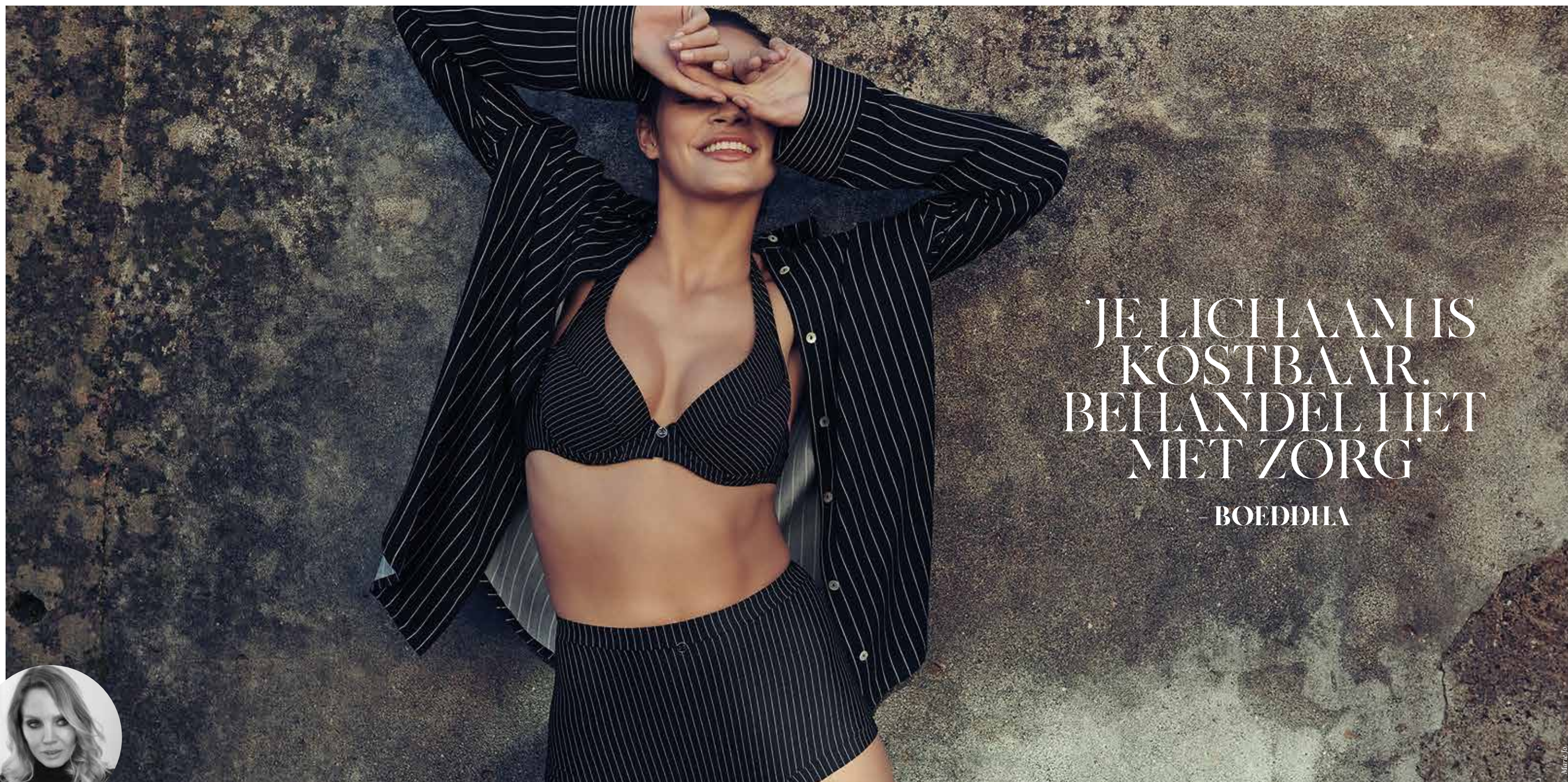


BE THE BEST VERSION OF YOURSELF



‘JE LICHAAM IS
KOSTBAAR.
BEHANDEL HET
MET ZORG’

- BOEDDHA



TALKIES
DOSSIER

Marie Jo

TALKIES
DOSSIER

DIËTEN? ANNO 2020 GAAT HET VOORAL OM GEZOND ZIJN EN BEWUST VAN WAT JE IN JE LIJF STOPT; BODY POSITIVITY. STREVEN NAAR DE BESTE VERSIE VAN JEZELF, IN PLAATS VAN STREVEN NAAR ONBEREIKBARE PERFECTIE.

We willen allemaal een 'perfect' figuur. Maar hoe dat 'perfecte' vrouwelijke lichaam eruitziet, is voortdurend aan verandering én aan het heersende modebeeld onderhevig. Zo zagen vrouwen er in de roaring twenties het liefst boyish uit, met slanke rechte heupen en zo min mogelijk decolleté. In de crisisjaren '30 en '40 konden de meeste vrouwen zich geen zorgen maken om een slank figuur of perfecte outfit, en werd het ideale lichaamstype iets 'voller'. In de fifties was een zandloperlook a la Marilyn Monroe en Brigitte Bardot met volle borsten, een wespentaille en iets bredere heupen, het droomlichaam. In advertenties werd 'dunne' vrouwen zelfs aangeraden supplementen voor gewichtstoename te nemen. De jaren '60 maakten met de seksuele revolutie plaats voor een androgyner lichaamstype: ultradun en jongensachtige uitstraling met als boegbeeld Twiggy. In de jaren zeventig bleef skinny de trend. En niet zonder gevolgen: het heersende lichaamsideaal beïnvloedde de eetgewoonten en gezondheid van vrouwen. Anorexia nervosa werd een probleem dat aandacht vroeg. Dit was het tijdperk dat de opkomst van dieetpillen kende, die vaak amfetamine bevatten om de eet-

