk is er dan sprake van een beginnende hernia. Vaak spreken mensen van spit of ischias, maar in feite zijn dat benamingen voor hetzelfde type aandoening, waarbij alleen de gradatie varieert. Blijf er niet mee doorlopen, want op latere leeftijd is een goed herstel vaak niet meer mogelijk.



Chiropractor Guy-Antoine Klooster. Foto: aangeleverd

Chiropractor Guy-Antoine Klooster van Avant-Garde Chiropractie op de Kinderhuissingel 6 E/F in Haarlem ontmoet regelmatig mensen die al jaren kampen met rugklachten, maar zich niet tijdig onder behandeling lieten stellen. "Vaak is de diagnose hernia nooit gesteld", vertelt hij. "Zelfs als mensen een MRI-scan laten maken, kan het zijn dat een hernia niet aan het licht komt. Zo'n scan wordt in ons land alleen liggend gemaakt, maar dan staat er geen druk op de rug.

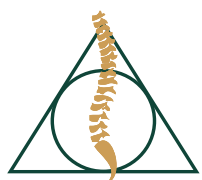
In andere landen wordt daarom ook een staande scan gemaakt. Een hernia is bepaald geen kwaal voor mensen op leeftijd.

Juist tussen 25 en 35 jaar heb je er de grootste kans op. Dan bevindt zich veel vocht in de tussenwervels en is de kans groter dat dit vocht eruit komt. Mensen gaan door hun rug, maar na een paar dagen gaat het wel weer.

Als tien jaar later de tussenwervels wat uitdrogen, gaat de uitstulping op de zenuwbaan drukken.

Dan is het lastiger onder controle te krijgen. Een operatie is mogelijk, maar hardlopen of golfen zit er vaak niet meer in. Waren ze vijf of tien jaar eerder gekomen, dan was een operatie niet nodig geweest", aldus Guy-Antoine Klooster.

Meer informatie op: <https://www.avantgardechiropractie.nl/>



AVANT-GARDE CHIROPRACTIE

Chiropractie. Een holistische kijk op het lichaam

Bij Avant-Garde Chiropractie kijken wij naar het hele lichaam als een geheel.

Vaak word er bij lichamelijke klachten enkel naar symptoom bestrijding gekeken en blijft de onderliggende oorzaak onbehandeld, dat is zonde en veroorzaakt vaak onnodig chronische/terugkomende klachten. Laat u lichamelijke klachten bekijken door een chiropractor of kom voor een preventieve check-up.

WIJ WERKEN IN DE PRAKTIJK MET VELE VERSCHILLENDE TECHNIEKEN, BIJ ELKE PATIENT WORD GEKEKEN WELKE SPECIFIEKE TECHNIEKEN VOOR HEM/HAAR WERKEN.

Chiropractie technieken:

De chiropractor past bepaalde chiropractische technieken toe en heeft als doel blokkades en stringen in het zenuwstelsel op te heffen en de beweeglijkheid te herstellen, zodat het zenuwstelsel weer in balans komt.

Weefsel technieken:

Onze chiropractoren zijn gespecialiseerde diverse weefsel technieken:

- Dry needling (spieren/pezen)
- Shockwave therapie (verkalking/chronische peesontsteking)
- Instrument Assisted Myofascial Release (bindweefsel)
- Kinesiotaping (posturale correctie/stabiliteit)
- Triggerpoint therapie/myofascial release

Functionele oefeningen:

Onze chiropractoren zijn gespecialiseerde in:

- Developmental Neuromuscular Stabilisation (DNS)
- Stabiliteit oefeningen
- Primitief reflex integratie
- FMS/SFMA(Functional movement screening)

Een greep uit de lichamelijke klachten die wij vaak behandelen, daarnaast zijn onze chiropractoren gespecialiseerde in top-sports/athleten, zwangerschapsklachten, baby's en kinderen.

Hernia, Ischias, Spit, Uitstraling/tintelen in armen/benen, Houdingsklachten, Hoofdpijn, Migraine, Thoracic Outlet Syndroom, Slijmbeursontsteking, Peesirritatie/ontsteking, Frozen Schouder, Muisarm, Carpal Tunnel syndroom.

