

Goede Gevoel

MENOPOWER
GEBRUIK DE
OVERGANG
ALS KRACHT

TOUWTJESPRINGEN,
HOELAHOEPIEN ...
**SPORTEN IS
KINDERSPEL**

**KRIJG ALLES VAN
ANDEREN GEDAAN**
(ZONDER TE ZEUREN)

**VERRASSEDE
WEETJES OVER
KINDEROGEN**

KLAAR VOOR DE LENTE!
ONTDEK DE MOOISTE
BEAUTYTRENDS

GETEST!

**WELKE
VEGGIEBURGERS
ZIJN LEKKER
ÉN GEZOND?**

VAN MEER GENIETEN
TOT GEZONDER LEVEN

ZO HOU JE VOL!



MAART 2017 • BE: € 4,40 • NL: € 4,90

HOCUS, POCUS, S

Met een beetje magie een slank lichaam er

Van bijengif tot hypnose: je kan het zo mysterieus niet bedenken of er bestaat een lichaamsbehandeling die nét dat stapje verder gaat. Maar maakt dat *ge-abracadabra* je ook echt strakker? Wij testten het met een bang hartje voor je uit.

TEKST: ELIEN DEBICERS

Ken jij deze bizarre behandelingen?

GEZICHTS-CRÈME VAN MENSELIJKE VOORHUID

Oh, Oprah toch! De diva der talkshows gebruikt een erg bizarre antiimpelcrème. De *human foreskin cream* wordt gemaakt van de voorhuid van bresneden baby's. Jep, de crème zou ervoor zorgen dat er nieuwe huidcellen groeien, waardoor je er jonger uitziet. Oprah noemt het 'a magic fountain of youth'.

Wij zeggen: 'Jajkes!'

STIERENSPERMA-CONDITIONER

Hét wondermiddel voor glanzend en volumineus haar? Dat zou stierensperma zijn. Met het kwakje wordt een masker gemaakt dat erg veel proteïnen bevat. Voor die *extra shine* betaal je zo'n 80 euro per behandeling. Wie had ooit gedacht dat sperma zo kostbaar kon zijn?

UITGETEST: VIRTUELE MAAGRING

CHEF LIFESTYLE JUDITH (36) GAAT ONDER HYPNOSE OM KOMAF TE MAKEN MET DE KILO'S



Afslanken is geen simpele klus. Zeker niet als je dieet zo streng is dat je steeds weer in oude gewoontes hervalt. Daar wil de virtuele maagring, oftewel een maagband onder hypnose, komaf mee maken. **De virtuele maagring belooft je na drie sessies sneller een voldaan gevoel te geven**

na een kleinere hoeveelheid eten. Daarnaast zou het de manier waarop je over eten denkt veranderen. Kortom: de therapie overtuigt je hersenen dat jouw maag snel vol is, zonder je voedingsbeperkingen op te leggen.

Ik geloof het niet 'Zot!' (vriendin E.). 'Bullshit. Maar als het werkt, ga ik mee.' (vriendin A.). 'En wat kunnen ze zo nog aan jou veranderen?' (het lief). De reacties wanneer ik zeg dat ik onder hypnose een virtuele maagband ga laten zetten, zijn uiteenlopend. Bon, ik laat me niet tegenhouden. **Maar ik ga er niet over**

liegen: ik geloof niet dat een hypnotherapeut, Isa van de Hypnose Praktijk in mijn geval, mij kan aanpraten dat er rond mijn maag een bandje zit waardoor ik minder ga eten. Ik eet namelijk graag,

'Ik geef het niet graag toe, maar ik heb écht minder honger én meer zelfcontrole.'

En veel. En ik copy-paste dat gedrag op gin-tonic en wijn. Ik heb een eetverslaving, maar een drankprobleem, maar lekker eten staat voor mij gelijk aan gezelligheid. Of ik al gedieet heb, wil hypno-

therapeut Isa weten. You name it. Soepdieet, alle koolhydraten schrappen, calorieën tellen: mijn gewicht ging telkens een beetje naar beneden, maar mijn humeur kelderde véél harder...

