



B

Naam: Bernadette den Haan-Kraaijvanger
Leeftijd: 51 jaar
Eerste baan: assistente van de assistente van Dr. Defares
Beroep: Eigenaresse NEWDIET CARE BV
Woon- en werkplaats: ik woon in Noordwijk en leid een zwervend bestaan langs mijn vestigingen in Wassenaar, Oegstgeest, Noordwijk en Leiden
Burgerlijke staat: getrouwd, 3 kinderen
Grootste overtuiging: no guts, no glory!
Tip voor de mensheid: niet bij de pakken neer gaan zitten

EIGEN BAAS

NewDiet Care is een roeping. Ik heb eerst 20 jaar in grote hotels gewerkt zoals het Hilton, Barbizon Amsterdam, NH Leeuwenhorst. Eten en drinken, de rode draad in mijn leven, heb ik een andere richting gegeven. Ik begeleid nu mensen met overgewicht. Afvallen en dan bewuste keuzes leren maken voor een gezond voedingspatroon. Wij hebben inmiddels al heel wat successen geboekt maar het vasthouden van het streefgewicht is de verantwoordelijkheid van de mensen zelf. Wij zeggen altijd, "het begint en eindigt met jezelf". De mensen blijven op controle komen, ook als ze hun streefgewicht hebben bereikt om terugval te voorkomen.

COMMUNICATIE

Communicatie is belangrijk. Wij hebben nu een team van 10 professionals, die allemaal iets extra's toevoegen door iedere week met de client

uitgebreid de vorderingen te bespreken. Zonder begeleiding is afvallen eigenlijk heel lastig. Je hebt die steun in de rug erg hard nodig.

MEDIA

Nieuwe media zijn langzamerhand geen onbekenden meer voor me. Facebook, Skype, twitter: ik gebruik ze steeds vaker. Niet alleen met mijn kinderen, maar ook om contact te houden met klanten.

STRAND

Wij wonen in de mooiste straat van Noordwijk-Binnen, lekker rustig en toch dichtbij het strand. Helaas kom ik niet vaak op het strand vanwege de dagelijkse besommeringen, maar ik zou het zeedorp niet willen missen. Even een kopje koffie bij de Branding of het Zuiderbad, heerlijk. Het idee dat ik ergens tussen de bomen zou wonen lijkt mij niks. Geef mij maar de open luchten. Ook als we op vakantie gaan, zoeken we altijd het strand op. Wij gaan al jaren naar Vlieland, je mag daar je auto niet meenemen dus we fietsen dan de hele week.

TALENTEN

Talenten zijn verraderlijk, je kunt er gemakkelijk van worden omdat je niet je uiterste hoeft te geven. Des te meer voldoening geeft een succes welke je op wilskracht hebt behaald.

RUST

Ik kan erg naar rust verlangen. Maar ik weet dat als de rust er is, ik alweer op zoek ben naar actie. Die onrust is waarschijnlijk aangeboren. Gewoon op de bank een boek lezen komt er niet van. Wel probeer ik met mijn man geregeld een weekendje weg te gaan om even helemaal niets te hoeven.

DEZE REGIO

Ik ben geboren in Leiderdorp en heb in Leiden op het Agnes en Rembrandt gezeten. Na een aantal jaren den Haag, Geneve en Amsterdam woon ik nu in Noordwijk. Dit is dus mijn regio, ik ken het hele Leidse en omstreken op mijn duimpje. Soms denk ik het is misschien een beetje saai om zo te blijven hangen maar deze regio blijft boeien. Wij hebben hier alles. Ook mijn familie woont hier. Mijn ouders wonen om de hoek, mijn broers in de buurt, wij hebben het heel gezellig hier.

CRISIS

Natuurlijk maak ik me zorgen om de effecten van de crisis, niet zozeer voor mezelf als wel voor mijn kinderen, wat staat hen aan hen aan het begin van hun carrière nog te wachten? Onze zoon Frerick zit op de Hogere Hotelschool den Haag, Willemijn studeert in Amsterdam en onze jongste Juliette zit nog op de middelbare school. Laat ze nog maar even genieten van hun studententijd!