Klachten aan het bewegingsapparaat: Rugklachten, Nekklachten, Bekkenklachten, Knieklachten, Schouderklachten, Pols / Elleboogklachten, Ribbenkastklachten.

Sportblessures: Tennis/golf elleboog, RSI, Impingements, Runnersknee, Meniscusblessure, Hielspoor / Peesplaatontsteking.

Zwangerschapsklachten: Bekkeninstabiliteit, onderrug/bekkenpijn, schaambotpijn, hardebuik, heupklachten, hoofdpijn.

Babys: huilbabys, koliek, reflux, voorkeursof houding, plageiocephalie, ontwikkelingsstoring.



Kinderhuissingel 6E/F
2013 AS Haarlem
tel. 023-2052188
info@avantgardechiropractie.nl

Hans van der Loo schrijft boek over coronavaccin

Het COVID-19-virus houdt de wereld al zo'n anderhalf jaar in zijn greep en voorlopig zal dat ook nog wel zo blijven. Hoewel de nieuwe ontwikkelingen zich nog dagelijks in rap tempo opvolgen, is het eerste boek over de huidige pandemie en de ontwikkeling van een adequaat vaccin inmiddels een feit. Hans van der Loo (66) verdiepte zich in het werk van de vaccinemakers en het proces dat leidde tot de uiteindelijke daling van het aantal besmettingen. Hij interviewde medische experts, laboranten, farmaceuten in binnen- buitenland en experts op het gebied van innovatie. In zijn boek 'De race om het coronavaccin' beschrijft hij welke lessen we kunnen leren uit de gang van zaken in de afgelopen periode.



Hans van der Loo. Foto: aangeleverd

Door Raimond Bos

Eerder schreef Hans van der Loo boeken over thema's als het ontwikkelen van visie, het zo optimaal mogelijk gebruiken van de menselijke energie en over de grensverleggende prestaties van ondernemer Elon Musk. Eigenlijk werkte hij inmiddels al aan een ander boek, toen hij in november vorig jaar op het idee kwam om een boek over de ontwikkeling van het coronavaccin te gaan schrijven. Wat bracht hem op die gedachte? „Ik ben altijd al gefascineerd geweest door mensen en teams die allerlei dingen kunnen, die ze daarvoor nooit hebben gedaan. We zagen dat bijvoorbeeld ook met de maanlanding in 1969. Nu gebeurde iets soortgelijks. En dan ook nog in een uitermate trage sector. De farmaceutische sector is bijna niet vooruit te branden en nu opeens voltrok zich een klein wonder.“

Het was voor Van der Loo wel even wennen om, na zich eerst te hebben verdiept in het leven van de topman van Tesla, de gangen van de vaccinemakers te onderzoeken. Hij legt uit: „De mensen die in laboratoria werken, zijn vaak zeer bescheiden types. Voor mijn vorige boek heb ik veel in de wereld van Silicon Valley gezeten. Dan heb je te maken met macho-leiders, die een grote bek hebben en veel bluffen. Nu kreeg ik te maken met een beroepsgroep die bijna dodelijk saai is, maar die intussen wel echt iets waarmaakt.“ Het boek 'De race om het coronavaccin' is niet bedoeld als een historische reconstructie. „Nee, daar is het nog veel te vroeg voor. Ik wilde een filmisch boek schrijven over een situatie waar we nog midden in zitten. Er zijn boeken geschreven over hoe een virus in elkaar zit, ik wilde meer weten over wat zich daar allemaal omheen afspeelt. Ik heb eerst ingezoomd op de vaccinemakers en toegelicht hoe het proces in een versnelling kwam en later weer in een vertraging.“ Met dat laatste doelt de auteur op het feit dat in december de vaccins gereed waren voor

gebruik, maar in Nederland het feitelijke vaccineren pas in januari op gang kwam.