lust te onderdrukken. In de jaren '80 nam lang, slank en atletisch het over. Supermodels Cindy Crawford, Linda Evangelista en Naomi Campbell belichaamden deze healthy look ten top. Als reactie hierop volgde in het midden van de jaren '90 opeens de 'heroin chic' look. Super skinny, bleke, uitgemergeld ogende 'waif'-modellen als Kate Moss stonden model voor het dunste vrouwelijke ideaal in de geschiedenis ooit. Thank god kwam hier snel een eind aan. Eind jaren '90 waren de vrouwelijkere vormen terug. Hallelujah! Gisele Bündchen bracht stralende en positieve schoonheid terug waarmee vrouwen zich identificeerden, en maakte de weg vrij voor een leger van gezonder ogende Braziliaanse modellen als Alessandra Ambrosio, Raquel Zimmerman en Isabeli Fontana. De jaren 2000 brachten opnieuw size zero in de vorm van Victoria's Secret Angels: lange, dunne, langbenige strakke lichamen. De billen van Kim Kardashian namen het eind 2013 weer over en wederom veranderde het ideaalbeeld van het perfecte vrouwenlichaam.

TIJDELIJKE IDEALEN

Kortom: het vrouwelijke lichaamsideaal veranderde in de

loop van de geschiedenis voortdurend. Ideaal is dus altijd maar tijdelijk. Als je lichaam vandaag niet 'perfect' is? So what! Vanaf 2010 werd het steeds meer trend het lichaam positief te omarmen en te accepteren zoals het is, in plaats van het altijd te willen veranderen. Body positivity! Body positivity zet zich af tegen conventionele schoonheidsidealen en richt zich juist op het tonen van de realiteit. Denk de bekende Dove-commercials die realistische lichamen tonen of kritische influencers die dwars ingaan tegen de gebruikelijke Insta-perfectie. Die laten zien hoe je met een bepaalde lichaamshouding een illusie creëert en dat niemand er 24/7 Instaperfecte uitziet. Meer en meer omarmen we het idee dat we blij kunnen zijn met ons lichaam zoals het is, en dat we het met zorg en liefde moeten behandelen in plaats van het af te straffen om te voldoen aan een onbereikbaar ideaal. In plaats van de perfecte versie van onszelf zijn we nu liever de beste versie van onszelf!

TO DIET OR NOT TO DIET?

HET BELANGRIJKSTE IS OM HAPPY EN HEALTHY DOOR HET LEVEN TE GAAN. BEN JE ONGELUKKIG ALS JE IN DE SPIEGEL KIJKT, OMDAT DE LOVE HANDLES IN DE WEG ZITTEN? PAS JE JE LIEVELINGSJURK NIET MEER DOOR DIE EXTRA PONDJES? OF IS JE BMI ECHT TE HOOG EN LOOP JE

GEZONDHEIDSRISICO'S?

AFVALLEN VOOR JE GEZONDHEID IS MISSCHIEEN NOG WEL DE BESTE MOTIVATIE, MAAR WEER IN DIE SKINNY JEANS PAssEN IS NATUURLIJK OOK WEL FIJN. KIES EEN DIEET DAT HET BESTE BIJ JE PAST. HET BESTE DIEET IS NAmELIJK EEN DIEET DAT JE VOL KUNT HOUDEN. NIET VOOR EEN WEEK OF VOOR EEN MAAND, MAAR VOOR ALTIJD. LANGZAAM JE LEEFSTIJL VERANDEREN IS EIGENLIJK HET ENIGE DAT ECHT STRUCTUREEL HELPT BIJ HET AANPAKKEN VAN OVERGEWICHT.

STREVEN NAAR
PERFECTIE IS DE
KILLER VAN
GELUK

TALKIES
DOSSIERWELKE
DIËTEN ZIJN
ON TREND?

INTERMITTENT FASTING

Een van de grootste (internationale) dieettrends van het moment: Intermittent Fasting (IF). Het is een manier van afwisselend vasten. Er zijn verschillende vormen. Bij de 5/2-methode eet je gedurende twee dagen per week heel weinig en de overige vijf dagen normaal. Bij de 16/8-methode eet je acht uur wel en zestien uur niet. Het is geen dieet waarbij je specifieke voedingsproducten neemt of juist uitsluit. Of het je lukt om af te vallen met IF hangt voornamelijk af van je mindset. Het IF-dieet kost namelijk vrij veel doorzettingsvermogen. Uit de praktijk blijkt dat niet iedereen dit kan opbrengen. En dit is ook logisch, want je moet bijna de hele dag allerlei verleidingen weerstaan. Hiermee kun je zeker afvallen én het kan een gunstig effect hebben op je bloedwaarden.

HORMOONFACTOR

Het onderwerp 'hormonen en gewichtsbeheersing' is hotter dan ooit. Sinds 2009 is 'De Hormoonfactor' al een succes en beleefde onlangs de zeventiende druk. Na tien jaar is het basisboek 'De Hormoonfactor' opgefrist en geüpdate als vernieuwde uitgave verkrijgbaar. De Hormoonfactor is opgericht door ir. Ralph Moorman, specialist op het gebied van voeding en hormonen.

Kun je in het kort uitleggen wat de Hormoonfactor-methode inhoudt?

'De Hormoonfactor is een methode

waarbij je door middel van voeding en leefstijlaanpassingen de hormonale balans in het lichaam kunt verbeteren. Daarnaast is de Hormoonfactor ook zonder dat je hormonale klachten hebt een geweldige manier om meer energie te krijgen en nog een mooi lijf ook. Hormonen hebben namelijk een ontzettend belangrijke invloed op je energieniveau en vetpercentage, en dit is waar veel diëten geen rekening mee houden en daarom gedoemd zijn te mislukken op de lange termijn.'

Wat zijn de drie basisprincipes van de Hormoonfactor?

'Eet voeding die dicht bij de natuur staat, train efficiënt en maak je niet te druk.'

Hoe draagt de Hormoonfactor bij om een betere versie van jezelf te zijn?

'Wat ik vaak terug hoor is niet alleen dat mensen minder lichamelijke kwaaltjes hebben, zich fitter voelen en een mooier lijf hebben, maar dat ze ook positiever in het leven staan, meer nieuwe dingen ondernemen en gelukkiger zijn.'

