



# EEN CADEAUTJE VOOR JEZELF

Detoxen: een week lang leven op slechts vruchten- en groentesap. Hoe houd je dat vol? Jimena Rico en Claudia Schoemacher mochten het proberen, in Portugal maar liefst. In de zonnige Algarve spraken ze met Nicole van der Sligte, manager van Health Holidays.

**ROB LIGTHART RUNDE JARENLANG** een eigen reisorganisatie en kwam wegens darmproblemen in het ziekenhuis terecht. Hij besloot niet alleen zijn eigen gezondheid, maar ook die van zijn reizigers te verbeteren. Na veelvuldig onderzoek ontwikkelde hij een sapkuurprogramma in combinatie met sporten en richtte hij in 1984 Health Holidays op. Tien jaar geleden was Nicole van der Sligte op zoek naar een nieuwe uitdaging en is zij, vlak nadat Ligthart overleed, aangesteld als manager. 'Tegenwoordig is detoxen hip, maar in de jaren tachtig was het vreemd en zag de doelgroep er ook anders uit. Het waren voornamelijk mensen die in korte tijd veel wilden afvallen. Tegenwoordig willen veel meer gasten tot rust komen van het hectische leven. De doelgroep is wat dat betreft wel verschoven, hoewel er nog steeds gasten komen die een aantal kilo's willen afvallen en het ontgiften zien als een middel om slanker te worden.'



TEKST **JIMENA RICO & CLAUDIA SCHOEMACHER** /  
FOTOGRAFIE **HEALTH HOLIDAYS** /



sportmomenten extra willen sporten, adviseren wij om extra sap te nemen, zodat ze voldoende binnenkrijgen.’

#### **Het grote verschil tussen hoe de gasten binnenkomen en weer vertrekken valt op.**

‘Inderdaad, je ziet gasten arriveren waarvan je denkt: die komen op hun laatste loodjes binnen. Als ze naar huis gaan, zijn het bijna geheel andere mensen. Ze zijn vrolijk, zien er goed uit en voelen zich letterlijk en figuurlijk kilo’s lichter. Alsof ze een zwaar pak hebben uitgedaan.’

#### **Het moet zeer bevredigend zijn om iedereen zo intens tevreden te zien vertrekken?**

‘Daar doen we het voor. Mensen moeten het wel zelf willen. Het is niet zo dat als je bij ons bent, je er niets voor hoeft te doen. Je ziet pas resultaat als je het programma echt volgt. Doordat je omringd bent met mensen die hetzelfde doen en het soms ook zwaar hebben, kun je het met een beetje discipline en wilskracht prima volhouden.’

#### **Er worden ook vriendschappen voor het leven gesloten merk ik.**

‘Veel mensen komen alleen, en dan worden onderling bepaalde problemen en opgekropte emoties geuit. Sommige mensen zeggen: dat heb ik nog nooit met iemand besproken, zelfs niet met mijn beste vriendin of man! Ik vind het ook heel bijzonder om te zien hoe sommige mensen zulke vertrouwensbanden creëren. Er worden inderdaad vriendschappen voor het leven gesloten.’

#### **Wat ook fijn is: je hoeft niet na te denken. Alles wordt voor je gedaan waardoor je tot rust komt.**

‘De mensen zitten op een zonnige plek, in een mooi hotel en er worden leuke uitjes aangeboden. Hierdoor krijg je toch het gevoel dat je niet opgesloten zit in een kuuroord, maar dat je weg kunt gaan en kunt genieten van de mooie omgeving. Thuis moet je koken voor je gezin, heb je allerlei sociale verplichtingen. Hier wordt inderdaad alles voor de gasten gedaan; de sapjes worden gemaakt, je wordt overal naartoe gebracht, en daar hebben sommige mensen in deze hectische tijden echt behoefte aan. Ze kunnen volledig onthaasten en zich op zichzelf richten.’

#### **Dat onthaasten werkt enorm helend.**

‘Onze resorts zijn zo ingedeeld dat mensen zich sowieso terug kunnen trekken op een balkonnetje of terrasje om even een boekje te kunnen lezen en hun

eigen ding te kunnen doen. Er is veel tijd voor rust en ontspanning op de eigen luxe kamer of buiten in de natuur op een mooi plekje. Er zijn wel sport- en sapmomenten, maar voor de rest ben je de middag en avond vrij. De eerste drie dagen zijn pittig, maar daarna zul je merken dat je steeds meer energie krijgt en zin hebt om leuke activiteiten te gaan ondernemen.’

#### **Jullie zijn een klein familiebedrijf, met enorm betrokken mensen.**

‘Ja, we hebben ook heel veel vaste gasten en die zien ons als ‘familie’. In de afgelopen tien jaar dat ik hier werk, heb ik zo veel mensen aan de telefoon gehad, en daar krijg je echt een band mee. Daardoor vinden mensen het leuk om dezelfde gastvrouwen en sportbegeleiding terug te zien. Naar sommige dames wordt expliciet gevraagd. Deze vertrouwensband moet er zijn, want het verwerken van emoties is ook erg belangrijk tijdens een verblijf hier. Als gasten ergens mee zitten en ze durven het in eerste instantie niet aan te kaarten, dan komt dat vaak in de loop van de week alsnog. We proberen dus ook een soort van familiegevoel te creëren, zodat onze gasten in een warm bad terechtkomen.’

