

TINNEKE DE VOS

(BODY WAVE)

coacht je slank

Diëten en afvallen zijn niet meteen onderwerpen die we met een blad als Genieten associeerden. Tot we kennis maakten met Body Wave in Antwerpen. In dit wellnesscentrum neemt Tinneke De Vos je onder haar hoede voor een totaal-aanpak waarmee je letterlijk en figuurlijk beter in je vel gaat zitten. Het verhaal van een kordate, maar warme vrouw boordevol plannen. Ze heeft een enkele ambitie: zorgen dat haar bezoekers zich mooier, gezonder en vitaler voelen.

Tekst: GRIET BYL Fotografie: LUC VIATOUR

Als ik het gebouw binnenstap, staat ze me al op te wachten. Klein, frêle, maar barstend van energie en een levende reclame voor haar centrum. “Body Wave opende zijn deuren in 2003”, aldus eigenares en drijvende kracht Tinneke De Vos. “Ik was altijd al enorm geïnteresseerd in het menselijke lichaam en voeding. Da’s echt mijn dada. Op mijn achttiende wist ik totaal niet wat ik zou gaan studeren. Op aanraden van mijn ouders ben ik dan naar de normaalschool gegaan en daarna heb ik drie jaar lesgegeven, maar dat was het niet echt. Ondertussen had ik me verdiept in gezondheidstherapie en daar heb ik mijn passie gevonden. Dus ben ik teruggekeerd naar de schoolbanken om kinesithérapie te volgen in Antwerpen. Op mijn dertigste had ik mijn diploma op zak en ben ik mijn eigen centrum begonnen. Ik hield het bewust heel laagdrempelig. Ik gaf voedingsadvies aan mensen die wilden afslanken en begeleidde hen met oefeningen op de trilplaat, omdat beweging een noodzakelijke component is van een gezonder leven. Na een tijdje kampten we met plaatsgebrek, dus zijn we in 2005 verhuisd naar onze huidige stek.”



Totaalaanpak

Body Wave is ondergebracht op de gelijkvloerse verdieping van een voormalig kinderziekenhuis, een gebouw uit 1877 dat stijlvol en efficiënt verbouwd werd met veel aandacht voor sfeer. “We hebben bewust gekozen voor kleur, in plaats van het steriele wit dat je zo vaak ziet in wellnessinstituten”, aldus Tinneke. “Mensen moeten het gevoel krijgen dat ze hier thuis kunnen komen.” Er werken naast Tinneke zes mensen die allemaal gediplomeerd zijn in hun vakgebied, gaande van diëtistes tot en met schoonheidsspecialistes. De medewerkers zijn zacht en menselijk, met een altijd beschikbaar luisterend oor. “Iedereen kan bij ons aankloppen voor tips, een praatje of gewoon een portie aandacht. We proberen een band te smeden met al onze klanten. Dat moet ook, want wat we bieden is niet zomaar een of ander wondermiddel of -toestel. In de eerste plaats geef ik voedingsadvies en bespreek ik met de mensen het dieet dat ze zullen volgen. Dat gebeurt tijdens het intakegesprek. Daar trek ik de nodige tijd voor uit. Je moet weten dat een dieet iets emotioneels is. Mensen hangen vast aan voeding, eten vaak hun gevoelens weg. Als je dat dan ook nog wegneemt, kan het knap lastig worden. Je moet sterk genoeg in je schoenen staan om aan een dieet te beginnen. Meestal zijn mensen met overgewicht niet zo zelfzeker over hun uiterlijk, dus dat is een vicieuze cirkel. Vandaar het belang van individuele begeleiding en coaching. Dat geldt zeker ook als de mensen hun kilo’s kwijt zijn. Ik geef een jaar lang gratis begeleiding, gewoon om te vermijden dat ze zouden hervallen en om het jojo-effect tegen te gaan.”

Exit sinaasappelhuid

Verder werken Tinneke en haar team ook aan huidverbetering, zowel voor het lichaam als voor het gelaat, iets wat nuttig en zelfs nodig is als je (veel) gewicht verliest. “Het aanbod van ons huis omvat ook een gedeelte endermologie en lipomassage. Dat is een methode waarmee de huid en onderhuids bindweefsel worden behandeld door middel van een massage-apparaat dat de huid omhoog zuigt en op- en afrolt”, legt Tinneke uit. “De behandelingen worden toegepast door opgeleide endermologen. We hebben drie LPG-toestellen voor endermologie, lipo- en liftmassage in huis, waarvan twee van de allernieuwste generatie. Die worden gebruikt om sinaasappelhuid te verminderen en hardnekkige vetophopingen weg te werken. Om de vetverbanding een handje toe te steken, beschikken we ook over twee Hypoxi-toestellen. Dat zijn luchtledige cocons waarin je al liggend fietst om aldus je overtollige vet te mobiliseren. Al die elementen vullen elkaar aan en verhogen de kans op een blijvend, zichtbaar resultaat. Daarnaast kun je ook doelgericht ontgiften met de Universal Contour Wrap. Tijdens de behandeling word je als het ware gemummificeerd en verlies je onmiddellijk centimeters. Je voelt je gegarandeerd heerlijk licht achteraf.”