NEWFYSIC

NewFysic bestaat sinds 2002 en heeft sindsdien honderdduizenden mensen succesvol geholpen met afvallen en met het bereiken van een gezondere levensstijl. Marianne Baars, CEO van NewFysic legt uit waarom het nog steeds een succes is.

VOEDINGSCENTRUM

VOLGENS PATRICIA SCHUTTE VAN HET VOEDINGSCENTRUM IS ER QUA DIËTEN NIET VEEL VERANDERD DE LAATSTE DECENNIA. 'DEZELFDE DIËTEN WORDEN MET EEN NIEUWE NAAM GEPRESENTEERD ALS IETS NIEUWS. ZO ZIJN ER AL DECENNIA DIËTEN MET WEINIG KOOLHYDRATEN – ONDER ANDERE DR. FRANK – EN DIËTEN WAARBIJ JE EEN PAAR DAGEN MOET VASTEN – ONDER ANDERE SAPVASTEN.'

WANNEER EN HOE ADVISEERT HET VOEDINGSCENTRUM OM GEWICHT TE VERLIEZEN?

'HET VOEDINGSCENTRUM ADVISEERT GEWICHT TE VERLIEZEN DOOR GEZONDER EN MINDER TE ETEN. DAARBIJ HOORT VOLDOENDE VARIATIE EN MEER BEWEGING. HET IS ERG BELANGRIJK DAT DE TOTALE VOEDING VOLWAARDIG IS, HET DIEET PRAKTISCH HAALBAAR IS EN SPIERMASSA BEHOUDEN BLIJFT. OM CONSUMENTEN TE HELPEN HEEFT HET VOEDINGSCENTRUM WEBPAGINA'S OVER GEZOND AFVALLEN IN DRIE FASES. EEN RICHTLIJN VOOR HET AANTAL KILOCALORIEËN, KCAL, PER DAG BIJ EEN ENERGIEBEPERKT DIEET IS 1.500 KCAL VOOR VROUWEN EN 2.000 KCAL PER DAG VOOR MANNEN. BIJ ERNSTIG OVERGEWICHT IS HET RAADZAAM BEGELEIDING TE ZOEKEN VAN EEN ARTS EN DIËTIST.'

TIPS OM DE BESTE VERSIE VAN JEZELF TE ZIJN?

'OM GEZOND TE LEVEN IS HET OOK BELANGRIJK OM NIET TE VEEL STRESS TE HEBBEN. ZORG VOOR VOLDOENDE ONTSPANNING EN SLAAP GENOEG. JE KUNT GEZOND LEVEN DOOR GEZOND TE ETEN, NIET TE ROKEN EN VOLDOENDE TE BEWEGEN EN ONTSPANNEN. DOOR GEZOND TE LEVEN VERKLEIN JE DE KANS OP ZIEKTEN. OOK HELPT GEZOND LEVEN JE LANGER FIT TE BLIJVEN. EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS GOED ZORGEN VOOR JE LICHAAM EN JE GEEST.'

> LEES HET VOLLEDIGE INTERVIEW OP WWW.TALKIESMAGAZINE.NL

Wat maakt NewFysic zo speciaal ten opzichte van andere diëten?

'Wij spreken altijd over drie pijlers waar de methode op berust. De persoonlijke coaching, het persoonlijke voedingsplan en de ondersteunende eiwit-supplementen. De combinatie van deze drie dingen – de drie-eenheid – maakt het succesvol. Onze klant ervaart dat als een prettige manier om af te slanken.'

Is het NewFysic-dieet makkelijk vol te houden?

'Ja en dat komt omdat wij niet zo heel streng in de leer zijn, omdat wij weten dat dat niet zo goed werkt. Wij hebben klan-

ten die midden in het leven staan, die druk zijn, een gezin hebben, noem het maar op en die willen wel gewoon doorgaan met hun leven. Dat kan met als kanttekening dat het afvallen iets minder snel zal gaan. Maar als het belangrijk voor jou is om je sociale activiteiten door te zetten, moet je dat vooral lekker doen.'

Is NewFysic ook verstandig om te volgen als je snel je feestkilo's kwijt wilt raken?

'Jazeker, dat doen ook veel klanten bij ons. Wij hebben eigenlijk alle smaken qua gewichtsverlies. Mensen die veel gewicht te verliezen hebben en ook mensen die een paar weken aan de slag gaan en daarna weer helemaal happy zijn.'

> LEES HET VOLLEDIGE INTERVIEW OP WWW.TALKIESMAGAZINE.NL

KETODIEET

Streng dieet dat bestaat uit een minimale koolhydraat- en een verhoogde vetinname. Het doel is dat het lichaam overschakelt van het verbranden van koolhydraten en eiwitten naar het verbranden van je vetreserves. Met als gevolg dat je afvalt. Volgers van dit dieet omschrijven het Ketodieet als heftig en zwaar. Maar de kilo's en vetrandjes verdwijnen als sneeuw voor de zon.

PALEODIEET

Het Paleodieet – ook wel oerdieet genoemd – is geen afvaldieet maar een manier van eten. Het is gebaseerd op de overtuiging dat onze voorouders vlees, vis, groente, fruit en noten aten. Zout, suiker, melk, peulvruchten, granen en groenten die tot de nachtschadefamilie behoren (aardappelen, tomaat, paprika) moeten worden gemedene. In het Paleodieet focus je je op de kwaliteit van de voeding die je eet, en niet de hoeveelheid. Dit betekent geen calorieën tellen, geen weegschalen en meer focus op kwaliteitsvoedsel. Voor vegetariërs is het dieet lastig, want als je vlees niet mag vervangen door peulvruchten en/of zuivel, kun je

TALKIES
DOSSIER

Foto: Hollandse Hoogte

BESTAAT HET PERFECTE LICHAAM DAN TOCH?