#### **In dat warme bad zijn jullie naar mijn idee goed geslaagd!**

‘Voor nieuwe gasten is het ook leuk om te horen dat vaste kuurders hier heel vaak komen. Dat geeft direct vertrouwen. Sommige nieuwelingen vinden het soms eng, weten niet wat ze kunnen verwachten en zien dan dat heel veel mensen terugkomen. Ze horen de ervaringen van die vaste kuurders en weten daardoor dat ze in goede handen zijn.’

#### **Het is wel evident hoe uitgeblust sommige mensen arriveren.**

‘Onze maatschappij vraagt enorm veel energie; je krijgt op één dag zo veel prikkels en tegenwoordig stopt het ook niet. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat een burn-out steeds vaker en op steeds jongere leeftijd plaatsvindt. Dat komt omdat alles steeds sneller moet. Je pakt op bijna geen enkel moment van de dag rust, en dat is bij ons wel anders. Het is wel drie keer sporten en drie keer sappen op een dag, maar er wordt ook veel gelachen. Velen zijn nog nooit alleen op vakantie geweest. Als ik dan uitleg dat bijna alle gasten alleen reizen, is dat ook weer prettig. Mensen accepteren elkaar allemaal. Onze ervaring is dat de oudste deelnemers het best kunnen opschieten met de jongsten en dat leeftijd eigenlijk niets zegt. Dat is heel mooi om te zien. Ondanks de

‘DE DERDE DAG IS  
VOOR DE MEESTE GASTEN  
HET ZWAARST’





## ‘GASTEN KUNNEN VOLLEDIG ONTHAASTEN EN ZICH OP ZICHZELF RICHTEN’

bezig. Je hebt bepaalde voedingsstoffen nodig en die moeten wel in de sappen zitten. Mijn advies is om een sapkuur altijd te volgen bij een professionele organisatie met goede begeleiding.’

**Al die jaarlijks terugkerende bezoekers: het is de beste reclame die je kunt hebben als bedrijf.**

‘Daar zijn we heel blij mee, want dat is inderdaad zo. Het is tegelijk ook de reden dat we af en toe journalisten op reis sturen, zodat zij het zelf kunnen ervaren en hun ervaring kunnen delen. Ik kan wel in verschillende advertenties vertellen hoe goed ons bedrijf is, maar dat zegt natuurlijk niet veel. Mond-tot-mond-reclame, positieve reviews en recensies zijn daarom ontzettend belangrijk voor ons. En de enige manier om die te verkrijgen is ervoor te zorgen dat de prijs-kwaliteitsverhouding goed blijft en de ervaring van onze gasten boven verwachting is.’

**Jullie hameren ook op het belang van gezonde voeding. Er wordt ontzettend veel informatie gegeven.**

‘Het geven van informatie over gezonde voeding is essentieel voor de gasten om de behaalde resultaten vast te kunnen houden. Ik krijg vaak de vraag of een sapkuur geen jojo-effect geeft. Ik antwoord altijd dat het daarom zo verstandig is om na de sapkuur ook daadwerkelijk wijzigingen in het eetpatroon door te voeren en te blijven bewegen. Ik krijg geregeld reacties van gasten die na de sapkuur nog flink zijn afgevallen en de verkregen energie lang kunnen vasthouden. Voor en na de kuur begeleiden wij onze gasten met een schema, zodat ze hun voedingspatroon op de juiste wijze aanpassen. Ik zeg altijd: probeer niet je hele leefpatroon in een keer aan te passen, want dat is in onze maatschappij niet heel realistisch en ook erg lastig vol te houden. Mijn advies: pas een paar punten aan, zoals stoppen met roken, stoppen met cafeïne en start de ochtend met fruit in plaats van brood. Wanneer je vervolgens elk jaar iets aanpakt, blijft het goed vol te houden en kom je uiteindelijk bij een heel gezond leefpatroon terecht.’ /

verschillende leeftijden, culturen en achtergronden krijgen mensen een band met elkaar.’

**Jullie bieden sapvakanties aan in Turkije, Portugal en op het Canarische eiland Fuerteventura. Waarom is dat?**

‘Dat doen we bewust. Elke bestemming biedt iets gevarieerds. Gasten die verschillende bestemmingen bezoeken, merken dat hoewel de omgeving anders is, het programma altijd hetzelfde blijft. Op Fuerteventura heb je bijvoorbeeld prachtige stranden en een winkelcentrum dicht bij het hotel. Turkije biedt een authentieke cultuur en daar ligt ons hotel direct aan zee. Er is geen zandstrand, maar vanaf je hotelkamer hoef je slechts een paar treden af te dalen, om daarna direct de zee in te kunnen springen. Het Turkse dorpje Kaş heeft iets sprookjesachtigs. Portugal wordt vaak gekozen om de prachtige natuur, de leuke wandelingen langs de kust en de mooie stranden die zo kenmerkend zijn voor de Algarve. Sommige gasten hebben een bepaalde voorkeur, anderen wisselen de bestemming juist af. Hierdoor bieden we voor iedereen wel een aantrekkelijke bestemming.’

**Er bestaan sapkuren die je thuis kunt doen of op de sportschool. Wat vind je daarvan?**

‘De essentie van het sapkuren is dat je het lichaam ontgift. Toch denken mensen soms dat ze aan het sapvasten zijn, zodra ze een smoothie drinken. Dat is uiteraard niet het geval, want je spijsvertering gaat gewoon door en die vergt de meeste energie van het lichaam. Sommige mensen plukken sapkuren van internet waar geen gedegen theorie achter zit. Hierdoor ben je misschien niet op een verantwoorde manier

Op [amsterdamxxxl.nl](https://amsterdamxxxl.nl) is een filmpje van Claudia en Jimena te zien. Voor meer informatie: [health-holidays.nl](https://health-holidays.nl)