

Het liefst tien dingen tegelijk

In de nieuwe maandelijkse rubriek 'Geknipt voor...' kijkt een bekende of minder bekende Veendammer in de spiegel bij Silhouet Kappers. Behalve een nieuw fris kapsel wordt ook een nieuwe outfit aangemeten. Tijdens deze complete stylingssessie vertelt deze persoon zijn of haar eigen verhaal. Deze keer is Arjanne van Heijningen aan het woord.

Arjanne zit in de kappersstoel en kijkt naar haar eigen spiegelbeeld. Maar als lifestyle coach en als afslankbegeleidster houdt ze doorgaans anderen een spiegel voor. „Mensen bewust maken van hun eigen gedrag is het begin. Daarna ga ik een stap verder, en stimuleer om te bewegen. Ervoor zorgen dat iemand weer met zelfvertrouwen en positieve eigenwaarde door het leven kan gaan. Dat is mijn drijfveer.” Gezond worden door beweging en een uitgebalanceerd voedingspatroon, is haar werkwijze.

Ze is een duizendpoot en houdt zich het liefst bezig met tien dingen tegelijk. „Meer van hetzelfde vind ik snel saai.” Naast lifestyle coach en afslankbegeleidster geeft ze hardloopclinics, is ze inval vakleerkracht gymnastiek bij basisscholen in de Gemeente Veendam en de Gemeente Vlagtwedde. En is ook huiswerkbegeleid-

ster voor leerlingen in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs in de regio. „Nee, ik stuur niemand naar de sportschool en laat geen dieet volgen. Met eenvoudige praktische tips ben je al een heel eind op de goede weg. Ga je met de auto naar het werk? Zet die dan op een parkeerplaats een eindje verderop, en loop het laatste stuk. Staat de wasmachine op zolder? Wacht dan niet tot de wasmand helemaal vol is, loop met kleine beetjes een keer of drie de trap op en af. Chocolate paaseitjes snoepen mag, als je sterk genoeg bent ze ook een dag te laten staan.”

Wat anders

Ondertussen is Jeannette Koops van Silhouet Kappers druk bezig met de kleurkwast: „Arjanne krijgt een kapsel dat precies bij haar karakter past: stoer en rustig, maar wel pittig. Een no-nonsense kapsel dus!” Arjanne zelf vindt het



■ Arjanne voor en na de metamorfose



©Richard Koops

allemaal spannend en leuk. „Ik had altijd zo'n typisch Arjanne-kapsel, zelfs tijdens een marathon in het westen van het land herkenden andere lopers mij hieraan. Een keer wat anders is goed voor mij.”

Hardlopen

Na twintig jaar als leerkracht in het basisonderwijs te hebben gewerkt kreeg ze lichamelijke klachten.

De bedrijfsarts kwam tot de conclusie dat zij en het onderwijs niet meer bij elkaar pasten. Dat was een schok, maar ze trok gauw haar plan. „Ik kom uit een sportfamilie en doe veel aan hardlopen, marathons en ultra's, en ben lid van SV Veendam Atletiek. Iets doen met bewegen lag dus voor de hand. Het onderwijs is een groepsgebeuren, ik hou juist van één op één

werken.” Twee jaar geleden richtte Arjanne haar eigen bedrijf Fullfitt op. Hier geeft ze gezondheidsadviezen gericht op de persoon. Persoonlijk maatwerk dus.

Spiegel

„Klanten krijg ik vooral via mond tot mond reclame. Juist het persoonlijke, de aanpak waar ik mijzelf ook goed bij voel, is wat mensen aanspreekt.” Arjanne is pas

tevreden wanneer een cliënt zonder begeleiding verder kan. Dat is op het moment dat iemand in de spiegel de persoon ziet, die hij of zij wil zien. Pas dan zit haar taak erop.

Het haar van Arjanne, de visagie en styling werd verzorgd door Silhouet Kappers. De kleding door Leads Jeans & Fashion.

♦Albert-Jan Garama