'BEAUTY IS IN THE EYE OF THE BEHOLDER.' OF TOCH NIET? DE UNIVERSITEIT VAN TEXAS DEED ONDERZOEK NAAR HET PERFECTE VROUWENLICHAAM. OP BASIS VAN EEN AANTAL KENMERKEN VERGELEKEN ZE LICHAMEN. ACTRICE EN MODEL KELLY BROOK ROLDE UIT DE BUS MET DE BESTE BEOORDELINGEN QUA LENGTE, GEWICHT, HAARLENGTE EN DE VORM VAN HAAR GEZICHT. UIT HET ONDERZOEK KWAM TEVENS NAAR VOREN DAT HET LICHAAM WAAR VEEL VROUWEN VAN ZEGGEN 'ER KUNNEN WEL EEN PAAR KILOOTJES AF' EIGENLIJK HET 'IDEALE' LICHAAM IS. DUS BEDENK JE DE VOLGENDE KEER DAT JE AF WILT VALLEN, DAT JE HET PERFECTE LICHAAM WAARSCHIJNLIJK AL HEBT: DIE 'EXTRA' KILO'S ZIEN ER MOOI EN GEZOND UIT EN VEEL MANNEN VINDEN HET AANTREKKELIJK.

een tekort krijgen aan vitamine B1, B12 of ijzer.

WEIGHT WATCHERS

Weight Watchers is de oudste en wereldwijd misschien wel meest bekende dieetmethode. Waar Weight Watchers nog vaak associaties oproept met ouderwetse meetings, is dat

allang niet meer het enige wat ze doen. Ook zij zijn met de tijd meegegaan. In het nieuwe online programma kun je met behulp van je smartphone gemakkelijk bijhouden wat je eet en hoeveel je nog mag eten. Het is een zeer interactieve manier van afvallen. Oprah Winfrey en Kate Hudson zijn de bekendste ambassadrices.

MEDITERRANEAN DIEET

Volgens het US News' Best Diets 2019 ranking report steekt één dieet boven alles uit. Op basis van voedingswaarde, eenvoud, veiligheid en effectiviteit. Het mediterrane dieet is meer een 'manier van leven voor het leven' dan een dieet, gebaseerd op gezonde voedingsconcepten en dit is de sleutel tot succes. Wat je niet eet: rood vlees, suiker en verzadigde vetten. Op het menu: veel groenten, gezonde vetten, noten en magere eiwitten.

THE FRENCH WAY DIET

Françaises genieten vooral van hun eten. Er is geen calorietelling of verboden voedsel. In plaats van een hamburger in twee minuten te verorberen, doen ze er een uur over en eten ze de helft. Een goed glas wijn, donkere chocola, stokbrood en kaas. Alles met mate. Voedsel van hoge kwaliteit in kleine porties. Kwaliteit boven kwantiteit. Genieten van elke hap op regelmatige tijdstippen en drie maaltijden per dag. Daarnaast zweren Françaises bij liters kruiden thee en water. Voor een betere huid en algeheel welzijn. En bewegen is ook een belangrijk onderdeel. Frans model en muziekproducer Caroline de Maigret: 'Onderschat een goede wandeling niet. Ik dwing mezelf om veel te lopen. Als ik bijvoorbeeld een afspraak heb en met de auto ga, parkeer ik twintig minuten verderop. Parijs is een stad waar je veel kunt wandelen. Soms loop ik gewoon een uur, als ik tijd heb, wat hetzelfde uur is dat je naar de sportschool zou zijn gegaan. Mijn geest is op die manier gelukkiger.'

TALKIES
DOSSIERSTRAKKER
& HAPPIER
IN JE VELVIA HANDWERK:
BINDWEEFSELMASSAGE

Volgens **Yvette Longte** van www.thesculptingroom.nl richten cosmetische bindweefselmassages zich op het reduceren van cellulitis en vochtphopingen bij de milde vorm van oedeem.

Kun je een beter lijf krijgen door middel van bindweefselmassage?

'In principe komt dus iedere volwassen vrouw in aanmerking voor een behandeling. Het is een non-invasieve behandeling waarbij geen grote risico's

genomen hoeven te worden om tot resultaat te komen. Er zijn vrijwel geen bijwerkingen, indien goed uitgevoerd. Er is altijd een positief resultaat zichtbaar, al is het resultaat van veel meer afhankelijk dan de massage alleen. In een intake wordt daarom eerst een anamnesegesprek gevoerd waarbij de verwachtingen worden besproken op basis van de klacht, mate van de klacht, gezondheid en levensstijl. Maar het meest bijzondere van deze ambacht is nog altijd dat het werkt. Zodra men dat ziet en ervaart, zie je de zelfverzekerdheid toenemen bij de dames. En dat is het belangrijkste: je goed in je vel voelen!

Hoe draagt het bij om een betere versie van jezelf te zijn?

'Omdat je gebruikmaakt van de eigen herstellende lichaamskracht door middel van het afvoeren van gif- en afvalstoffen via het lymfesysteem, doorbloedingen en aanmaak van lichaamseigen collageen is dit een methode waarbij je vaak ziet dat dames veel beter voor zichzelf gaan zorgen.

Het is de bewustwording dat je het verst komt door goed voor jezelf te zorgen. En dat begint bij het jezelf te gunnen!

MET HULP VAN SKIN TECHE: EMSculPT

De EmSculpt werkt op basis van elektromagnetische straling van een hoge frequentie (dezelfde als die van een MRI-scanner in het ziekenhuis) en zorgt voor twintigduizend spiercontracties tijdens een dertig minuten durende behandeling. Dat zijn dus twintigduizend sit-ups of twintigduizend squats! Work-out without working out!

Annebeth Kroeskop is mede-eigenaresse van Knap en cosmetisch arts KNMG: 'De EmSculpt-trend komt uit Amerika. In Hollywood is het een enorme hype op dit moment. Het past perfect in de nieuwe trend waarbij een goed getraind en gezond lichaam vooropstaat. Afvallen heeft plaatsgemaakt voor "muscle toning". De behandeling is zo populair omdat het je lichaam

echt een mooie shape geeft. De lijntjes op de buik worden – beter – zichtbaar en de billen worden gelift en ronder. Wil je deze resultaten in de gym bereiken, dan moet je daar echt veel tijd voor vrijmaken. De EmSculpt helpt simpelweg het proces te versnellen.'

