

Column Alexander Instituut

Een dag in onze praktijk brengt telkens weer verrassingen. Soms leuke, soms minder leuke. Dat hoort in zijn totaal bij het leven. Belangrijk is dat wij telkens opnieuw voor alle aspecten van het leven kiezen. Wij, Wil en Wilfried proberen dat in het dagelijks leven te doen en we willen dat ook doorgeven aan de mensen die bij ons in de praktijk komen. We doen dat met verschillende tips, met vragen en met adviezen. We zijn allemaal zo gauw geneigd om als het niet goed met ons gaat ergens 'troost' te zoeken. We troosten ons bijvoorbeeld met snoepen, met eten dat niet goed voor ons is, met roken, enzovoort. Dat deed Petra ook. Petra (35) kampte vanaf haar zevenentwintigste met ernstige vermoeidheid. 'Door mijn werk, mijn gezin en doordat iedereen een beroep op me doet, ben ik in

een vicieuze cirkel terecht gekomen. Ik was zo moe en kreeg ook allerhande klachten, zoals een opgezette buik, pijn aan mijn knie, misselijk. Ik had dan vaak ook geen puf meer om goed te koken. Mijn voeding was vaak ook een troost voor me en ik wilde er niet te lang aandacht aan besteden omdat ik toch al zo moe was. Bij het Alexander Instituut werd duidelijk dat mijn voeding - regelmatig friet, weinig groenten, pizza's - en mijn onregelmatige leven een slechte invloed hadden op mijn gezondheid. Ik ging samen met het Alexander Instituut aan de slag met de voeding maar ook om meer regelmaat in mijn leven aan te brengen en werd met de week fitter. Nu heb ik weer volop energie, kan met mijn gezin leuke dingen doen en ik leer mijn kinderen gezond te eten.'

