

Once in a lifetime

Danny Leinders-de Smalen en Bart de Smalen zijn op 17 juni 2006 voor de wet getrouwd op Landgoed Kasteel Daelenbroeck en in het weekend van 4 en 5 augustus voor de kerk in Avignon, Zuid-Frankrijk. *In ons geval hebben wij besloten om het zo uitgebreid mogelijk te vieren. Het is tenslotte 'once in a lifetime', vandaar dat we het huwelijksfeest verspreid hebben over enkele dagen.* Bart en Danny volgden een door Yvette van Optivita op maat gemaakt programma. Lees hier alles over hun ervaringen en het eindresultaat.



Terugblik

"De 'grote' bruiloft in Zuid-Frankrijk was echt geweldig! De meeste gasten op de internationale gastenlijst moesten een aanzienlijk eind reizen (Argentinië, Singapore, Zuid-Afrika, Dubai etc.), vandaar dat we Hotel d'Europe in Avignon afhuurden.

Het officiële programma begon om vrijdagmiddag 17.00 uur met een borrel bij het zwembad bij ons huis in Rochefort-du-Gard. Het werd een gezellige, informele en provinciale avond zodat iedereen elkaar kon leren kennen onder het genot van veel Franse kaas, paté en gebraden kippen van de lokale markt. Na de kerkelijke Inzegening de volgende dag was het tijd voor bruidstaart en champagne in de wijngaard van Chateau St. Maurice.

Om 17.00 uur kon iedereen zich even terugtrekken om zich te verkleeden in Black Tie. Na een 6-gangen diner in Restaurant La vielle Fontaine was het tijd voor de jaren '70 disco met DJ's Rene & Jaap uit Nederland. Na uren napraten met onze ouders en vrienden de volgende dag, vloegen wij op maandagochtend richting Shanghai voor onze huwelijksreis door China."

Hulp in hectisch bestaan

"Bart en ik wonen in Dubai, hebben een erg hectisch (zaken)leven en reizen veel voor ons werk, dus toen wij hoorden van de online Personal Wedding Training waren wij meteen enthousiast. Dit bood ons de mogelijkheid om op een verantwoorde manier fit te worden en enkele kilo's kwijt te raken en er niet van hoeven bali van het idee dat we elke keer iemand moesten afbellen en/of afspraken moesten verzetten! Daarnaast wilden wij graag externe hulp omdat we er zelf te weinig van af weten hoe je het best op een effectieve manier kunt sporten (opbouw), eten (voeding) en afvallen. Wij vonden het bovendien erg belangrijk iemand als stok achter de deur te hebben en precies te weten wat en wanneer je wat moet doen."

Maandag = contactdag / weegdag

"Wij zijn 12 weken voor de bruiloft begonnen met als doel: Bart naar de 100 kilo en ik naar de 58 kilo. Dat betekende concreet dat we beiden 10 kilo moesten afvallen. Het programma bestond uit drie keer trainen per week, een voedingsprogramma als richtlijn voor een gezonde leefstijl in het algemeen. Verder hadden we iedere week, 12 weken lang contact met Yvette. De maandag werd onze vaste 'weegdag' en op deze dag mailden wij Yvette ons gewicht en blikten we terug op de afgelopen week. Yvette was erg pro-actief waardoor we echt uitkeken naar de maandag en de altijd aanmoedigende emailtjes met een vleugje humor. Onderling startten Bart en ik een competitie. Wie was er het meest afgevallen?"

Weg met de strenge fitness meester!

"Door het wekelijkse contact met Yvette en haar enthousiasme was het erg goed vol te houden en om eerlijk te zijn, eigenlijk gewoon leuk. Wij zagen er beiden erg tegen op, maar wilden er natuurlijk supergoed uitzien op onze huwelijksdag. Door Yvette kregen we regelmaat in ons dagelijks leefpatroon en dat heeft ons heel goed geholpen. Omdat we al snel resultaat boekten, was het ook gemakkelijker vol te houden.

Wij zijn beiden 10 kilo afgevallen en hadden dus ons doel bereikt: op 17 juni woog Bart 100 kilo en ik 58 kilo. Enkele maanden later stond de weegschaal nog steeds op hetzelfde gewicht. Naast het trotse gevoel dit bereikt te hebben zaten we vooral ook lekker in ons vel. Ik zou het andere bruidsparen meteen aanraden. Het werkt uiterst motiverend en je voelt je beiden veel gezonder en energieker.