De grote vraag is natuurlijk hoe je een boek als dit op een goede manier kunt afronden, terwijl er steeds weer nieuwe ontwikkelingen zijn. De twijfels over het vaccin van Janssen, veroorzaakt door geconstateerde bijwerkingen bij een kleine groep ontvangers, zijn daar een voorbeeld van. Die ontwikkeling is niet in het boek terug te vinden. „Op een gegeven moment moet je er een streep onder zetten.“ Opvallend is ook dat de World Health Organisation in het boek niet genoemd wordt, terwijl we die toch in 2020 veelvuldig in het nieuws zagen. Van der Loo: „Ik vond de WHO non-existent op de momenten dat het erom ging. Ze speelden een vrij dubieuze rol, in elk geval geen leidende rol. Ik vond het eerlijk gezegd een beetje een flaterorganisatie, meer een soort politiek lichaam. Voor de betrokkenen die ik sprak was het eigenlijk meer een stoorzender. Bij het bekendmaken van de viruscode hebben ze bijvoorbeeld geen enkele rol gespeeld. Een beetje logisch ook wel, want die WHO staat onder grote druk van de Chinezen en zij hadden er geen belang bij om dat allemaal aan de grote klok te hangen. Het bekend worden van de viruscode was eigenlijk een soort hackersoperatie, een illegale actie van een Chinese arts en een Australische arts.“

Ook de vele complottheorieën die aan het ontwikkelen van de vaccins tegen het COVID-19-virus gekoppeld werden, ontbreken in het boek. „Bij het schrijven van het boek stelde ik mezelf de vraag waartoe ik me zou gaan beperken en waarop ik wilde inzoomen. Het gesjommel, getreuzel en geklungel van verschillende overheden is een voedingsbodem voor complottheorieën. Veel van die complottheorieën komen van Russische of Chinese bronnen. Ik heb een paar journalisten gesproken die dat konden aantonen. Ik had er een apart hoofdstuk aan kunnen wijden. Dat had misschien het boek span-

nender gemaakt, maar ik vond het te veel een zijpad. Bovendien begeef ik me dan ook te veel op glad ijs.“ Het boek begint bij het moment waarop de wereld voor het eerst op grote schaal kennis nam van het onheil dat zich in China openbaarde. De stad Wuhan ging op 23 januari 2020 in lockdown. Ruim een maand later werd in ons land de eerste besmetting met COVID-19 geconstateerd. Van der Loo: „In het begin was het een hele mistige periode. Het was onduidelijk wat het precies was en het werd ook weggewoven. De autoriteiten zeiden dat het een griepje was. Maar toen waren de vaccins al ontwikkeld.“ Juist de wijze waarop de laboranten hier te werk zijn gegaan, is wat hem fascineert: „Deze mensen hadden een soort vermogen om hele diffuse en verbrokkelde signalen te verwerken en blijkbaar toch meteen actie te ondernemen, terwijl niemand daar op dat moment om vroeg.“

Wat ze echt gaaf deden: ze lieten alles wat ze deden uit hun handen vallen om het vaccin te gaan ontwikkelen. Het waren voor een groot gedeelte kankeronderzoekers. Stel je voor, vierhonderd man in een bedrijf, die van het ene op het andere moment zeggen 'We gaan iets totaal anders doen'. Het waren mensen die in staat zijn om hun eigen ego opzij te zetten. Het is heel gaaf om te zien hoe een bedrijf

als Pfizer het coronavirus gebruikte als een soort hefboom om zichzelf te veranderen. Dit boek is eigenlijk geschreven om te laten zien wat er mogelijk is. Misschien was 'Lessen van laboratoriumhelden' een betere ondertitel geweest.“

Waar de farmaceuten een prestatie van niveau leverden, door zich vol overgave op de ontwikkeling van een vaccin te storten, verliep de distributie ervan in Nederland bepaald niet op rolletjes. Van der Loo kijkt er niet van op: „Nederland heeft een traditie op het gebied van slechte interventies tijdens crises.“ Hij noemt de Tweede Wereldoorlog en de Watersnoodramp van 1953 als voorbeelden. „We zijn om dezelfde redenen dat we iets zo goed kunnen doen, ook in staat om iets grandioos te verprutsen. Bij het vaccinatieprogramma heb ik van enig ambitieniveau nergens iets gemerkt. Iedere keer dat opschuiven en geen goede samenwerking. Ik hoop wel dat we hier keihard van geleerd hebben. Het virus is niet verdwenen en er zijn nog miljoenen van dit soort virussen. Die zitten ergens in lijven van vleermuizen en zullen nog wel een keer ergens opdiken. Ik hoop echt op een flinke analyse van wat er is misgegaan.“

Lijf & Gezondheid mag enkele exemplaren van het boek 'De race om het coronavaccin' weggeven.

