

# Go!Greenbar® love it



**H**et eerste wat ik dacht na mijn interview met Tessa was: Mag ik vanaf nu elke week even kletsen met deze vrouw? Tessa is health coach en voedingsdeskundige. Nu weet ik echt al een hoop over eten en ben ik hartstikke blij met mijn gezondheid en hoe ik er uit zie, maar holy moly Tessa weet écht veel. En als je haar al ziet dan wil je precies alles doen wat zij doet. Een killerbody, het mooiste haar en huid en een energie (ja sorry, ik praat graag in energieën) waar je ontzettend blij en rustig van wordt. Ik was al fan van haar Go!Greenbar, maar dus nu ook van Tessa zelf. Op dit moment viert ze vakantie op de Caraïben (ze kiest haar vakantiebestemming uit op de landelijke keuken, en daar heb je dus verschrikkelijk lekker en gezond eten), maar gelukkig gaf ze mij nog voor net vertrek een spoedcursusje happy healthy living.

Tessa is health coach en voedingsdeskundige. Een killerbody, het mooiste haar en huid en een energie (ja sorry, ik praat graag in energieën) waar je ontzettend blij en rustig wordt.

**TESSA, DIE BAR DIE JIJ HEBT GEPRODUCEERD... HIER OP DE REDACTIE WAREN ZE ALLEMAAL ZO BLIJ DAT JE ER ZOVEEL VAN KUNT ETEN ALS JE WILT ZONDER JE SCHULDIG TE VOELEN.**

"Ah dat is leuk om te horen. Vooropgesteld, deze bar is geen maaltijdvervanger hè. Het is echt bedoeld als tussendoortje. Ik neem hem bijvoorbeeld om elf of om vier uur. Meestal aan het einde van de middag krijg je ook trek in zoet, dan kies ik voor de chocovariant. Weetje wat het is, in elke reep zitten van alle macro nutriënten voldoende in om verzadigd te raken. Daar bedoel ik dus mee, vetten, eiwitten, suiker enzovoort. Dat is heel erg een verschil dan met een Snickers. Daar zit niets anders in dan suiker en daarom wil je daarna alleen

maar meer.”

## **OKÉ, JIJ BENT DUS ECHT REUZE HEALTHY, IK OOK, MAAR DE APPELTAART VAN MIJN LIEVE OMA KAN IK ECHT NIET LATEN STAAN HOOR. JIJ TOCH HOOP IK OOK NIET?**

“Dat is heel simpel. Ik zondig nooit, want alles wat ongezond is, kun je namelijk gezond maken. Heb ik zin in een appeltaart, dan maak ik die van havermout gezoet met dadels. Snak ik naar chocolademousse? Dan gooi ik een banaan, kokosmeel en rauwe cacao door de blender en klaar is mijn toetje. Je hoeft geen slechte chocolade of pizza te eten, je kunt er zo makkelijk een gezonde variant van maken die ik net zo lekker vind.

## **JIJ COACHT MENSEN NAAR EEN GEZONDERE LIFESTYLE. HOE GAAT ZO IETS?**

Food is your medicine en medicine is your food. Iedereen die fitter wil worden, darmklachten heeft, aan het trainen is voor een marathon of graag wil afvallen kan bij mij en mijn collega's komen. Na een intake maak ik schema's. Héél veel schema's. Vanaf het moment dat je opstaat en weer naar bed gaat. Zelfs met aantal eetlepels en in grammen afgemeten. Mensen willen dat ik het allemaal voor hen bedenk en opschrijf. Na een tijdje gaan ze zelf aan de gang, dat begrijp je.

