

**Wil je kunnen hardlopen en er alles aan doen om het beste uit jezelf halen? Dan zijn goede loop-schoenen onmisbaar. Maar met goede schoenen alleen ben je er niet. Zeker niet als vrouw...**

# Sportbeha: zorg dat het goed zit!

*Inmiddels loop ik alweer 27 jaar rond op de atletiekbaan. Op de baan, maar vooral tijdens duurlopen (die voor mij als ex-sprinter niet langer dan twintig minuten duren), kom ik regelmatig vrouwen tegen met een beha zonder enige steun. Alleen het aanzicht is al pijnlijk... Ik vraag me af hoe ze het volhouden en kan me niet voorstellen dat het prettig loopt met een boezem die alle kanten op schudt. En dat is echt niet nodig, mits je een sportbeha draagt.*



**door Monique Bogaards**

## **De borst is géén spier**

Een goede sportbeha geeft steun. Je borsten hebben behoefte aan die steun, want borsten zijn geen spieren. Daardoor hebben ze nauwelijks ondersteuning van zichzelf. Door een goed ontworpen en passende sportbeha te dragen, verminder je het pijnlijke op en neer bewegen van je boezem. Bovendien beperkt je zo beschadiging van je huid.

Fabrikanten van sportbeha's gebruiken verschillende benamingen om aan te geven hoeveel stevigheid de beha biedt, zoals 'heavy sport' of 'extreme sport'. Bedenk voor je een sportbeha kiest eerst voor welke sport je hem wilt gebruiken. Hoe intensiever of sneller de beweging, des te meer stevigheid je nodig hebt.

Je vindt het misschien niet leuk om te lezen, maar ik denk dat het goed is je te realiseren dat meer dan de helft van de vrouwen in haar leven te maken krijgt met een goedaardige of kwaadaardige borstaandoening. Na een borstoperatie, bij een prothese, mastopathie of andere borstaandoeningen is er ook behoefte aan goed ondersteunende sportbeha. Verder kiezen steeds meer vrouwen tegenwoordig voor een borstvergroting, een borstverkleining of een borstlift. Ook voor hen zijn er ook sportbeha's op de markt.

## **Tips voor het kopen van een sportbeha**

Ga je een sportbeha kopen, neem dan de volgende tips ter harte:

- Let op comfort en pasvorm.
- De beha moet overal op dezelfde hoogte zitten en mag aan de achterkant niet omhoog kruipen. Anders heb je een kleinere maat nodig.
- Draag geen beha met beugels of versiersels. Deze kunnen gaan irriteren bij wrijving.
- Bandjes moeten zacht en breed zijn, zodat ze niet in je huid snijden.
- Kies voor ademend materiaal.
- Als je een sportbeha past, spring of loop en voel of je borsten genoeg ondersteuning hebben.

## **Stijlvol en zelfverzekerd**

Van de sportbeha is het een kleine stap naar de gewone beha. Je boezem is heel bepalend voor het gehele figuur. Een goede beha doet wonderen, omdat hij je lichaamsvorm corrigeert. Als je een mooi setje draagt, voel je je vrouwelijk en zelfverzekerd - en dat straalt je uit! Yebba Styling adviseert en begeleidt klanten bij het kiezen van kleuren en kleding die hun sterke punten benadrukken en hun minder sterke punten verbloemen. Na het volgen van een workshop zijn miskopen verleden tijd en wordt het veel gemakkelijker om je kleding te combineren. Kortom: de kosten van een workshop heb je snel terugverdiend.

Wil je meer informatie over dit artikel of over de diensten van Yebba Styling? Bel 06 39492719 of bezoek [www.yebba.nl](http://www.yebba.nl)



Monique Bogaards

Speciaal voor  
lezers van  
Runnersplaza!

## **AANBIEDING YEBBA**

**Kleurenanalyse incl. fotoshoot in samenwerking met JB-Advertising (met minimaal 3 vriendinnen)**

**NU VOOR MAAR € 75,- P.P.**