Beter weer naar buiten

Naast deze vernieuwende technieken kun je bij Body Wave ook terecht voor milde, maar efficiënte anti-aging behandelingen: liftmassage, microdermabrasie... en klassieke schoonheidsverzorgingen met de producten van Babor. “Ik wil mensen echt een verwenmoment bezorgen”, knikt Tinneke. “Je gaat beter buiten dan dat je binnengekomen bent, fysiek, psychisch en esthetisch.” Aansluitend is er het wellnessgedeelte, waar je diverse massages kunt boeken en gebruik kunt maken van de private Finse en infraroodsauna. Body Wave heeft trouwens een prachtige rust-



“Een dieet is iets emotioneels. Mensen hangen vast aan voeding, eten vaak hun gevoelens weg. Vandaar het belang van individuele begeleiding en coaching.”

kamer met kleur- en warmtestralen. Kortom, je kunt hier gerust een hele dag zoekmaken. “Dat klopt”, beaamt Tinneke. “We krijgen mensen van overal. Vaak combineren mensen een dagje shoppen in Antwerpen met een arrangement hier, om er een op-en-top verwendagje van te maken. Duobehandelingen zijn dan ook enorm in trek.”

Dosis psychologie

“Het moeilijkste aan mijn job is het feit dat ik altijd stressbestendig moet zijn. Functioneren, bij mijn methode blijven en tegelijk de noden van de klanten aanvoelen. De ene mens is de andere niet, hè, niet iedereen vraagt dezelfde aanpak. Je moet met zachte hand kunnen bijsturen of soms confronterend durven zijn, al naargelang de persoon die je voor je hebt. Dat psychologische aspect is het zwaarste, maar geeft tegelijk ook de meeste voldoening. Het is geweldig als ik mensen opnieuw zelfvertrouwen zie kweken omdat ze er beter uitzien en weer complimentjes krijgen. Dat geeft me een enorme boost. Ik ben voortdurend met het centrum bezig. Ik school me bij, ik lees nogal wat vakliteratuur en volg seminaries. Verder laat ik mezelf ook geregeld coachen. Dat is ten eerste verrijkend en ten tweede nodig voor mezelf. Ik geef veel van mezelf tijdens mijn begeleiding, dat vergt veel van me. In een vak als het mijne moet je jezelf op tijd kunnen afschermen.” Je zou je haast afvragen of ze nog tijd heeft voor zichzelf. “Ik heb twee kinderen, Bert van acht en Sofie van vier. Het



vraagt enige organisatie, maar tot dusver slaag ik er wonderwel in alles te combineren. Ik heb ook een fantastische man. Hij is mijn *lover*, manager en mijn coach. Als het thuis goed zit, functioneer ik fantastisch, dan lukt alles. En ik zorg ervoor dat ik regelmatig stoom kan aflaten. Ik ga vaak naar de sauna en volg behandelingen in andere wellnesscentra. Verder doe ik regelmatig aan Bikram yoga en ga ik elke week joggen. Daar heb ik niemand voor nodig, dat is mijn uitlaatklep. Ik doe mijn loopsessies aan het begin van de dag, dat is mijn moment voor mezelf. Verder wil ik er zijn voor mijn gezin, de zaak en mezelf. Mensen vergeten dat nogal eens, er te zijn voor zichzelf. Wat ook belangrijk is, mijn man en ik nemen regelmatig een babysit om tijd te hebben voor elkaar als koppel. We reizen trouwens graag en ik ben heel graag in de natuur, *back to basics*. Ik houd van simpele dingen. Als de kinderen gelukkig zijn, ben ik dat ook. En ik put kracht uit datgene wat ik de mensen kan meegeven voor de rest van hun leven. Dat ik hen kan leren prioriteiten te stellen en keuzes te maken. Hen ervan bewust maken dat je *in a heartbeat* dingen kunt veranderen, hoe onoverkomelijk ze ook lijken. Je leven is een positief verhaal dat je zelf in handen hebt.” ■

BODY WAVE Albert Grisarstraat 17, 2018 Antwerpen

Tel.: 03-239 81 51, www.bodywave.be

Ruime privéparking, online geschenkbonnen te verkrijgen.

DE VITALE TIPS VAN TINNEKE

- Plan zorgvuldig en op voorhand welke voedingssupplementen je neemt. Doe dat niet in het wilde weg, maar grondig uitgebalanceerd.
- Ga regelmatig naar de sauna.
- Verzorg elke ochtend en elke avond nauwgezet je gelaat.
- Eet twee keer per dag groente. Zoals sla: makkelijk, gezond en onbewerkt voedsel, recht uit de natuur. Energie en vitaliteit verzekerd.
- Probeer niet alles perfect te doen, want dan faal je sowieso en dat haalt je onderuit.
- Serveer altijd iets gezonds bij wat je eet. Op den duur gaan de ongezonde zaken minder overheersen en geeft je voeding je energie.
- Droom niet heel de tijd weg. Dingen die je echt wil, daar moet je achteraan gaan. Maak duidelijke doelen voor jezelf, schrijf ze op, stel ze realistisch voor en plak er een tijd op. Alles in het leven gaat stap voor stap. Je kunt niet op een-twee-drie je droom verwezenlijken. De weg ernaartoe is minstens zo spannend.
- Omring je met positieve mensen en straal ook positiviteit uit. Heb je het er soms wat moeilijk mee? Leg een leuke reeks opgewekte liedjes aan op je mp3-speler, doe iets actiefs. Of probeer eens een 'moppervasten' in te lassen en een dagje/weekje niet te mopperen. Wist je dat 90 procent van onze gedachten elke dag hetzelfde is? Doorbreek dus die negatieve spiraal!