

Vremde

“Opnieuw puur eten”



Katinka Michiels aan haar laptop: “Gezond eten kan best plezierig en overvloedig zijn.” FOTO DIRK KERSTENS

Groenten en fruit centraal in online voedingsconcept Legally Raw

Ruim tien jaar is Katinka Michiels (50) uit Vremde actief als gezondheidscoach. Onlangs startte ze onder de naam ‘Legally Raw’ met een uniek online voedingsconcept.

• “Eigenlijk is mijn missie heel simpel,” vertelt Katinka Michiels. “Ik wil mijn kennis, passie en creativiteit gebruiken om vrouwen boven de veertig te helpen jong, fit en slank te blijven. Maar dan op een natuurlijke manier.” Toen ze zelf de veertig naderde stelde ze vast dat gezond en slank geen synoniemen waren. “De light producten veroverden de markt. Ze zorgden voor een slank figuur maar ondersteunden mijn gezondheidsvisie niet. Ik volgde cursussen rond gezonde voeding en las honderden boeken over dit thema.” Katinka Michiels startte een eigen zaak. “Ik

werkte als gezondheidscoach. Bij mijn thuis ontving ik mensen en gaf hen advies over gezond eten.”

De overvloed aan klanten dwong haar op zoek te gaan naar een andere strategie. “Het leek hier wel een hotel. Ik gaf iedereen advies om tijd te nemen voor een gezond leven, maar rende ondertussen mezelf voorbij. Zo kwam ik op het idee van een online platform waar ik interactief voedingsadvies geef.” Klanten komen nu virtueel op bezoek via haar website. “Ik bied er artikels aan, een gratis e-boek rond natuurlijke voeding, Raw Food recepten, natuurlijke huidverzorging en natuurlijk leven. Op de site staat een heleboel informatie.” Maar alle geheimen geeft Katinka Michiels niet meteen prijs. “Die zijn voorbehouden voor de mensen die later intekenen en de toegang krijgen tot mijn volledig aanbod. De bedoeling is hen webse-

minaries te geven. Ik denk dat dit een uniek concept is in België.” Toch kunnen nu reeds alle bezoekers met hun vragen bij Katinka Michiels terecht. “Ik geef altijd antwoord,” aldus de voedingscoach.

Droogovenijde

Ze werkt uitsluitend volgens het Raw Food principe. Centraal staan groenten en fruit. “Met Raw Food keer ik terug naar de basis. Puur en eenvoudig eten. Dat is waar mensen in onze drukke manier van leven behoefte aan hebben. Nog te vaak grijpen mensen naar een zoete of zoute hap. Raw Food wil aantonen dat je met rauwe plantaardige voeding waanzinnig lekkere recepten kan maken. Ook kinderen zijn er gek op. En zonder het zelf te beseffen eten ze zo meer groenten.” In plaats van een kookformuis gebruikt Katinka een blender en een droogovenijde.

“En ik maak net zo goed een heerlijke rauwe pizza of een decadent lekker chocoladedessert. Alles is glutenvrij en lactosevrij.” Op 10 juni lanceert Katinka Michiels haar eerste volledige Raw Food e-book. “Ik hoop dat heel veel mensen geprikkeld worden door mijn verhaal,” aldus de enthousiaste en sympathieke voedingscoach. “Ik ben echt geen Raw Food ‘goeroe’. Mensen hoeven niet al hun eetgewoonten over boord te gooien. Als ze deze manier van eten integreren, dan ben ik al ruim tevreden.”

Volgens de voedingscoach is de ‘groene smoothie’ de ideale Raw Food instap. “Pers een glas vers fruit-sap, voeg spinazie en banaan toe en je hebt een heerlijke en gezonde smoothie. Je proeft de spinazie niet en toch heb je alle vitamines binnen.”

PATRICK VAN DYCK
www.legallyraw.be
03/455.99.52