Eigenlijk alles wat je wilt voor die speciale dag. Daarnaast is het een activiteit die je samen kunt doen, waardoor je tijdens de trainingen kunt bijpraten over de laatste ontwikkelingen omtrent de bruilofts planning. Het Personal Wedding Programma van Yvette is een redelijk korte periode, dus goed te overzien. Yvette is enthousiast, pro-actief en in voor een beetje waardoor je een leuk contact met haar opbouwt en niet het gevoel hebt dat je verantwoording af moet leggen aan een 'strenge fitness meester'. Ze weet op een natuurlijke manier je interesse te wekken en je te stimuleren."

Meer weten? Kijk op www.optivita.nl voor meer informatie over Yvette Mulders en Optivita!

WIN-WIN-WIN-WIN-WIN

Lijdt het jou wat net als Bart en Danny gezocht te worden door Yvette? Wil je gewicht verliezen of gewoon lekker in je vel voor het sjaar staan? In samenwerking met Optivita mogen wij 1 online Personal Wedding Training weggeven. Stuur een mailtje met hierin je n.a.w gegevens en motivatie naar marlies@trouwen.nl en wie weet ben jij straks actiever dan ooit!

Het trainingsprogramma van Guus Meeuwis

Na het succes van zijn vier "Groots met een zachte G" concerten in 2008 staat de sympathieke zanger met zachte G ook in 2009 weer op het podium. Hoe groots zijn carrière zou worden, daar had Guus Meeuwis nog geen idee van toen hij in 1995 met de band Vagant zijn eerste grote hit scoorde met Het is een Nacht... (Levensrecht). Ook voor de geplande megaconcerten in juni 2009 wil Guus wil fit op de bühne staan, vandaar dat hij samen met Yvette van Optivita regelmatig in de bossen van Tilburg te vinden is. "Voor mijn huwelijk zo'n zes jaar geleden had ik wel iets extra's gedaan om fit te zijn, maar als je mij toen gevraagd had 7 kilometer hard te lopen, ben ik bang dat ik dat toen niet gered zou hebben."

Hoe heeft Yvette ervoor gezorgd dat jij fit was voor je laatste concert reeks in het PSV-stadion in Eindhoven?

"Door drie keer per week met mij op pad te gaan en te gaan sporten. We zijn het afgelopen jaar eerder begonnen dan het jaar ervoor. Het-geen ons meer tijd en ruimte gaf om het weer voor elkaar te krijgen dat ik fit op de bühne stond. We trainen dus zo'n drie keer in de week en lopen dan veel in het bos van Tilburg. Afgelopen jaar was ik druk met een theatertoer en daardoor waren er weken dat we de drie keer niet haalden, maar over het algemeen blijft Yvette mij goed achter de votten aanzitten", lacht Guus. Het belangrijkste is misschien wel dat ik zelf ook graag wil. Ik kan Yvette wel inschakelen en zeggen dat ik fit wil worden, maar als je zelf geen motivatie hebt werkt het niet. Het trainingsprogramma is precies op maat gesneden. Yvette begrijpt dat er 's avonds vaak ook nog gespeeld moet worden en dat een optreden de nodige energie kost en het dus niet de bedoeling is dat ik 's avonds spierpijn heb of op dat moment al volledig uitgeblust ben."

Hoe lang van te voren begin je normaal gesproken met de (fit) voorbereidingen voor zo'n concert reeks?

"De eerste keer begonnen we in maart, maar toen had ik ook nog de indruk dat ik het allemaal zelf wel kon, totdat mijn manager met Yvette op de proppen kwam. Mijn management had het idee dat als ik dat alleen ging doen er niets van terecht zou komen en ik misschien wel zwaarder zou wegen bij aanvang van de concerten dan ik al was. En daar hadden ze gelijk in", grinnikt Guus. "Het werken met Yvette beviel zo goed dat we tijdens de zomerperiode ook zijn blijven sporten en er, met het oog op de concerten in juni, weer volop tegenaan gaan."

Waar bestaat jouw persoonlijke trainingsprogramma uit?

"Uit hardlopen en oefeningen met een fitness tube. Ondertussen moet ik ook een beetje opletten met eten, maar het is geen streng dieet. Dat werkt bij mij ook niet. Waar ik kom is het altijd leuk en gezellig



en is het eten goed. Ik moet het wel volhouden natuurlijk. Thuis kan ik me er wel aan houden, maar als ik op pad ben lukt dat niet altijd. Maar zolang je maar veel blijft bewegen gaat het goed is mijn credo! Mijn grootste zonde blijft bier, maar dat is bij de meeste mannen zo, denk ik."

