



SMAAKMAKERS

Marc Heuvelmans

Tijd voor actie!

Het is lente, de zomer komt eraan, reden dus mezelf weer eens naar de sportschool te dwingen.

Bij binnenkomst zijn enkele volkslanke dames al body pumpend bezig hun lijf *summerproof* te maken. Het gaat *hop, skip and jump* van de loopband naar de *legpress* en van de *crosstrainer* naar de *hefbank*, net zo lang tot er weer met goed fatsoen een badpak omheen kan.

Het voorjaar ontwaakt in je hoofd en je wilt naar het park, het bos of het strand

Ik loop nog rechtop, maar de spiegel straft keihard als blijkt dat de torso die eens voor kathedraal door mocht gaan, vervallen is tot een onderkomen basiliek. Tijd voor actie! Thuis kom ik mijn dochter tegen, die beaamt dat het hoog tijd wordt te detoxen. De-wat? „Het gif moet uit je lijf pap, en dat gaat niet vanzelf. Daar is gezonde voeding en in jouw geval heel veel beweging voor nodig.” Schat je hè? Ongevraagd word ik overspoeld met tips over gezonde voeding, natuurproducten, shotjes tarwegras, vitaminerijke insecten en *greenshots*. In welke film ben ik terecht gekomen? Dat ze gelijk heeft, wordt bewezen door de mensen die in de-

ze tijd met hun gezondheid bezig zijn en daarvoor de natuur opzoeken. Het enorme succes van de moestuintjes van Albert Heijn bewijst wat de lente met mensen doet. Het voorjaar ontwaakt in je hoofd en je wilt naar het park, het bos of het strand om te joggen of gewoon een stuk te wandelen. En bij gezond leven hoort gezonde voeding.

Als ik 'gezonde voeding' googele, word ik overspoeld met het meest uiteenlopende assortiment diëten, ingrediënten en recepten die je lichaam opfrissen en voorzien van een dosis energie die in je lijf zit, maar die je er wel uit moet halen. De lusteloosheid van de winter laat je achter je en die maakt plaats voor een opgewekt gevoel. Zonnetje erbij met een goede dosis vitamine D, en het voorjaar kan beginnen.

Mensen houden van de zon omdat ons lichaam daardoor endorfine aanmaakt, en daar voelen we ons gelukkig door. De zonnestudio's doen het goed, als de zon niet naar de mensen komt, komen de mensen wel naar de zon. Waar het om gaat is dat we onszelf in de modus brengen van het voorjaar, met nieuwe energie en een nieuw elan.

Ik ontwaak uit mijn gedachten-spinsels als mijn dochter voor me staat met een vers bereide smoothie, waarvan de kleur overeen komt met het water uit de Ganges. Ze reikt me de gifbeker aan met een knipoog: 'Ook gij Brutus!'

Gastcolumnist Marc Heuvelmans (Berkel-Enschot) is advocaat in Tilburg en voorzitter van Bedrijven Overleg Regio Tilburg (BORT).