

# Alles in balans

Duurzamer leven is goed voor het milieu én voor je gezondheid. Ook bewuste keuzes voor je huis kunnen ervoor zorgen dat je gezonder en gelukkiger leeft. Nu, maar vooral ook later.

Gezond leven en lekker bewegen; dat doet Sonja Koot al vanaf jongs af aan. Veel mensen kennen haar als instructrice van de gym- en turnvereniging uit Roelofarendsveen, waar ze jarenlang les gaf. Inmiddels heeft ze haar eigen sportmassagepraktijk Sonja Koot Totaalfit, is ze initiatiefneemster van een nordic walking club en motiveert ze anderen om met plezier te bewegen. 'Ik word blij van bewegen. Je voelt je er fitter door en blijft gezond. Daardoor investeer je in je toekomst. Dat wil ik andere mensen meegeven. Bewegen kun je elke dag doen en het hoeft niets te kosten. Met de Ommetje-app zet je bijvoorbeeld al een eerste stap.'

## ZONWERING TUSSEN GLAS

Tien jaar geleden volgde Sonja de opleiding tot sportmasseur en specialiseerde ze zich in onder andere bindweefselmassage, cupping en dry needling. In haar praktijk aan huis helpt ze mensen bij hun klachten. 'Mijn man gaf me het zetje om een eigen praktijk te beginnen. Eerst naast mijn werkzaamheden bij de gymvereniging, nu richt ik me volledig op mijn praktijk. Met massages kan ik mensen heel goed helpen en ondersteunen bij klachten. Ik ontvang mijn klanten thuis, in een huis waar we al twintig jaar wonen. Het schilderen van de buitenboel was een terugkerende klus. We hebben het een aantal keer zelf gedaan, tot we dachten: hier hebben we geen zin meer in. Na het horen van goede ervaringen over kunststof kozijnen hebben we ons laten informeren bij Ploeg kozijnen. Inmiddels

zijn alle kozijnen en deuren vervangen door een kunststof exemplaar met goed dubbelglas. Ondanks dat ik thuis werk, heb ik geen last gehad van de plaatsing. Per dag werd er een vertrek opgeleverd. We merken enorm veel verschil: het huis is beter geïsoleerd en de koelingsbehoefte is minder. Het voelt veel aangenamer in huis. In mijn praktijkruimte zit zonwering tussen het glas. Dat is echt ideaal. We hebben aan de nieuwe kozijnen geen onderhoud meer; ook de binnenkant hoeft niet meer geveerd te worden. Kunststof kozijnen gaan veel langer mee dan hout en er worden geen bomen voor gekapt. Dat is een fijn idee.'

## GOEDE INVESTERING

Duurzaamheid is een belangrijk onderwerp voor Sonja en haar man. 'We hebben al acht jaar zonnepanelen en hebben een houtkachel in huis. Het hout dat we gebruiken is over, we kopen het niet. En die duurzaamheid kun je ook vertalen naar je lijf: de balans tussen lichaam en geest op de lange termijn. Als je nu in actie komt, dan heb je er langere tijd profijt

van. Veel mensen blijven lopen met pijn, terwijl ze met problemen met een auto allang naar de garage waren gegaan. Dus ga duurzaam met je lijf om, daar moet je in blijven investeren. Het is eigenlijk net als investeren in kunststof kozijnen: als je er nu iets aan doet, dan heb je er lange tijd plezier van!'

**Ook verduurzamen? Ploeg kozijnen denkt graag met je mee!**

### Ploeg kozijnen

Pesetaweg 45  
2153 PJ Nieuw-Vennep  
(0252) 500 900