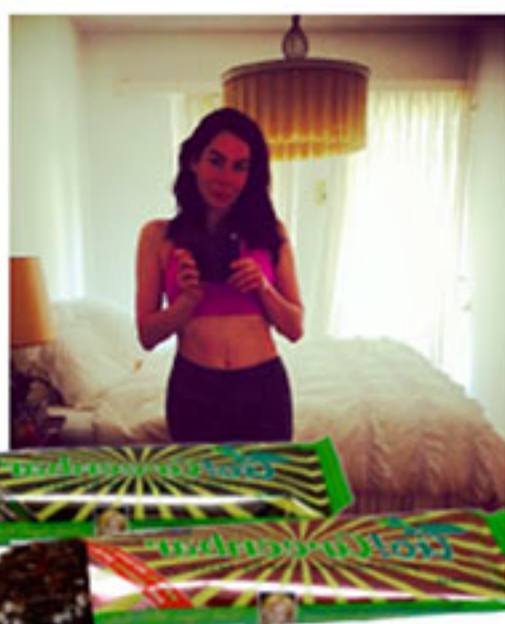
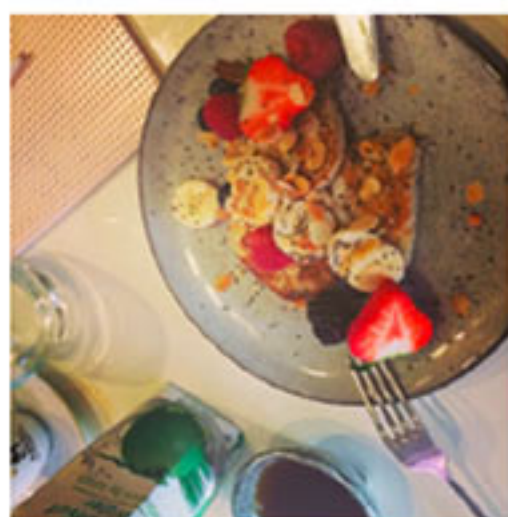
---

Food is your medicine en medicine is your food.

---

## **DUS JE BEGELEIDT NIET ALLEEN MAAR DIKKE MENSEN?**

“Nee zeker niet. Ik heb zelfs een paar jaar geleden Halina Reijn geholpen om kilo's af te vallen voor een rol in de film Isabelle. Ze was natuurlijk al ontzettend slank, maar moest graatmager worden en dat lukte haar niet zonder begeleiding. Een paar weken voordat de draaidagen begonnen, kwam ze bij mij. Dat was wel een hele leuke uitdaging, want er zat veel tijdsdruk achter. En ja, dat waren inderdaad heel veel (of eigenlijk heel weinig) blaadjes sla en wortels. Het is natuurlijk absoluut niet de normale gang van zaken en ik zal nooit iemand een afvalschema geven als diegene al hartstikke dun is, maar dit was een ander verhaal.”



## **IN FEBRUARI BEN JE TE ZIEN ALS VOEDINGSCOACH IN HET PROGRAMMA OBESE. JE LEERT DAAR MENSEN MET GIGA OVERGEWICHT GEZOND ETEN. DAN VLIEGEN DE KILO'S ER ZEKER AF?**

Poeh ja, er is één dame van 1.68 centimeter die 225 kilo woog. Ik help de mensen met een nieuw voedingsschema maken. Sommigen hadden nog nooit gehoord van en avocado of broccoli.

Maar weet je, er zit ook altijd een emotioneel probleem achter, dus ze worden ook begeleid door een mental coach.

## JE HEBT OOK EEN EIGEN PRAKTIJK WAAR JE VEEL TESTEN DOET MET BLOED EN ONTLASTING. WAAROM IS DAT BELANGRIJK OM TE WETEN?

Metten is weten. Het liefst test ik alles. Hoe gaat het met je lever? Heb je mineralen te kort? Werken je darmen goed? Kun je slecht tegen suikers? Heb je een voedselallergie?

In januari is het het drukst in mijn praktijk. Iedereen wil een soort apk'tje. Op basis van de uitslagen maak ik een voedingsschema .

## HEB JE NOG EEN MILION DOLLAR TIP VOOR HOE JE MOET BEGINNEN MET EEN GEZONDE LEVENSTIJL?

Sowieso is voeding belangrijker dan trainen. 80% voeding en 20% bewegen. Stop altijd een gezond tussendoortje in de tas, anders ga je voor de bijl en graai je naar iets ongezonds. Ik ben ook echt een voorstander van vitamine D. Dit is serieus een van de belangrijkste vitaminen die je nodig hebt. In de zomer haal je die uit de zon, maar nu is het belangrijk om drupelletjes te nemen. Het is goed voor weerstand, je mood, voor je botten en om af te vallen. Ik geloof niet in een winterdip, dan kom je gewoon vitamine D te kort.

---

Sowieso is voeding belangrijker dan trainen. 80%  
voeding en 20% bewegen.

---

## JE VERTREKT OVER EEN PAAR DAGEN NAAR DE CARAÏBEN? NOG EEN TIP TEGEN EEN JETLAG?

Dat is heel simpel. Je eigen eten verzorgen en niets anders dan water drinken (zonder bubbels). Ik neem altijd twee gekookte eieren, zelf gekraakte kokosnootstukjes, rauwe nootjes met superfoods en spelcrackers mee. Never nooit een jetlag.