VIA NEUROFYSIOLOGISCHE
TRAINING: BRAIN & FITNESS

Pascalie van Moort, marketingmanager van Partner In Aesthetics: 'Vandaag de dag zijn er enorm veel behandelingen beschikbaar om "lekkerder in je vel te zitten". Waar we alleen aan voorbijgaan zijn de mogelijke schadelijke gevolgen hiervan op de lange termijn. Vanuit de visie om mensen te helpen bij een langer vitaler leven, is er dit jaar een baanbrekende lancering gedaan met de Huber 360° Evolution. Dit nieuwe apparaat staat voor Neuro Fysologische Training: je traint fysiek het lichaam en tegelijkertijd de hersenen. Het werkt als fitness voor de huid met de endermologie-huidstimulatietechniek. Hierbij worden jouw – slapende – lichaamseigen cellen weer aan het werk gezet om collageen, hyaluronzuur en elastine aan te maken. Door middel van een aanzuigsysteem in combinatie met vibraties kan er tot diepe huidcellen worden doorgedrongen en wordt er – pijnvrij én – effectief gewerkt op huidverbetering en bodycontouring. Het biedt op maat gemaakte sessies voor gezondheid – revalidatie –, sport – per discipline, van beginner tot olympisch kampioen, lees: Ronaldo en Serena Williams trainen hier ook mee – en fitness voor korte high intensity-sessies vanaf tien minuten.'

OP BASIS VAN:
GEZONDHEIDSCHECK

Volgens gewichtbeheersingscoach (tevens orthomoleculaire natuur-geneeskunde en

TALKIES
DOSSIER

Marie Jo

epifysioloog) **Mitra La Grand**, eigenaresse van La Mysore, is afslanken en afvallen meer dan alleen een caloriereductie. 'Gewichtsproblemen komen heel vaak voor. Niet iedereen heeft aanleg om met gezonde voeding en goede levensstijl een ideaal gewicht te bereiken. Er kunnen andere oorzaken een grote rol spelen, zoals voortdurende stress, problemen met hormonen, parasieten in het lichaam of je bioritme is in de war.' Bij La Mysore krijgt de klant dan ook een uitgebreide vragenlijst en anamnese. 'Er wordt gesproken over de wensen met betrekking tot het ideaalgewicht. Verder krijg je een bodyscan en wordt er uitgebreid gekeken naar bijvoorbeeld de bloedsuikerspiegel,

hormoonhuishouding, immuunsysteem en schildklieren. Daarnaast wordt er een bloedtest gedaan en glucose gemeten en krijgt de klant een aantal bewegingsopdrachten om de hartslag te meten. Op basis van de klachten krijg je een uitgebreid voedings- en supplementenadvies. Met deze informatie geven wij bewegingsadvies aan de klant om beter vetten te kunnen verbranden.'

Indien er een detoxkuur noodzakelijk is, kan de klant onder begeleiding een driedaagse detoxkuur krijgen in combinatie met verschillende recepten om tijdens het afslanken het beste resultaat te kunnen bereiken.



Foto: Hollandse Hoogte

ALL ABOUT
BODYPOSITIVITY!

PLUS-SIZE MODEL EN ACTIVIST **ASHLEY GRAHAM** IS GECREDITEERD VOOR HET 'IN DE MAINSTREAM BRENGEN VAN MAATACCEPTATIE' TERWIJL ZE ZWANGER IS. DE ACTIVISTE PLAATSTE ZELFS EEN INSTAGRAMFOTO VAN HAAR ONTWIKKELENDE STRIAE OP HAAR BUIK, DIJEN EN BORSTEN.

DEMI LOVATO LIET WAT SELF LOVE ZIEN MET HAAR POST OP INSTAGRAM. DE 27-JARIGE ZANGERES DEELDE FOTO'S VIA INSTAGRAM STORIES WAARIN TE ZIEN WAS DAT ZE HELEMAAL OKÉ IS MET HAAR CELLULITIS, STRIAE EN 'LOVE HANDLES'.

ZANGERES EN ACTRICE **JENNIFER LOPEZ** BEWIJST DAT ER GEEN VERBAND BESTAAT TUSSEN LEEFTIJD EN SCHOONHEID. J.LO, VIJFTIG JAAR OUD, ZETTE IN SEPTEMBER 2019 DE MODEWERELD IN VUUR EN VLAM DOOR OP DE CATWALK TE LOPEN TIJDENS EEN VERSACE-SHOW IN EEN NIEUWE VERSIE VAN DE WEINIG VERHULLENDE JURK DIE ZE DROEG TOEN ZE DERTIG WAS, EN ER NU ZELFS NOG BETER UITZIET. IN EEN WERELD WAAR JEUGD WORDT GEVIERD, TOONDE ZE AAN DAT 'OUDERE' VROUWEN 'HET' OOK NOG KUNNEN HEBBEN.

AFGELOPEN JAAR DEELDE TV-PERSONLIJKHEID **CHRISSEY TEIGEN** MET HAAR VOLGERS DAT ZE NOG STEEDS TIEN KILO ZWAARDER IS DAN VOOR DE GEBORTE VAN HAAR TWEDE KIND.

ZE HERINNERT ONS ER OOK AAN DAT DUN NIET ALTIJD GELIJKSTAAT AAN GEZOND, EN ZEGT DAT HET DUNSTE DAT ZE OOI WAS GEWEEST TIJDENS EEN POSTNATALE DEPRESSIE NA HAAR EERSTE ZWANGERSCHAP WAS.

OMDAT DE KARDASHIANS ZO VAAK WORDEN BEKRITISEERD OMDAT ZE ONREALISTISCHE NORMEN VOOR SCHOONHEID STELLEN, WAS HET VERFRISSEND TOEN **KOURTNEY** EEN FOTO VAN ZICHZELF PLAATSTE IN EEN BADPAK DAT HAAR STRIAE TOONDE.

DE BRITSE ZANGERES **JESSIE J** PLAATSTE EEN STRANDFOTO VAN ZICHZELF MET DE CAPTION: 'VOOR DEGENEN DIE NU GAAN ZEGGEN DAT IK CELLULITIS HEB – IK WEEET HET. IK HEB EEN SPIEGEL.'

