

'Als je **in balans** bent, word je van nature slank'

Ben je tevreden met je figuur?

"Ja, heel erg tevreden! Ik voel me vitaal en gezond. Ik ben 43, maar ik zie er goed uit!"

Doe je daar veel moeite voor?

"Tot tien jaar geleden was ik altijd vrij mager, maar toen ik een burn-out kreeg is mijn gewicht gaan schommelen. Nu ben ik weer aan het afvallen en binnenkort hoop ik weer in maat 38 te passen."

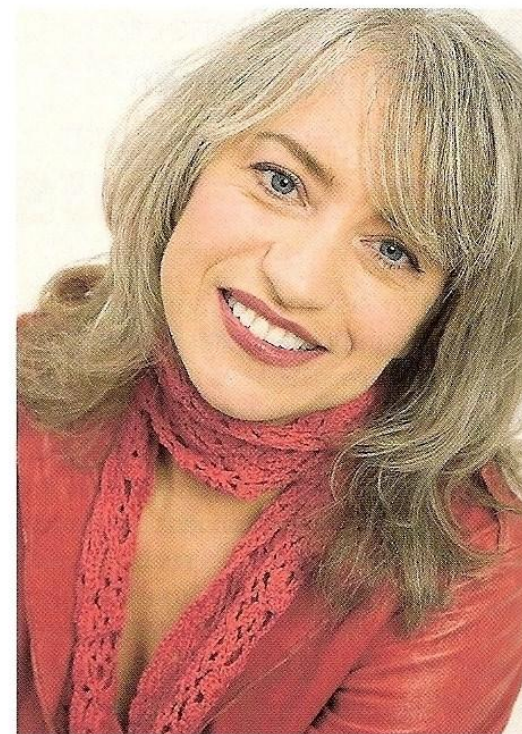
Dus je gaat op dieet?

"Nee, daar geloof ik niet in. Ik zie het figuur als een expressie van innerlijke

balans. Als je in balans bent, ben je van nature slank. Als je te dik bent, is dat naar mijn mening ook een teken dat het niet helemaal goed met je gaat. Omdat ik nu weer goed in mijn vel zit, val ik vanzelf af tot ik weer op mijn natuurlijke gewicht kom. Daarnaast leef ik ook gezond. Ik heb geen behoefte om te snoepen en eet steeds vaker biologisch."

Doe je ook aan sport?

"Ik doe twee keer in de week aan fitness en yoga en ik mediteer dagelijks. Mediteren werkt ontspannend, en hoe meer ontspannen je bent, hoe minder behoefte je hebt om te snoepen. Bovendien hoef je je niet druk te maken over een dieet, want dat geeft alleen maar stress en dat werkt ook op je gewicht."



maat 40!

NAAM: Ursula Aerts (43)

LENGTE: 1,74 meter

GEWICHT: 72 kilo

BEROEP: heeft een eigen bedrijfje voor trainingen die leiden tot succes en geluk

RELATIE: alleenstaand

KINDEREN: geen