Doe mee met de mail & winactie

We mogen enkele exemplaren van het boek 'De race om het corona-vaccin' weggeven. Kans maken op een exemplaar? Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win en vul de gevraagde gegevens in.



De cover van het boek 'De race om het coronavaccin'. Foto: aangeleverd

Watermeloen: een gezonde zomerse verfrissing



Hoewel we de watermeloen doorgaans onbewust tot de fruitsoorten rekenen, is dit eigenlijk onterecht. Een watermeloen behoort tot de familie der komkommers en is feitelijk een groente. Je ziet ze in deze tijd van het jaar weer volop in de winkels liggen. Ze zijn heerlijk fris en bevatten veel waardevolle stoffen. Zet dus gerust deze smakelijke dorstlesser op het menu!

Vocht

De naam watermeloen is treffend gekozen, want deze groente bestaat voor maar liefst 92 procent uit water. Een gezond lichaam is een voldoende gehydrateerd lichaam. Als je niet voldoende vocht binnenkrijgt, kan dat allerlei gezondheidsklachten opleveren. Door het eten van watermeloen zorg je ervoor dat je het vochtgehalte in je lichaam aanvult.

Vitamine C

We hebben vitamine C in ons lichaam nodig om voldoende weerstand tegen ziekmakers te kunnen opbouwen. Deze vitamine C krijgen we voornamelijk binnen via onze voeding. In watermeloen is vitamine C rijkelijk aanwezig, dus het eten van watermeloen is goed voor het afweersysteem.

Bètacaroteen

Een andere waardevolle stof die zich in een watermeloen bevindt, is bètacaroteen. Deze antioxidant wordt ook wel provitamine A genoemd. Het is een stof die de cellen in ons lichaam bescherming biedt tegen zogenoemde vrije radicalen. Ook draagt het bij aan het herstel van de huidcellen die door de uv-straling van de zon beschadigd zijn. Bovendien kan ons lichaam uit bètacaroteen ook vitamine A maken en dat is goed voor onder meer het haar en de ogen.

Lycopen

Wanneer iemand kampt met een te hoge bloeddruk, is het goed om lycopen binnen te krijgen. Dit antioxidant draagt namelijk bij aan het verlagen van de bloeddruk. Daarnaast heeft het een ontstekingsremmende werking en vermindert het de kans op een afname van het gezichtsvermogen.

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie

De legionellabacterie is onder normale omstandigheden niet gevaarlijk, maar kan voor iemand met een broze gezondheid tot ernstige problemen leiden. Deze bacterie bevindt zich in ons leidingwater en vermenigvuldigt zich bij temperaturen boven de 25 graden in rap tempo. Dat gebeurt vooral wanneer het water enige tijd stilstaat. Als je de bacterie in je lichaam krijgt, kan dat leiden tot griepachtige verschijnselen of zelfs een longontsteking. We noemen dit dan een legionellaontsteking, maar de aandoening wordt ook vaak aangeduid als de veteranenziekte. Deze naam refereert aan het feit dat de ziekte in 1977 voor het eerst werd ontdekt bij een groep oud-strijders van de Amerikaanse strijdkrachten, die bij een reünie van het Amerikaanse legioen in hetzelfde hotel hadden overnacht.

Spoel de leidingen door

Wanneer je enkele weken niet thuis geweest bent, kan de legionellabacterie zich in groten getale in de waterleidingen bevinden. Het is daarom zaak om bij thuiskomst de leidingen eerst goed door te spoelen. Doe dat gedurende een aantal minuten, zodanig dat het water goed koud of juist goed heet is. Ook als je in huis kranen hebt die je niet zo vaak gebruikt, kun je er beter een gewoonte van maken om die elke week vijf minuten te laten lopen. Hetzelfde geldt voor tappunten in huis die niet gebruikt worden, zoals een aansluitpunt voor een wasmachine, waar geen apparaat op is aangesloten.