TALKIES
DOSSIEREXERCISE
PROOF

Sporten doen lichaam en geest goed. Je gaat je er beter door voelen en – niet onbelangrijk – er beter door uitzien. Make-uploos naar de gym hoeft niet meer met deze seat proof producten. Dus geen excuus meer om je training te skippen. Wel belangrijk: reinig je huid goed na het sporten.

IN YOUR FACE

1 BLOSJE

Crème-achtige blushes die je ook op je lippen of oogleden kunt aanbrengen en je niet het gevoel geven dat je zware make-up op hebt.

Rouge Bunny Rouge Blush Wands €31 (beschikbaar in 4 swatches)

ROUGEBUNNYROUGE.COM

2 FIX IT

Deze face mist legt een luchtig maar intensief hydraterend laagje over je huid. Gebruik de spray gerust meerdere keren per dag als verfrissing of over je make-up om deze te fixeren.

Collistar Hyaluronic Acid Molecular Spray €20,45

COLLISTAR.COM

3 STANDVASTIG

Zweetbestendige en waterproof (vegan) foundation die zelfs tijdens het douchen of zwemmen blijft zitten. Fantastische dekking zonder cake-effect.

Base Of Sweden The Base Foundation SPF30 €52

BASEOFSWEDEEN.COM

4 MAXIMIZE

Mascara met bamboe-extract die je wimpers binnen vier weken zichtbaar laten opleven. De vitamine E en oliën in de primer boosten en verzorgen je wimpers.

Max Factor Lash Revival Mascara €18,99

MAXFACTOR.COM

5 CUSTOMIZED

Voedende glans die de natuurlijke kleur van je lippen verbetert. Met een hoogglanzende afwerking.

Becca Liptuitive Glow Gloss €25

BECCACOSMETICS.COM

6 PORSELEIN

Deze zijdezachte hybride formule neutraliseert

verkleuringen onder de ogen en verheldert de oogopslag. Je ogen zien er onmiddellijk frisser, helderder en jonger uit.

Bobbi Brown Intensive Skin Serum Concealer €45,50

BOBBIBROWN.NL

7 BROW BOOST

Longlasting brush-on gel die je wenkbrauwen verzorgt en definieert en een natuurlijk schaduw effect geeft. Met deze niet-vette formule breng je je wenkbrauwen in model en geef je ze een gezonde glans. Met het miniborsteltje kun je de gel heel precies aanbrengen.

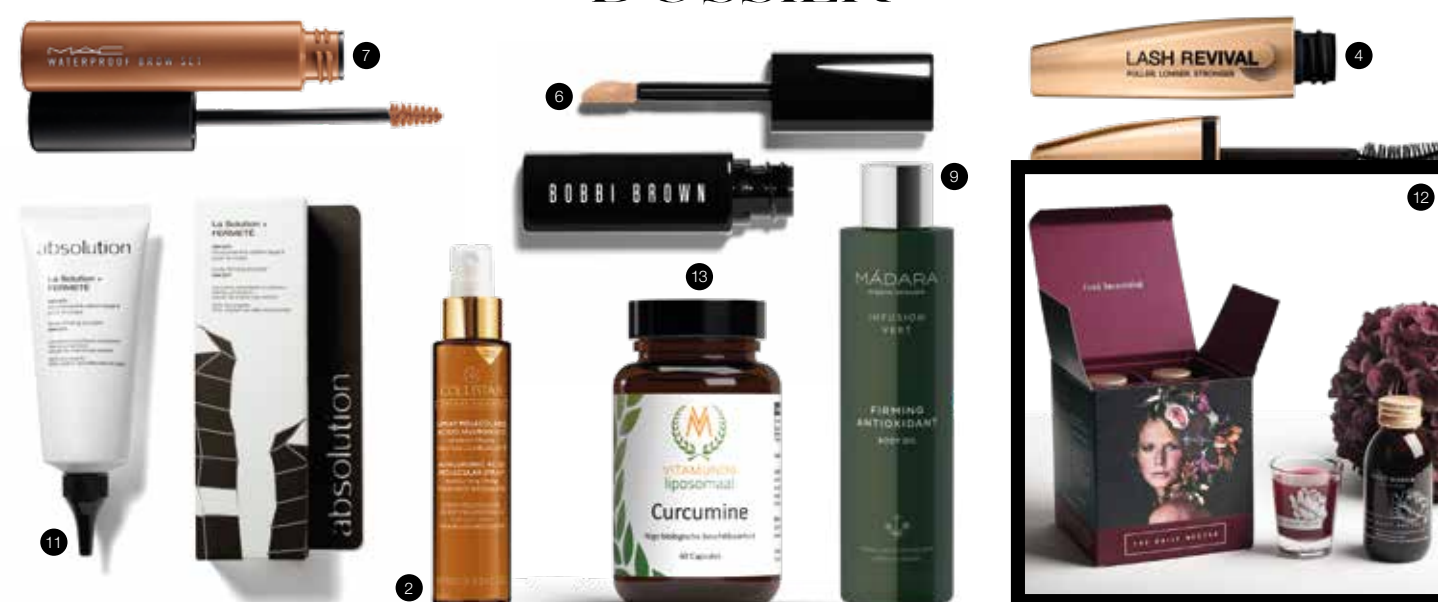
M.A.C Pro Longwear Waterproof Brow Set Wenkbrauwgel €17,50

MACCOSMETICS.NL

WORK THAT BODY

8 LIFE SAVER

Een ware krachtpatser als het aankomt op huidverbetering bij striae en littekens. Striae is een litteken in het weefsel en zal nooit helemaal verdwijnen. Het beste is dus om je 'stretch marks' te omarmen en ze te verzorgen met deze

TALKIES
DOSSIER

crème vol natuurlijke vitamine E die de doorbloeding activeert, de huid regeneraert, herstelt en verstevigt. Rimpeltjes en littekens verminderen, waardoor deze minder zichtbaar worden.

hannah Remodelling Cream €64

HANNAH.NL

9 WELZIJN

Deze body-olie met het Neuro Well Being Bio-Complex bestaat uit ingrediënten die de hersenen stimuleren en een positieve bijdrage leveren aan de gemoedstoestand. De samenstelling reactiveert de collageen- en elastinesynthese in de huid en beschermt die tegen veroudering. Het opwekkende tijm stimuleert het gevoel van comfort en welzijn. Gebaseerd op het principe dat de huid er beter uitziet wanneer je goed in je vel zit.