Niet in trance

'Ik volg drie sessies bij Isa, waarbij hij me toespreekt met lage stem. Toegegeven, de eerste keer moet ik mijn lach inhouden. Het klinkt... nu ja, hoe je je het voorstelt

STRAK!

en strakke huid in 1, 2, 3

VARKENS-PLACENTA

De wereld is officieel van lotje gefikt. In Japan schuiven mensen aan voor de nieuwste beautytrend: varkensplacenta. De placenta zit boordevol vitaminen en mineralen. Daarom geloven Japanners dat het hen jong houdt en energie geeft.

SLAKKEN-SLIJMCRÈME

Je kan meer met slakken, dan opeten: het slijm dat ze afscheiden bevat een krachtige antioxidant. Het is klinisch bewezen dat slakken-slijm smeren de huid jong houdt en de celvernieuwing stimuleert. Bye bye acneltekens en rimpels!

FACIAL VAN VOGELUITWERPSELEN

Een porseleinen gezichtje als een geisha? Dat krijg je blijkbaar door je gezicht in te smeren met vogeluitwerpselen. Die vogelkajjes worden gelukkig wel steriel gemaakt. De giftige stoffen worden verwijderd en dan verpulverd tot een poedertje.

op voorhand. Of ik van de wereld ben? Weg? In trance? Nope. Ontspannen, dat wel, en ondertussen luister ik naar de boodschap: 'Je eet alleen nog wanneer je honger hebt. Je stopt wanneer je genoeg hebt. Jouw lichaam is geen vuilbak.' *No worries*, je doet tijdens zo'n sessie niets tegen je wil, herinnert je alles achteraf en voelt je helemaal niet anders. In de sessies worden de punten aangepakt waaraan jij wil werken: snoepen, veel eten, alcoholgebruik (zelfs roken en vlieg-angst kunnen door Isa aangepakt worden). Ik krijg een mp3 mee naar huis die ik een paar keer per week moet

beluisteren. Het effect? Ik geef het niet graag toe - ik zou mezelf niet bestempelen als makkelijk te beïnvloeden - maar ik heb écht minder honger én meer zelfcontrole. Regel nummer één van Isa: stop met diëten, eet wat je lekker vindt. Boodschap begrepen. Op restaurant bestel ik een pizza. Na een halve vol ik dat ik eigenlijk genoeg heb, de rest smaakt toch hetzelfde. En ik stop met eten. **Ben ik gehersenspoeld? Nee, ik denk niet dat er écht een ring rond mijn maag zit. Wel ben ik me bewuster van mijn eetpatroon en luister ik beter naar mijn**

lichaam. 'Yes, pralines op de redactie! Maar wil ik er echt drie?' Ik pak er eenje, het zijn er van Neuhaus, ik ben niet gek. Ik heb niet het gevoel dat ik na een half bord ga ontploffen, maar voel wel aan wanneer ik genoeg heb. Ik denk veel meer na bij wat ik eet en stop ook effectief als ik genoeg heb. Doordat die portie veel kleiner is dan wat ik normaal eet, ben ik na vier weken dan ook 4,5 kilo afgevallen. Ik heb wijn gedronken (zij het twee glazen in het weekend en niet de hele fles), ik heb frieten gegeten, ik heb twee feestjes gehad (met taart), maar ik heb alles ge-

geten tot ik er genoeg van had. Ha! Dat simpele principe: eet alles maar met mate, en eet enkel wanneer je honger hebt. Ik heb het gevoel dat ik het zelf doe, maar dat mijn wilskracht een flinke schop onder haar gat heeft gekregen. Hocus pocus of niet, het werkt voor mij.'

€ 125 per sessie van 60-90 min.
Meer info? www.hypnosepraktijk.net

