

De Make-Over



Az Groen, professional in figuurbeheersing

“Een kleine 2 jaar geleden kwam ik in contact met Az Groen. Vanwege mijn veelal interim functies leid ik een onregelmatig leven. Ik werk soms dichtbij, soms ver van huis, heb avondbijeenkomsten. Ik sloeg nogal eens een maaltijd over. Je kiest dan snelle oplossingen om de honger te dempen. Ongemerkt kwam ik wat kilo's aan. Die leuke kleren waar ik van houd droeg ik niet meer. Az heeft mij geholpen structuur te brengen in mijn

eetgewoonten. Mijn koelkast is nu 'gezond' gevuld. Ik ben in een jaar 10 kilo afgevallen en wist niet dat je daarbij zoveel plezier kunt hebben. Geen geploeter in je eentje maar samen je doel bereiken.” Az vertelt hoe ze samen tot dit resultaat zijn gekomen. “Maïke vertelde tijdens de intake over haar leef- en eetgewoontes. Daarmee werd het probleem, maar ook de oplossing, direct duidelijk. Naast de lichaams oefeningen onder begeleiding in de warmtecabine en de sessies in de ozoncabine, die er voor zorgt dat de

doorbloeding verbetert en je een mooiere huid krijgt, zijn we samen aan de slag gegaan met het eetpatroon. Bewust zijn van wanneer en wat je eet is essentieel. Ik geef Maïke voedingsadvies. Zakenvrouwen zijn gebaat bij handige tips voor etentjes, recepties en onderweg. Maïke voelt zich fitter en kiest bewuster.” “Ik vind de persoonlijke aandacht die ik bij Az krijg geweldig” voegt Maïke nog toe. “Ze geeft mij iedere keer weer dat duwtje in de rug.” Meer info: www.az-groen.nl

Maike Woldring (53 jaar) sinds 2007 eigenaar van Woldring Communicatie & Management. Op dit moment werkt zij als projectmanager voor het Regionaal Bureau voor Toerisme regio Arnhem Nijmegen. "Ik heb kunstgeschiedenis gestudeerd en ben meteen daarna de marketing en communicatie in gegaan. Mijn opdrachtgevers zijn instanties die direct of indirect een relatie hebben met cultuur en toerisme" vertelt Maike energiek.



Voor

Accent op kleur en Stijl

Marianne Dupont is Image Consultant. Ze helpt mannen en vrouwen optimaal uit te stralen wie ze persoonlijk en zakelijk zijn. Dat maakt zelfbewust en mooi. Met Maike gaat ze op zoek naar haar eigen kleur- en vormkenmerken. Marianne: "Ik leg de verbinding tussen wie je bent en wat je wil uitstralen, tussen innerlijk en uiterlijk. Maike is een krachtige vrouw, professioneel, ze heeft kwaliteit en weet wat zij wil. Dat kan zij laten zien met haar kleding. Bij de kleurenanalyse zagen we dat de pastels haar flets maken, maar dat de grotere kleurcontrasten haar geweldig staan. Wil zij haar uitstraling onderstrepen, doet ze er goed aan gebruik maken van kleurcontrasten. De basis (het jurkje) mag eenvoudig zijn, en met een bijzonder jasje en/of schoenen breng je krachtige accenten aan. Maike straalt in deze zakelijke, maar niet al te formele outfit. In de cultuursector kan dat prima. Als Maike haar frivole kant wil laten zien, kiezen we voor een andere stijl: een aansluitend jurkje met vrolijk dessin en mooie halslijnen. Het jurkje benadrukt haar vrouwelijke vormen en maakt haar toegankelijk. Bij deze outfit koos Maike schoentjes met een open teen en hak. Daarmee accentueert zij haar fraai gevormde benen. Prima keuze, dus. Een kleurenanalyse kan individueel maar is ook geschikt voor een groep. Een imago advies krijg je individueel. Meer info: www.accentopkleurenstijl.nl

Conny Hair en Body

Conny heeft al sinds 1982 haar eigen kapsalon. "Eerst in de Lange Hezelstraat en daarna aan het Leuvenbroek in Nij-

megen waar ik de bovenverdieping van mijn huis omgetoverd heb tot kapsalon. De cliënten voelen zich hier echt thuis en dat vind ik belangrijk." zegt Conny. "Ik ben vanochtend begonnen met het haar van Maike te wassen met Awapuhi shampoo wild ginger. Dit is een heel bijzondere shampoo, 100% sulfaatvrij en bevat de geurige olie van de Awapuhi gemberplant die geteeld wordt in Hawaii op een duurzame farm die aangedreven wordt door zonne-energie. Toen Maike hier binnen kwam wist ik direct dat haar eigen grijze tint haar echt bij haar past. Daarom verf ik het haar niet in zijn geheel, maar maak ik ultra dunne lowlights in de natuurlijke donkere tint van het haar." Conny gebruikt hiervoor een exclusieve Italiaanse verf van het merk BES, speciaal voor kapsalons. De kleuren zijn bijzonder mooi en het haar krijgt een mooie glans vanwege de bijenwas die erin verwerkt is. "Na de kleuring was ik het haar wederom met de Awapuhi shampoo en behandel ik het nog met een keratriplex ampul, een speciale oppepper voor droog haar. Maike heeft best dik haar, daarom heb ik het achter wat opgeknipt. De voorkant is a-symmetrisch geknipt zodat het geheel bij haar gezicht past." Maike is super blij en tevreden met het resultaat. Meer info? www.connyhairenbody.nl

Janssen de Haas Fashion

Franka Janssen en Ellen de Haas zijn de enthousiaste eigenaren van Janssen de Haas Fashion aan de Stikke Hezelstraat in Nijmegen: een modezaak voor dames die er leuk uit willen zien. Betaalbaar en modieus, zakelijk of casual, je vindt het er allemaal. Franka en Ellen staan al

op ons te wachten en na een kopje koffie kan Maike de paskamer in. De voorjaarscollectie is bijzonder kleurig en als Maike uit de paskamer komt draagt zij een jurk van Studio Anneloes in een zwart wit bolletjes design. De blazer in een neutrale kleur groen is van Edith & Ella. Maike past ook nog een jurkje van Turnover van een ingeweven structuur stof, hierbij draagt ze hetzelfde jasje en bijpassende pumps in groen-blauw lak van Edith & Ella en een tas van Cowboys Bag. "Geweldig", roept Maike enthousiast, "Hier voel ik mij echt lekker in." Dan past Maike nog een zomers blauw gebloemd jurkje van Eroke. Er onder een zomers oranje sandaal met een hak van Edith & Ella, en een blauw tasje van Cowboys Bag. Maike geniet zichtbaar en is erg in haar sas met haar make-over. Voor meer informatie: www.janssendehaas.com ■



Na