

Laat je (ver)leiden en inspireren door influencers

Laat jij je leiden of inspireren door influencers of laat je dit fenomeen het liefst totaal aan je voorbijgaan? Dat laatste zou zonde zijn (en welhaast onmogelijk). In tegenstelling tot reclames die je bij willekeurige televisieprogramma's door de strot geduwd krijgt, kun je met sociale en digitale media zelf kiezen wie je volgt en welke content je als waardevol, interessant of invloedrijk bestempelt. Of denk jij dat je buiten de reikwijdte valt van influencers? Dat je immuun bent voor hun marketingboodschap? Laat ik je uit de droom helpen. Dat is een illusie.

DOOR NATHALIE SCHALKE

De godganse dag worden we door alles wat we zien en horen in kranten, media, bij de buurvrouw, de bakker en op social media beïnvloed. Bewust of onbewust nemen we al die informatie op in ons systeem. Hadden we een decennia geleden nog nooit van een 'influencer' gehoord, anno nu is het gewoon een legitiem beroep geworden. Een lucratief beroep zelfs. En al lang niet meer voorbehouden aan beroemde mensen of hippe Generation Z's en millennials.

Wat is het?

'Een influencer is een persoon die wordt ingezet om invloed uit te oefenen op het (koop)gedrag van een bepaalde doelgroep,' luidt de omschrijving in het woordenboek. Met als extra toelichting: 'Een influencer is iemand die een groot aantal online volgers heeft. Dit publiek luistert naar wat hij of zij zegt en neemt vaak over wat die persoon doet. Hoever de invloed reikt is gebaseerd op autoriteit, kennis, band met volgers of status.' Het kan zo zijn dat een influencer met

een veel minder indrukwekkend aantal volgers toch meer bereik heeft door interactie en commitment van een schare trouwe volgers.

Stijliconen

Eigenlijk zijn types als, onder vele anderen, Lady Diana, Marilyn Monroe en Patrick Swayze influencers avant-la-lettre. Destijds wilde iedereen het kapsel van Diana, de flair van Marilyn en de jeans en dancemoves van Patrick. Naar hun voorbeeld ontstonden trends en werden collecties in de grote warenhuizen en boetiekjes beïnvloed.

Of die ene collega, vroeger, op je werk. Zij zag er altijd tiptop verzorgd uit, gekleed volgens de laatste mode, gemixt

met haar eigen stijl én naar haar eigen body type. Destijds werden niet van elke outfit foto's gepost maar het halve kantoor ging wel op zoek naar waar ze die toffe laarzen had weten te scoren. Influencers zijn in principe oude wijnen in nieuwe zakken.

Mode & Lifestyle

Op elke leeftijd wil je graag goed voor de dag komen en er op je best uitzien en presteren. Het volgen van mode- en lifestyletips van hippe twintigers, dertigers of veertigers zal eerder frustre-

rend dan inspirerend zijn. Daar kwam een talrijke groep influencers van boven de 50 ook achter. Je kunt je wel willen meten met jonge mensen, maar als je gegarandeerde teleurstelling en clowneske taferelen, als veel te korte rokjes of girly-girly make-up, wilt voorkomen kun je je beter op de mooie voorbeelden in je eigen categorie focussen. Als je een prachtig maar rijper paard hebt dat goed en gezond is om ontspannen mee door het bos te draven dan schrijf je die ook niet in voor een crosscountry- of eventing-wedstrijd?

Volg daarom websites, social mediakanalen en mensen waarmee jij je graag wilt vereenzelvigen. Personen die in eenzelfde levensfase zitten of eenzelfde soort leefwijze of bodycontour hebben. Daar word je gelukkig van en dat geeft je een eigen stijl.

Instagrammable

Instagram is nog altijd de influencer broed-, ontmoeting- en speelplaats. Als je zoekt op bijvoorbeeld #50plusmode #50plusstyle #over50andfabulous #50pluswomen #over50club #styleover50 #50plus #womenover50 #agepositive, dan krijg je een keur aan accounts voorgeschoteld die je zullen kunnen inspireren. Vanaf nu loop jij er altijd stijlvol én Instagrammable bij. Veel plezier!

Vind jouw stijl, die past bij jouw persoonlijkheid en levenswijze.



Geef er
'n gezonde
draai aan



LEO VAN DER STEEN
WITGOED • ONDERDELEN • REPARATIE
Spoorlaan 72 Oisterwijk 013 521 94 40 www.steenwitgoed.nl

En nu...? fit20 natuurlijk!

Wil je meer energie? Betere conditie? Supersterke benen? Dagelijkse boodschappen met gemak tillen? Harder fietsen op je mountainbike? Van je rugpijn af? Een gestroomlijnd lichaam? Meer plezier in je leven?

We zijn allemaal doordrongen van de noodzaak om goed voor ons lichaam te zorgen. Altijd al, maar zeker nu. Maar hoe en wanneer dan? Als het je al lukt om naar een fitness te gaan wat doe je dan? Wat is een veilige en effectieve manier om fit en sterk te worden? En nog belangrijker...hoe blijf je dan fit en sterk? Daar moeten we ons toch op zijn minst een paar uur per week voor in het zweet werken. Maar klopt dat wel?

Nou, nee. Het kan écht anders. Bij het Nederlandse fit20 train je op een nieuwe manier. Zonder zweten, zonder omkleden en zonder er uren aan kwijt te zijn. Met supergoede begeleiding van een gecertificeerde personal trainer. Met snel en blijvend resultaat. Zónder schuldgevoel, want je gaat altijd!

Lukt het echt om iedere week te gaan trainen? Ja, ook op de lange termijn. Bij fit20 blijf je altijd gaan. Je traint namelijk op afspraak met je personal trainer. Dat is een stok achter de deur waardoor je fit20 wél volhoudt. Omdat de fit20 studio's fris en koel zijn transpireer je niet tijdens de training. Dus geen omkleed gedoe.

Met een super goed effect op je lichaam. In maar 20 minuten per week. Werkt dat dan écht? Ja. fit20 is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht. De trainingresultaten van 15.000 fit20-ers zijn gedurende zeven jaar gevolgd: het grootste onderzoek dat ooit binnen de bewegingswetenschap is gedaan. De conclusie is ondubbelzinnig positief. fit20 werkt. Voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht of fitheidsniveau. Dus ook voor jou!

Meld je aan voor een gratis kennismakingstraining bij fit20
Oisterwijk via www.fit20oisterwijk.nl
of bel naar 013-2032650.

Studio manager Paul Timmermans.