Ander watergebruik

We gebruiken water voor allerlei toepassingen, zoals ook het verzorgen van onze planten. Als je een plantenspuit in de vensterbank laat staan met het restant water er nog in, kan de legionellabacterie zich daarin ook vermenigvuldigen. Pas dan goed op en spoel de plantenspuit eerst goed door met schoon water. Ook in een tuinslang kan water achterblijven na het gebruik. Spoel dus ook een tuinslang eerst altijd goed door, voordat je die opnieuw gaat gebruiken. Zorg er daarbij voor dat het uiteinde van de slang op dat moment onder water is, zodat er geen druppeltjes in de lucht kunnen komen.



Elke dag met plezier naar je werk?



Scan voor onze video!

Werk met betekenis voor anderen!
Check onze vacatures op
www.sig.nu/werken-bij-de-sig



ondersteuning aan mensen met een beperking



Fit4lady: Ook aangepast sporten geeft energie en vertrouwen

Heemstede - Acht jaar geleden werd bij Suus borstkanker geconstateerd. Een op de zeven vrouwen krijgt borstkanker. Het is een van de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Suus (54 jaar) was er gelukkig op tijd bij.

Liselot van de Langerijt, franchiseneemster van Fit4lady Heemstede kent meer vrouwen die aangepast moeten sporten. "Onze trainingstoestellen werken op weerstand. Je kunt dus nooit teveel overstrekken. Iedere vrouw kan bij Fit4lady sporten!"

Eigen tempo

Suus: "De trainsters pakten het prima op en gaven mij alternatieven. Na een paar maanden kreeg ik meer kracht

en ruimte in het littekenweefsel. De eerste stappen waren gezet en het gaat nu heel goed." Carola van der Ven, trainster van Fit4lady Haarlem: "Wij begeleiden iedereen bij Fit4lady persoonlijk. In onze fitgesprekken is dan ook tijd om ieders persoonlijke en kijken we hoe wij kunnen helpen." Suus: "Ik kan het circuit prima volhouden. Het feit dat ik weer beweeg en sterker wordt is onbetaalbaar. De kracht zit 'm vooral mentaal. Ik kan meer aan dan ik dacht en ben niet meer bang voor een mogelijke terug-



Foto: (Aangepast) sporten bij Fit4lady. Aangeleverd door Fit4lady.

keer." Fit4lady heeft nu een mooie instapactie: probeer het 3 weken voor nog geen 1,85 per dag. "Dat kost nog minder dan een kop koffie", lacht Carola. Word je daarna lid met een Resultaatprogramma, dan krijgen deelnemers het geld van de actie cadeau. Meer informatie is te vinden op de website: <https://fit4lady.nl/clubs/heemstede/>.

FIT & FRESH DE ZOMER IN

**IN 21 DAGEN
KLAAR
VOOR JÓUW
ZOMER**
MET
PERSONAL COACHING

* Word je lid?
Dan krijg je deze actie CADEAU!

**SPORT VOOR NOG GEEN
1.85 PER DAG
EN WIJ BRENGEN
JE WEER IN GOEDE
CONDITIE**

DIT KRIJG JE:

- * complete cardio- & krachttraining in 30 minuten
- * persoonlijke aandacht voor jouw doel(en)
- * extra online trainingen met focus op BBB-zone
- * volg je vorderingen in de Fit4lady app
- * extra tips voor een healthy lifestyle met recepten

**BOEK NU JOUW TRAINING:
3 WEKEN VOOR 38,50**
WWW.FIT4LADY.NL/ZOMERTRAINING

fit4lady

slimmer sporten • extra energie

<p>HAARLEM Rijksstraatweg 248 a ☎ 06 - 823 062 60 ✉ haarlem@fit4lady.nl</p>	<p>HEEMSTEDE Raadhuisstraat 53 a ☎ 06 - 374 692 31 ✉ heemstede@fit4lady.nl</p>
---	--

Meer info: www.fit4lady.nl

"Ik ben zo gespannen. Dit kan zo niet langer!"

Last van psychische klachten
als stress, somberheid of angst?
Wij brengen uw klachten in beeld!

