

knuffelt, lacht, zoent, kijkt naar de foto's van uw kleinkinderen, kortom alles doet wat u vrolijk maakt.



SLANK OP HET STRAND

Misschien komt het doordat Londen geen strand heeft maar de burgemeester van die stad heeft reclames in de Metro met onwaarschijnlijk mooie dames verboden. "Jonge mensen kunnen door de reclames met de ideale lichaamsvormen heel onzeker worden. Het is kleinerend voor vrouwen en geeft ze het gevoel dat ze onrealistische lichaamseisen moeten nastreven."

Kijk dat is nog eens een paardenmiddel tegen stress. Je mag er uit zien zoals je bent.

FUNDERING I

Als u voor de praktijk staat kunt u zien dat het pand behoorlijk scheef is. Het zal geen toeval zijn dat onze praktijk juist in zo'n pand is gevestigd.

Wij proberen scheefstand van het lichaam zo te corrigeren dat u weer goed en zonder pijn kunt functioneren. Maar de laatste jaren werd het voor het pand te gek. Er ontstonden op diverse plaatsen scheuren en barsten. De komende vier maanden wordt de fundering hersteld met nieuwe

palen. Met zooltjes gaat dit nooit meer lukken.

FUNDERING II

Net als ons praktijkpand heeft u ook een fundering, uw voeten. De fundering bepaalt hoe de rest van het lichaam (het huis) er uit ziet. Holvoeten gaan gepaard met voeten en benen die naar buiten draaien, een bekken dat naar achteren kantelt en een rug die naar voren gericht is. Bij platvoeten draaien de voeten en de benen naar binnen, het bekken kantelt naar voren en de rug hangt wat naar achteren.

Ook hierbij kun je barsten en scheuren krijgen in de vorm van pijn en bewegingsbeperking. Hierbij helpen inlegzooltjes gelukkig wel.

FUNDERING III

U kunt uw eigen fundering bekijken als u uit het zwembad of uit de campingdouche komt. De natte voetafdruk op de tegel kunnen u (mij in ieder geval wel) alles vertellen over uw voeten en welke houding daarbij hoort.

SLANK

Toch nog even dit voor u naar het strand gaat. Dat stresshormoon cortisol zorgt er voor dat u vetrolletjes krijgt, echt waar! U begrijpt het al: ontstress! Geniet van de zomer, de natuur, de warmte, de gezelligheid en ga vooral veel knuffelen.



U komt vast heel slank terug!

PRAKTIJK GESLOTEN

Wij zijn de gehele maand juli met vakantie.