Hoe zorg je dat je een trainingsprogramma volhoudt?

"Voordat je eraan begint, moet je zeker weten dat je er iets van wil gaan maken. Het is verkeerd te denken dat met het inschakelen van een personal trainer alles vanzelf zal gaan. Zoek iemand waarmee je het kan vinden, die je begrijpt en weet wat je doet. Als het leuk is, en dat is het altijd bij Yvette, dan is het vol te houden. Wanneer er alleen maar ergernis is en je het gevoel hebt continue afgebeuld te worden, houdt het snel op denk ik. Verder is het resultaat zichtbaar. We zijn nu al weer begonnen met één keer in de week te trainen en straks zal dat weer worden opgevoerd tot drie keer in de week."

Mijn doel is in juni gewoon weer fit te zijn. Er wordt dan ook weer een DVD opgenomen van mijn concerten en als ik de DVD tegen die tijd terug zie, zou dat anders toch schrikken zijn. Je moet immers twee en een half uur naar jezelf kijken, waarbij tien kilo extra 'bagage' op tv nog eens flink uitvergroot zou worden. Maar het gaat niet alleen om het verliezen van gewicht, je fit voelen geeft namelijk nog meer voldoening dan 1 of twee kilo minder op de teller. Bovendien is het zo, dat je na zo'n concert vol zit met adrenaline en dan vaak pas heel laat naar bed gaat. Terwijl voor je stem rust en je fit voelen juist de allerbelangrijkste elementen zijn. Maar ja, ik ben misschien niet altijd even zuinig op mijzelf. Gelukkig kan Yvette daar goed mee omgaan en zorgt zij ervoor dat het allemaal goed komt."

Wil jij alles over Guus of zijn concerten in juni weten? Kijk dan op www.guusmeeuwis.nl.

Fit voor je bruiloft

De periode voor een bruiloft vergt veel voorbereiding, tijd en energie. En ook al vind je het plannen van de diverse onderdelen erg leuk, het levert je (on)bewust ook de nodige stress op. Je wilt er toch alles aan doen om de dag zo perfect mogelijk te laten verlopen. De oplossing? Yvette Mulders, initiatiefneemster en drijvende kracht achter Optivita. Naast Personal Wedding Trainster is zij ook Personal Trainster van diverse zakenlui én zanger Guus Meeuwis.



"Sport is meer dan lichamelijke beweging. Het bevordert de gezondheid en zorgt voor ontspanning. En juist dat stukje ontspanning is erg belangrijk in de hectische periode voor je bruiloft. Daarnaast is het ook nog eens erg gezellig om een paar keer per week samen met je toekomstige bruid(egom) te gaan sporten. Sporten in combinatie met een gezond voedingsplan is de ideale voorbereiding om fit te worden voor je bruiloft!"

"Ik ben dol op bruiloften en geniet oprecht wanneer ik twee mensen zie die gelukkig met elkaar zijn. Het is geweldig dat ik hier, op mijn manier, een bijdrage aan kan leveren. En daarbij geeft het mij weer energie om te zien dat de mensen met wie ik werk vooruit gaan op conditioneel vlak, overgewicht verliezen, energiever zijn, mentaal meer aankunnen en door dit alles lekkerder in hun vel komen te zitten."

Het op maat gemaakte trainings- en voedingsplan en de persoonlijke begeleiding van Optivita zorgen ervoor dat je als bruidspaar perfect 'in shape' bent op je bruiloft. "Samen met de bruid en/of bruidegom ga ik minimaal 2 keer per week, 10 weken lang trainen. Deze trainingen bestaan uit hardlopen in combinatie met spierversterkende oefeningen die outdoor plaatsvinden."

Trends

"De belangrijkste ontwikkelingen van dit moment zijn thuis fitness en sporten in de buitenlucht. De voordelen zijn dat je kunt trainen wanneer het jou uitkomt, de oefeningen helemaal zijn afgestemd op je eigen niveau en de tijdwinst, want je hoeft niet meer naar de sportschool. Crosstraining (oefening voor armen en benen) is erg populair evenals de fitness tube. Dit elastiek waarmee je spierversterkende oefeningen uitvoert is goedkoop in de aanschaf en neemt weinig ruimte in beslag. Een echte aanrader! Sporten in de buitenlucht/natuur is de ideale manier om te ontsnappen aan de hectiek van alledag en nieuwe energie op te doen. Denk hierbij aan wandelen, hardlopen, fietsen, skaten etc."