- Persoonlijk advies
- Snelle ondersteuning
- Gratis adviesgesprek: 088 788 5015

www.ggzingeest.nl



prezens

**ggz
ingeest**
samen
op eigen
wijze

Wat te doen tegen opgezette enkels of voeten?

Mooi warm zomerweer? Dan kunnen we soms last krijgen van opgezette enkels of voeten. Met name oudere mensen hebben daar vaker last van en ook zwangere vrouwen kunnen hiermee snel te maken krijgen. Die zwelling wordt veroorzaakt door het feit dat in de zomerhitte onze aderen uitzetten. Het gevolg is dat ons bloed minder gemakkelijk vanuit de voet terug naar boven stroomt. Ook kan de zwelling het gevolg zijn van een gebrek aan beweging. Juist in de zomermaanden bewegen we vaak wat minder, omdat we het te warm vinden om ons intensief in te spannen. Hierdoor wordt het effect van de opgezette enkels en voeten nog eens extra versterkt. Knellende schoenen zijn het gevolg en dat is natuurlijk geen pretje.



Voldoende blijven drinken

Met de wetenschap dat onze enkels en voeten opzwellen doordat er te veel vocht in zit, klinkt het misschien niet logisch om dan water te gaan drinken. Toch is dat een goede remedie, omdat voldoende vocht zorgt voor een betere afvoer. Water drinken is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl, dus drink minstens elke twee uur een groot glas water leeg.

Blijf in beweging

Het is niet verstandig om met opgezette enkels of voeten de vierdaagse te gaan lopen, maar een zekere mate van beweging is wel noodzakelijk. Zo stimuleer je namelijk de bloedsomloop en zorg je ervoor dat de spierkracht in je benen op peil blijft. Als je elke dag een wandeling van minimaal een half uur maakt, heb je voldoende beweging te pakken om deze effecten te bereiken.

Specifieke oefeningen

Met specifieke oefeningen houd je de voeten in goede conditie. Wanneer je staat, kun je bijvoorbeeld afwisselend op de tenen en hielen gaan staan. Dat is een goede training van de kuitspieren en biedt ook soelaas wanneer je gedurende enige tijd niet in de gelegenheid bent om te bewegen, bijvoorbeeld wanneer je in een trein of vliegtuig zit. In dat geval kun je de voeten op soortgelijke wijze heen en weer bewegen om de doorbloeding op gang te houden.

Het belang van goed schoeisel

Schoenen die te groot of te klein zijn, kunnen de enkels en voeten beschadigen. Het is van belang dat een schoen goed om de voet sluit en niet knelt, maar ook niet te ruim zit. Verder is van belang dat de schoenen voldoende ventileren en comfortabel zitten. Alleen dan kunnen ze de voeten optimaal ondersteunen.

Raadpleeg een arts

Gewoonlijk gaat een verdikking van de enkel of voet snel weer over. Je kunt dat nog bespoedigen door de voet wat hoger te leggen, bijvoorbeeld op een kussen of iets dergelijks. Mocht je na enkele dagen geen verbetering zien, raadpleeg dan altijd een arts. Mogelijk is er sprake van een andere onderliggende oorzaak voor de opgezette enkel of voet.

Heb jij nog net dat ene zetje van Easyslim.nu nodig voor deze zomer?

Wat is Easyslim.nu?

Het sterke punt van Easyslim.nu is, dat de mensen niet aan een of ander crashdieet hoeven.

De klanten liggen ontspannen op de behandelafel, terwijl het geavanceerde apparaat het werk doet. Via ultrasound worden de vetcellen aangepakt en tegelijkertijd worden de spieren door elektrostimulatie getraind, zonder kans op blessures. Easyslim.nu is laagdrempelig: niet alleen voor mensen die fanatiek sporten en dat laatste extra randje niet weg krijgen, maar ook voor de mensen die niet meer actief kunnen of willen sporten.

Ook helpt het bij cellulitis en striae; de behandelingen maken de huid namelijk mooi strak. Het apparaat doet het werk, terwijl je ontspannen ligt.

Zo simpel is het. Het is niet alleen het apparaat wat de formule zo succesvol maakt: een eigen maaltijdmix, een uniek eigen kookboek, voedingstips en een stuk psychologie

maken Easyslim.nu tot een unieke ervaring. Er wordt gekeken naar de wens van de klant en wat daarvoor nodig is.

