

# Janneke Brinkman-Salentijn

is biologe en botanisch tekenaar. [www.jannekebrinkmansalentijn.nl](http://www.jannekebrinkmansalentijn.nl)



Violen schilderen is niet zo verschrikkelijk moeilijk. Ze hebben een duidelijke platte vorm en hun kleuren spatten als vanzelf van je palet. Zo zou ik zelf ook wel van het papier willen spatten! Jong, mooi, slank en energiek blijven net als de gefotoshopte modellen in de bladen waar we zo graag in bladeren, is helaas een groter probleem. Ik kom er niet meer met een beetje bij-schilderen. En ik weet heus wel dat er genoeg aan te doen is, want ik verf al jaren mijn haren en ik zit op gym en eet gezond. Om jong en energiek te blijven moet je volgens tips die ik las, om te beginnen zorgen dat je goed slaapt. Positief denken helpt ook. Dus leuke dingen bedenken en die vooral ook doen! Samen met een vriendin winkelen bijvoorbeeld, samen eten, samen kletsen en dan op weg naar huis bedenken dat je nog maar de helft hebt besproken. Wat eten betreft: patat met mayo en chips zijn af en toe best lekker, maar een vers visje, noten, knoflook, ijzerrijke groene groenten als andijvie en spinazie en sappig fruit zijn beter. Bewegen moet ook, bij voorkeur in de frisse buitenlucht. Daarnaast hoef je niet alle zorgen van iedereen tegelijk in je eentje op je schouders te nemen. Deze laatste tip heb ik zelf bedacht. Stress – ik praat uit ervaring – is slecht voor je immuunsysteem en ziek worden is erger dan minder mooi blijven. Of het droombeeld van jong en energiek zoveel gelukkiger maakt is nog maar de vraag. Harmonie en tevreden zijn met je bestaan heeft niets met rimpels te maken en waardig ouder worden niet met geverfde haren. Probeer zo nu en dan kinderlijk onbekommerd te genieten van de simpele dingen van het leven. ‘De violen laten zorgen’ heet dat heel mooi.



Er zijn nu ook speciale Janneke Brinkman-postzegels! Kijk op [www.margriet.nl/janneke](http://www.margriet.nl/janneke).

Ik zou zelf ook wel zo van het papier willen spatten als deze violen