Mádara Firming Anti Oxidant Bodyoil €27

MADARACOSMETICS.COM

10 FRIS EN FRUTTIG

Een echte gamechanger. Deo wash die korte metten maakt met de bacteriën die zweetgeurtjes veroorzaken. Voor onbezorgd zweeten zonder nare geurtjes. De formule is vrij van parabenen en conserveringsmiddelen en volledig bio-afbreekbaar.

OY Deo Wash 200ml €26,40

OYCARE.NL

11 FITNESS VOOR JE HUID

Kan je huid een oppepper gebruiken? Dit biologische, multi-actieve bodyserum heeft een heerlijke frisse textuur en maakt je huid steviger en gladder. Verbeterd de elasticiteit en dichtheid van de huid en remt het enzym dat de afbraak van collageen en de ontwikkeling van vetweefsel veroorzaakt. De ideale bondgenoot in de strijd tegen een verslapt huid, cellulitis en striae.

Absolution La Solution + Ferneté €48,40

ABSOLUTION.NL

BEAUTY FROM THE INSIDE

12 #FEELBEAUTIFUL

Ecologisch verantwoord drankje boordevol antioxidanten. Bevat essentiële voedingsstoffen om energiek, veerkrachtig, evenwichtig, mooi en jong te blijven. Zoals astaxanthine, hyaluronzuur, biotine, essentiële multivitaminen, acerola, Vitamine B-complex, maca, hibiscusextract en bessen voor de smaak. De belangrijkste voedingsstoffen voor huid, lichaam en geest ineen.

Sweet Rumour The Daily Nectar €69 (per 4 flesjes voor 1 maand)

SWEETRUMOUR.COM

13 VITAAL

Curcumine gaat ontstekingsreacties tegen draagt bij aan een goede lever- en galfunctie,

spijs- en vetverbetering. Ideale ondersteuning bij het afvallen dus.

Vitamunda Liposomale Curcumine €44,90 (60 capsules)

VITAMUNDA.NL

14 BEAUTYSHOT

Health shot van binnenuit die helpt bij het herstellen, beschermen en verjongen van de huid. Bevat de drie belangrijkste aminozuren die de aanmaak van collageen in de huid stimuleren: vegan glycine, proline en hydroxyproline.

Lois Lee No Collagen Collagen Booster €89

LOISLEE.NL

15 STEUNTJE IN DE RUG

Deze voedings supplementen helpen je op een natuurlijke wijze met afvallen. De rode capsule bevat onder andere rode peper en groene koffie die de vetverbranding stimuleren. De groene capsule bevat groene thee en zure sinaasappel die afslanking eveneens bevorderen. Rozemarijn zorgt er vervolgens voor dat vetstoffen worden afgevoerd uit het lichaam.

Pascaud Slimming €56,50 (kuur van 1 maand)

PASCAUD.COM



TALKIES
DOSSIER

DIEETBOEKEN

In de nieuwe dieetboeken is gezond zijn belangrijker dan slank zijn. Laat je inspireren!

(W)EET BETER

Huisarts Tamara de Weijer leert je hoe je door een gezonde leefstijl je buikklachten kunt verminderen. Van een opgeblazen gevoel en buikpijn tot brandend maagzuur: 3,7 miljoen Nederlanders hebben chronische maag- en darmklachten. In dit boek leer je hoe je door middel van gezonde voeding een helder tienwekenplan eindelijk een rustige buik krijgt. Vol makkelijke en lekkere recepten.

'Eet beter voor je maag en darmen' met huisarts Tamara de Weijer €21,99
BOL.COM

MENTAAL STERKER

Bij goed voor jezelf zorgen denken we vaak aan veel bewegen en gezond eten, maar je zit pas écht lekker in je vel als je ook mentaal sterk bent. Daarom komt Wouter de Jong nu, na de bestseller 'Mindgym: Sportschool voor je geest' met 'Mindgym Work-outs'. Te gebruiken als aanvulling op het eerste boek of om mee te beginnen. Dit boek is nóg praktischer, met nieuwe oefeningen, extra audiotrainingen, meer suggesties voor handige apps, kortom: het staat vol met nieuwe inspiratie.

'Mindgym Work-outs' van Wouter de Jong €15
AMAZON.DE

TRUST YOUR GUT

Geniet van eten zonder te diëten, bevrijd jezelf van emotie-eten en voel je goed in je lijf. Met Intuïtief

eten leer je hoe je geniet van eten, lekker in je vel zit en afvalt zonder dat je op dieet hoeft! Je maakt vanzelfsprekend gezonde keuzes zonder je te verliezen in een voorraadkast vol lekkers, vrij om te genieten van het leven en je energie te besteden aan de belangrijke dingen die er toe doen!

'Intuïtief eten' van Sharon Numan & Henrike Weerstand €20,99
BOL.COM

OP ZOEK NAAR GELUK

Hierin neemt Carolina je mee in haar turbulente zoektocht naar fysieke en mentale gezondheid. 'De vrouw die pleitte voor het eeuwige geluk is zelf rock bottom gegaan. En hoe. Maar ik ben ook weer sky-high gegaan. De clichés zijn dus waar: eerst bergafwaarts gaan om vervolgens te kunnen pieken. Het afgelopen jaar is er veel gebeurd en een hoop veranderd. Dat alles heeft geleid tot iets heel moois: het geluksdieet.'