Het aantal behandelingen is afhankelijk van iemands doel. Bij Easyslim.nu komen klanten van 18 tot 95 jaar, zowel mannen als vrouwen, eenieder met een eigen doel. Afvallen is gezond:

Bovendien is het bij Easyslim.nu ook gezellig, geen wijzende vingertjes én kun je, je 'verhaal kwijt'. Easyslim.nu werkt uitsluitend op afspraak, individuele begeleiding en volgens de richtlijnen van RIVM.

Nieuwsgierig geworden?

Meld je aan voor een intake & proefbehandeling. Normaal €69,- nu speciale aanbieding €49,-. Kijk voor meer informatie op www.easyslim.nu. Bel/app 06-40908992 of mail haarlem@easyslim.nu.

Deze aanbieding is geldig tot 15 juli 2021.

WEG MET DIE KILO'S!

Ontspannen afslanken en spieren trainen met succes

Je bent van harte welkom



Kennismakingsaanbieding

Intake incl. behandeling
van ~~€ 89,-~~ voor slechts € 49,-

Geldig t/m 15 juli 2021

6 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingsschema
- 6) ...en bovenal lekker & ontspannend

EASYSLIM.NU®
Simpel, Snel, Slank!

Al 6 jaar de succesformule voor afslanken

Door heel Nederland zijn er Easyslim.nu studio's die behandelingen bieden op het gebied van afslanken. In elk van deze vestigingen werken gepassioneerde studiohouders.

'Veel mensen zijn jaren met hun gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ze hebben het geprobeerd, maar structureel succes brengt het vaak niet. Dan biedt het apparaat de uitkomst. Vaak na 1 behandeling ben je al zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vliegen de kilo's eraf. Naast de behandelingen met ons apparaat, geven we ook voedingsadviezen. Het concept slaat enorm aan. Het bedrijf is een franchiseformule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.'

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. Dit komt doordat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 6 jaar lang.'

Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Haarlem • 06 40 90 8992 • haarlem@easyslim.nu
Of boek online via www.easyslim.nu/haarlem

Voorkom met deze tips een burn-out door het thuiswerken

Het vele thuiswerken kan een burn-out in de hand werken. Op het eerste gezicht zou je verwachten dat thuiswerken juist effectiever is, omdat we bijvoorbeeld geen reistijd meer hebben en dus meer vrije tijd overhouden. Maar aan thuiswerken kleven ook behoorlijk wat nadelen. Je ziet bijvoorbeeld je collega's niet meer, waardoor je de interactie met hen gaat missen. We zijn nu eenmaal gezelschapsdieren en het gemis van collega's om je heen kan een gevoel van onbehagen geven. Ook komt het vaak voor dat de grenzen tussen werk en privé vervagen, doordat we in onze eigen woonkamer aan het werk zijn. Daardoor ligt het gevaar van een burn-out al snel op de loer. Wat kun je eraan doen om dit te voorkomen?

Ken je grenzen

Ben je gewend om van 09.00 tot 17.00 uur te werken? Blijf dat dan ook thuis gewoon doen. Het is misschien verleidelijk om overdag wat langer te pauzeren en dan in de avond nog even door te werken, maar op die manier is het werk geen afgebakend gebied meer. Daardoor gaan dingen in je hoofd te veel door elkaar lopen en dat is niet bevorderlijk voor de innerlijke rust. Houd je dus zo veel mogelijk aan je vaste werkschema. Zorg er bovendien voor dat je niet meer werk op je neemt dan je feitelijk aankunt. Het is belangrijk om steeds je werk af te kunnen krijgen, want zolang er zaken blijven liggen, houden die je onbewust toch bezig.

Blijf communiceren

Denk nooit dat het allemaal zo'n vaart niet



zal lopen. Blijf met je collega's of leidinggevende communiceren over de situatie. Loop je tegen dingen aan die je niet bevalen? Maak ze bespreekbaar en werk samen aan een oplossing. Zolang je zelf niets doet, zal een ander niet zien dat er iets mis is. Je moet dit zelf aangeven, maar doe dat dan ook. Bedenk daarbij dat een leidinggevende er voor jou is en maak daar gebruik van.