"Sporten in combinatie met een gezond voedingsplan is de ideale voorbereiding om fit te worden voor je bruiloft!"



De kracht van verse gember sap

"Gember is gezond en goed voor zowel je maag, milt als darmen. Het stimuleert de spijsvertering en bevordert de verbranding van calorieën. Daarbij verwijdert het gif- en afvalstoffen uit je lichaam en zorgt het voor een mooie huid. Drink per dag 1,5 liter verse gember sap!

Recept

Benodigheden: Verse gemberwortel

Bereidingswijze

Breng 1 liter water aan de kook.

Snij 4 schijfjes van de ongeschilde gemberwortel af.

Giet het gekookte water in een thermoskan en voeg de schijfjes gember toe.

Laat de schijfjes minimaal 10 minuten trekken, maar verwijder deze niet.

Het gezonde sapje is zowel warm als afgekoeld te drinken!

10 weken plan

"Wanneer je graag met een sport- en voedingsplan aan de slag wil gaan, adviseer ik daar tijdig mee te beginnen. Hoewel dit natuurlijk verschilt per persoon en doelstelling is mijn advies minimaal 10 weken voor de bruiloft te beginnen. Waarom? 10 weken is een overzichtelijke periode. Op tijd beginnen met de voorbereiding zorgt voor geestelijke en lichamelijke rust. In deze periode kan er een duidelijk zichtbaar en verantwoord resultaat geboekt worden. Je conditie zal verbeteren en de extra kilo's zullen verdwijnen. Je gaat stralen waardoor je er beter uitziet en je zelfvertrouwen groeit.

Investeer in jezelf

"Om fit en gezond te zijn op je bruiloft adviseer ik om in jezelf te gaan investeren. Hiermee bedoel ik dat je jezelf de tijd moet gunnen om te gaan sporten en een gezonde leefstijl aan te nemen. Hierdoor ben je minder vatbaar voor ziekten, je bouwt extra weerstand op en zal je beter bestand zijn tegen de stress die soms erg hoog kan oplopen in de periode voor je bruiloft. Het allerbeste is om aan de slag te gaan met een op maat gemaakt programma. De opbouw van zo'n persoonlijk plan is namelijk erg belangrijk."

"Door kort voor de bruiloft ineens fanatiek te gaan sporten vergroot je de kans op blessures aanzienlijk"

Wat moet je vooral niet doen?

"Een paar weken voor de bruiloft beginnen met een crash dieet is niet aan te raden. Dit levert extra stress op in een toch al roerige periode. Door kort voor de bruiloft ineens fanatiek te gaan sporten vergroot je de kans op blessures aanzienlijk."

Tips

"In de praktijk maak ik mee dat mensen die een trainings- en voedingsplan bij Optivita gevolgd hebben hier zelfs na de bruiloft mee doorgaan. Soms is dat extra zetje in de rug net de trigger die je nodig hebt om je gezond en fit te voelen. Wanneer je aan de slag gaat is er een hele grote kans dat je trouwkleeding net voor je bruiloft ingenomen zal moeten worden. Ga na of jouw bruidskleding +/- een week voor de bruiloft nog vermaakt kan worden."

Houd vol!

"Zowel persoonlijke- als online begeleiding zijn een goede stok achter de deur. Door samen met je partner aan de slag te gaan is alles ook makkelijker vol te houden. Met z'n tweeën sta je immers sterker dan in je eentje. Je kunt elkaar motiveren en 'in de gaten houden' en daarbij breng je ook nog eens extra tijd met elkaar door wanneer je samen met elkaar besluit te gaan sporten. Ga dus samen aan de slag en houd jullie trouwdag als extra stimulans in je achterhoofd!"

Fitness tube

"Voor spierversterkende oefeningen werk, en adviseer ik een fitness tube. Op deze manier train je eenvoudig en effectief met een zichtbaar resultaat. Veel bruiden dragen bovendien een trouwjurk met een open rug en/of blote bovenarmen en schouders en dit is de manier om deze lichaamsdelen in shape te krijgen."

WIN-WIN-WIN-WIN-WIN

Ben jij ook enthousiast geworden en wil jij ook graag fit zijn op je trouwdag? Dan is dit je kans! In samenwerking met Optivita mogen wij maar liefst 10 fitness tubes met trainingsprogramma's weggeven. Zo kun je heel gemakkelijk zelf aan de slag voor een droomfiguur op de grote dag. Stuur een mailje met hierin je n.v.w gegevens en motivatie naar marlies@trouwen.nl en wie weet zit jij binnenkort ook lekker in je (bruidskleed)!