'Het geluksdieet' van Carolina van Dorenmalen €9,99
AMAZON.NL

BREIN EN LICHAAM

Het dieetboek dat verder gaat dan alle andere dieetboeken: geen symptoombestrijding, maar de oorzaken aanpakken! Het helpt je om in veertig dagen een gezonde connectie tussen brein en lichaam in gang te zetten. Zo word je gezonder, energiever en val je meer af dan ooit, en dit keer blijvend. Want dat je na een dieet weer aankomt, ligt niet aan terugvallen in oude gewoontes, maar omdat je brein en body niet

gezond genoeg zijn. Dit boek helpt je om in de juiste verhoudingen te eten, zonder dat je voedingsgroepen hoeft uit te sluiten. Je nieuwe levensstijl, ontspanning en slaap doen de rest.

'Het brein body dieet' van Sara Gottfried €13,99
BRUNA.NL

NOOIT MEER DIËTEN

Diëten werken niet. Althans, niet op de lange termijn. En toch voelen we ons na iedere mislukte afvalpoging schuldig. Waarom heb ik zo'n honger? Wat is er mis met mij? Caroline Dooner biedt je een simpel alternatief om je fysieke, emotionele en mentale relatie met voedsel te herstellen. Het geheim? Eten. Wat je maar wilt. Eer je eetlust en luister naar je honger. Als je lichaam eenmaal uit de survivalmodus is, wordt het steeds makkelijker om te luisteren naar wat het echt nodig heeft. En een gezondere relatie met eten zorgt voor een gezondere jij. 'Het FUCK IT-dieet' is niet alleen hilarisch geschreven, het is ook wetenschappelijk goed onderbouwd. Een must read voor elke chronische diëter.

'Het FUCK IT-dieet' van Caroline Dooner €20,99
BOL.COM

TALKIES
DOSSIER

POPULAIRE DIETEN DIE AFGELOPEN DECENNIA DE REVUE HEBBEN GEPASSEERD

JAREN '70: ATKINS-DIEET
HET KOOLHYDRAATARME ATKINS-DIEET IS BEDACHT DOOR DE AMERIKAANSE CARDIOLOOG ROBERT COLEMAN ATKINS OP BASIS VAN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK OVER DE DOELTREFFENDHEID VAN VERSCHILLENDE KOOLHYDRAATARME AFVALPROGRAMMA'S. DR. ATKINS GEBRUIKTE HET DIEET TIJDENS ZIJN STUDIE EN PROMOTIE OM ZIJN EIGEN OVERGEWICHT TE BESTRIJDEN. IN 1972 POPULARISEERDE HIJ HET DIEET MET ZIJN BOEK 'DR. ATKINS' DIET REVOLUTION'. HET WERD EEN GROOT SUCCES. IN 2002 VERSCHIEEN EEN HERZIENE VERSIE VAN HET BOEK, WAARIN HIJ SOMMIGE VAN ZIJN IDEEËN AANPASTE, MAAR IN GROTE LIJNEN TROUW BLEEF AAN ZIJN EERDERE CONCEPT. VANDAAG DE DAG LEEFT DE KOOLHYDRAATARME WIJZE VAN DR. ATKINS NOG STEEDS VOORT EN ZIJN DE KOOLHYDRAATARME EN EIWIJRIJKE REPEN NOG STEEDS POPULAIR.

JAREN '80: BROODDIEET
HET BROODDIEET WAS IN DE JAREN TACHTIG REVOLUTIONAIR. MEER DAN TWEE MILJOEN MENSEN GEBRUIKTEN HET OM AF TE VALLEN. SIMPEL EN EFFECTIEF. DE BASIS VAN HET DIEET IS DAT JE OM DE DAG ALLEEN BROOD EET MET HIERBIJ WATER, KOFFIE OF THEE. OP DE ANDERE DAGEN MAG JE NORMAAL ETEN. ZELFS EEN TUSSENDOORTJE IS DAN TOEGESTAAN. HET IS GOEDKOOP, EENVOUDIG, MAKKELIJK VOL TE HOUDEN EN EFFECTIEF.

JAREN '90: MONTIGNAC
IN DE JAREN '90 WAS IEDEREEN OPEENS AAN HET 'MONTIGNACCEN'. DE FRANSMAN MICHEL MONTIGNAC WAS ALS KIND BEHOORLIJK ZWAARLIJVIG EN WILDE OP EEN WETENSCHAPPELIJKE MANIER EEN CORRECT DIEET ONTWIKKELLEN. HET BOEK 'IK BEN SLANK, WANT IK EET!' WERD EEN BESTSELLER IN 1996 EN WERD BIJNA TWINTIG MILJOEN KEER VERKOCHT. HIJ SUGGEREERT DAT MEN GEEN CALORIEËN HOEFT TE VERMINDEREN OM AF TE VALLEN. IN PLAATS DAARVAN STELT HIJ EEN DIEET VOOR DAT DE NADRUK LEGT OP HET SCHEIDEN VAN ONGEZONDE SLECHTE KOOLHYDRATEN VAN GEZONDERE GOEDE KOOLHYDRATEN. OOK VETTEN EN KOOLHYDRATEN MOGEN VAN MONTIGNAC NIET SAMEN WORDEN GEGETEN.

2000: SONJA BAKKER
TOT 2009 WAS SONJA BAKKER DE GROOTSTE DIEETGOEROE VAN NEDERLAND. 'SONJABAKKEREN' IS SINDS DIE TIJD EEN VEELGEBRUIKTE TERM GEWORDEN. MET DE BEKEND EIERKOEK ALS VERANTWOORD TUSSENDOORTJE. HET AANTREKKELIJKE VAN HET DIEET IS DAT HET REDELIJK EENVOUDIG TE VOLGEN IS. JE HOEFT NIET ZELF NA TE DENKEN; ZOLANG JE HAAR EETSHEMA AANHOUDT ZUL JE KILO'S VERLIEZEN. HET DIEET IS GERICHT OP HET SNEL VERLIEZEN VAN KILO'S OP DE WEEGSCHAAL. HET IS EEN CALORIEARM DIEET. DAT WIL ZEGGEN DAT HET DAGELIJKSE ETEN AFGESTEMD IS OP HET AANTAL CALORIEËN DAT JE MAXIMAAL BINNEN MAG KRIJGEN OM AF TE VALLEN. EEN CRASHDIEET DUS.