Focus je op het werk

Werken in een thuissituatie brengt allerlei verleidingen met zich mee. Een partner of een kind vraagt om aandacht, je huisdier loopt rond, de telefoon gaat, enzovoort. Handel in dat geval precies zoals je op je werk ook gehandeld zou hebben. Die

goede vriend of vriendin zou je daar waarschijnlijk niet uitgebreid te woord staan. Je zou vragen om later terug te bellen, dus doe dat ook wanneer je thuis aan het werk bent.

Pak voldoende slaap

Goede nachtrust blijft een heel belangrijke factor voor iedereen. Zorg ervoor dat je uitgerust aan de nieuwe dag kunt beginnen, door voldoende slaap te pakken. Hou daarbij een zo regelmatig mogelijk slaapritme aan, door elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en rond dezelfde tijd weer op te staan. Je lichaam gaat wennen aan die tijden en dat zorgt ervoor dat je beter tot rust kunt komen.



Flexibel werken in flexpool van Sint Jacob

Al ruim 26 jaar werkt Anja Molenaar met veel plezier als helpende zorg en welzijn bij ouderenzorgorganisatie Sint Jacob. De laatste 8 jaar werkt ze in de flexpool van Sint Jacob: een groep medewerkers die flexibel worden ingepland.
"Ik heb heel bewust voor de flexpool gekozen.
Dat ik mijn uren zelf kan indelen, is voor mij een groot voordeel", aldus Anja.
"Bovendien vind ik de afwisseling van het werken op meerdere locaties ook erg prettig. Iedere locatie heeft een eigen sfeer en identiteit. Geen dag of geen week is hetzelfde."

Meer flexibiliteit, meer vrijheid

De flexpool van Sint Jacob bestaat uit een groep medewerkers die op alle acht locaties werkzaam zijn. De medewerkers geven zelf steeds hun beschikbaarheid aan voor een komende periode.

Op basis van deze beschikbaarheid maken zij hun eigen rooster en kiezen zij de diensten die ze prettig vinden.

Uiteraard wordt er een aantal uren per week afgesproken. Hier zijn diverse mogelijkheden voor; van 4 tot 28 uur per week.

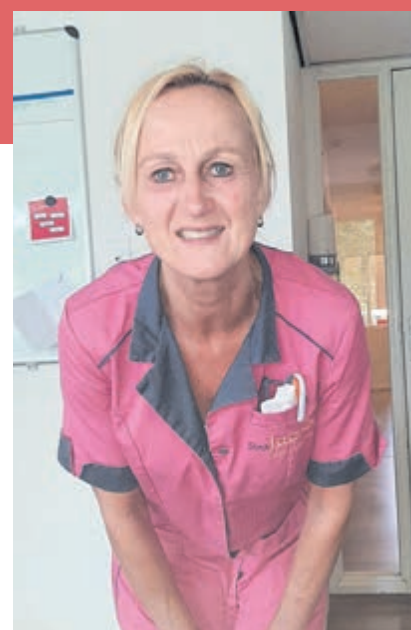
Flex-collega's gezocht

Sint Jacob zoekt zowel gediplomeerde

helpenden zorg en welzijn als verzorgenden IG voor de flexpool.

"Een open, positieve houding naar bewoners en collega's is wel een vereiste in deze functie", aldus Anja. "Je hebt tenslotte met verschillende locaties, bewoners en collega's te maken. Maar ik houd van de afwisseling en de vrijheid die de flexpool biedt, is mij veel waard."

Meer weten over vacature als flexpoolmedewerker bij Sint Jacob? Kijk op sintjacob.nl of bel 06 27 33 91 07.



Wij zien wie u nu bent.
En wie u ooit was.

Bij Sint Jacob begrijpen we dat één levensfase niet uw hele verhaal vertelt. En dat wij beter voor u kunnen zorgen als we u goed kennen. Want uw leefwereld vormt onze zorg.

Bosbeek • JacobKliniek • Klein België • Meerhoeve • Nieuw Delftweide • Nieuw Overbos • Schalkweide • Sint Jacob in de Hout

Sint Jacob

» Hart voor zorg