



PROBLEMEN? HOP, IN GALOP!

Relatieadvies nodig? Een burn-out? Problemen op het werk? Paarden lossen uw problemen vaak beter (en sneller) op dan welke therapeut ook. "Ik krijg regelmatig mensen over de vloer die willen weten of er nog toekomst zit in hun huwelijk", vertelt Anke van **Equiboosting**. "Die laat ik een traject afleggen met een van de paarden. Als het paard absoluut geen liefde voelt, zal het stokstijf blijven staan. Hoe je daarop reageert, vertelt heel veel over hoe je omgaat met je partner." Anke volgde paardencoaching in Amerika bij dierenpsychologe Barbara Morisson alvorens ze met haar vier eigen paarden aan de slag ging. "De paarden pellen je als een ui", zegt ze. "Alles wat in je onderbewuste zit, komt naar boven. Het is een onvoorstelbaar efficiënte techniek." Wij deden de test en waren zwaar onder de indruk.

Info: 0487/84.24.11 en www.equiboost.com, € 125 voor 2 uur.

Ultieme work-out

Denkt u dat het nog wel meevalt met uw conditie? Probeer dan eens **Bootcamp Pilates**: een intensieve celeb work-out op muziek in de nieuwste Pilatesstudio van Antwerpen. De afwisselende oefeningen op de reformer-apparaten zorgen ervoor dat je snel calorieën verbrandt. Bovendien worden je spieren er sterk, lang en soepel van, waardoor je houding aanzienlijk verbetert. De sessies in groepjes van maximum tien personen worden gegeven door de ervaren Londense fysiotherapeut en Pilates-instructeur Richard Kanellis.

Info: www.pilatesnation.be en 03/707.08.11.

Thank God it's Friday

Kellogg's deed - in samenwerking met InSites - een onderzoek naar het snackgedrag van de Belg. Daaruit blijkt dat je **aan iemands tussendoortje kunt zien welke dag van de week het is**. In het begin van de week houden we het braaf bij yoghurt, fruit en graanrepen, maar tegen het einde van de week bezwijken we voor koekjes, chips en chocolade.

WIST U DAT...

... mensen die op hun calorie-inname

letten, minder snel verouderen?

(Bron: JAMA 2006).

Weight Watchers REVISITED

Enkel calorieën tellen is achterhaald, vandaar dat Weight Watchers het nu over een andere boeg gooit. **Bij het nieuwe ProPoints-plan wordt namelijk ook rekening gehouden met de energie die het lichaam gebruikt om voedingsstoffen te verwerken**. Zo kan de aanwezigheid van voedingsvezels in een product de caloriewaarde verlagen.

Uiteraard wordt deze aanpak ook geïntegreerd in de nieuwe Weight Watchers-cursussen. Die zijn nog altijd erg populair, én nuttig, want uit een onderzoek in de VS bleek dat je in groep drie keer meer kans maakt om af te vallen dan met doe-het-zelfdiëten. Info: www.weightwatchers.be

WEET WAT JE EET

Kip, bonen en noten zijn een belangrijke bron van tryptofaan: een stof die de aanmaak van serotonine stimuleert. Zo levert 30 g cashewnoten je dezelfde dosis serotonine op als Prozac.

Havermout eten helpt als je extreem prikkelbaar bent. Het is rijk aan oplosbare vezels, waardoor je minder snel weer honger krijgt. Bovendien stabiliseert het je bloedsuikerspiegel, wat helpt tegen een dip.

Bron: Leef nu, www.fache-instituut.be