



*'Dat was MIJN  
FOUT: soms at ik de  
hele dag niets'*

*'Met deze methode  
kun je nog steeds  
HEERLIJK eten'*

# Slankgeheimen

ANGELA GROOTHUIZEN:  
Donker-blaue jurk (La  
Dress), leren colbert (L'Altra  
Moda), schoenen (Tods)

SHEILA DEVRIES: Colbert  
met zilverdraad en zwarte  
pantalon (Sheila de Vries)

Een nieuw jaar,  
een nieuwe  
poging om die  
overtollige kilo's  
kwijt te raken.  
Daar weten ook  
bekende vrouwen  
alles van. Vier  
Nederbeauty's  
onthullen met  
welke methode  
zij zo slank  
mogelijk blijven.

INTERVIEWS: TANJA SPAANDER  
FOTOGRAFIE: SASHA LAMBERT  
VISAGIE: METTINA JAGER  
STYLING: JACQUELINE  
VAN DE REE VOOR  
VERKOOPINFO  
ZIE PAGINA 44

*'Een PERSONAL  
TRAINER is een stok  
achter de deur'*

*'Gezonde voeding  
is MIJN PASSIE  
geworden'*

van de sterren

BRIDGET MAASLAND: Zilvergrijze jurk  
(Single by Raak), hardgroene pumps  
(Charlotte Olympia)

VIVIAN REIJS: Satijnen jurkje  
(Nmbry by Raak), zilvergrijze  
peeptoets (Miu Miu)



#### ANGELA GROOTHUIZEN (52)

Lengte: 1.69 meter / Gewicht: 70 kilo

De zangeres/presentatrice woont samen met Rob (51) en dochters Lola (16) en Nona (13). Ze bracht onlangs haar cd *Ik Verdedig* uit en is coach in *The Voice Of Holland* en *The Voice Kids*. Haar methode: **Weight Watchers**, waarbij elk voedingsproduct een aantal punten (ProPoints) vertegenwoordigt en een vastgesteld maximum per dag mag worden gebruikt.

**Vroeger woog ik...** "Altijd tussen de 50 en 55 kilo. Maar als je wat ouder wordt, moet je dat niet meer willen. Dan is het kiezen tussen je kont of je kop. Voorheen zag je het niet

snel als ik aankwam. Het verdeelde zich over mijn borsten, bovenarmen, dijen en kont. Maar de laatste anderhalf jaar gaat het opeens op mijn buik zitten. Dat is echt de overgang."

**Het nadeel van televisie...** "Is dat je voor de camera dikker lijkt. Ik ben weleens geschrokken van mezelf: draag ik zoveel corrigerend ondergoed, heb ik nóg een buik! Het voordeel is weer dat als mensen me in het echt zien, ze vaak zeggen: 'Je bent dunner dan ik dacht.'"

**Ik doe Weight Watchers...** "Omdat je daarbij gewoon kunt eten. De organisatie staat vooraan als het gaat om de wetenschap rond eten en afvallen. Het programma wordt



#### BRIDGET MAASLAND (37)

Lengte: 1.71 meter / Gewicht: 63 kilo

De presentatrice is moeder van zoon Mees (3) en heeft een vriend, Pieter (27). Haar methode: **sporten met personal trainer Carlos Lens**. Hij opende vorig jaar zijn Personal Gym Amsterdam, waar mensen onder begeleiding kunnen sporten.

**Mijn manier om op gewicht te blijven...** "Is trainen. Dat doe ik nu al acht jaar met Carlos. Eerst in een willekeurige sportschool, nu in die van hemzelf. Ik vind het prettig dat ik tijdens het sporten mijn hoofd kan leegmaken en niet hoeft na te denken over wat ik ga doen en of ik goed bezig ben."

**Een personal trainer is...** "Een enorme stok achter de deur. Ten eerste is het zonde van het geld als je niet gaat en ten tweede heb je een afspraak met iemand, dus die laat je niet staan. Daarnaast is geen training hetzelfde, want Carlos verzint altijd weer iets anders. Dat houdt het afwisselend."

**Wat ik van Carlos heb geleerd...** "Dat je ook je rust moet nemen. Het is belangrijk voor het herstel van je spieren dat er minstens een dag rust tussen twee trainingen zit. Verder heeft Carlos me duidelijk gemaakt dat ik het constant letten op wat ik eet, een dag per week verplicht moet loslaten. Dat is beter voor je metabolisme; je lichaam voelt dan even het verschil."



#### SHEILA DE VRIES

Lengte: 1.76 meter / Gewicht: 68 kilo

De mode-ontwerpster is getrouwd met Tom en moeder van zoon Gideon, met wie ze vorig jaar samen een winkel opende. Haar methode heet **NewFysic**: afvallen met behulp van een coach en nieuwe inzichten over voeding.

**Ik begon met lijnen...** "Toen ik het afgelopen voorjaar mijn zomercollectie wilde doorpassen en opeens merkte dat ik mijn broeken en rokken niet meer dicht kreeg. Tot dan toe was ik altijd perfect in vorm gebleven door zelf thuis fitnessoefeningen te doen. Maar in zo'n twee, drie jaar

tijd was er ongemerkt extra gewicht blijven plakken."

**Bij NewFysic kwam ik terecht...** "Nadat ik besepte dat zelf knoeien met salades niets is voor mij. Ik stapte een keer binnen bij een vestiging in Amsterdam en kreeg coach Marijke op mijn pad. Zij was zó leuk en gemotiveerd. Ik besloot dat ik niets te verliezen had, behalve gewicht."

**Inmiddels heb ik geleerd...** "Dat afvallen gaat om wél eten in plaats van niet. Drie flinke maaltijden per dag en dan nog tussendoortjes, zodat je darmen blijven doorwerken. Dat deed ik voorheen dus fout: tijdens een drukke dag op de zaak at ik soms helemaal niet, of ik nam pas 's avonds alleen een salade. Ik dacht dat ik dan goed bezig was, maar



#### VIVIAN REIJS (34)

Lengte: 1.67 meter / Gewicht: 53 kilo

De tv-presentatrice van *Huizenjacht* en *De 25* is ook afgestudeerd voedingscoach. Ze is single en moeder van Day (7), haar dochter met John Ewbank. Om slank te blijven heeft ze haar eigen methode, **Happy in Shape**, gebaseerd op het hormoonfactor-dieet.

**Mijn methode komt neer op...** "Het idee dat wanneer je je hormoonstelsel op orde brengt, je vanzelf afvalt. Om dat te bereiken raad ik een aantal producten af, zoals tarwe, koemelk, suikers en E-nummers. Met andere woorden: eten zoals in de oertijd. Met groenten en fruit, noten en

zaden en veel eiwitten. Die zitten vooral in vlees en vis."

**Mijn slanke postuur...** "Heb ik niet altijd gehad. Rond mijn achttiende was ik tien kilo zwaarder dan nu, op mijn lengte van 1.67 meter is dat veel. Ik zat toen op een internaat waar ik twee keer per dag warm at. Na een jaar kwam ik thuis en pakten mijn vriendinnen me bij mijn onderkin: 'Wat is er met jou gebeurd?' Toen ontdekte ik het boek *Een Leven Lang Fit* en viel daarmee weer af."

**Een geschiedenis van diëten...** "Heb ik sindsdien niet, maar ik heb wel alle boeken in de kast staan. Dr. Frank, Sonja Bakker en Montignac lees ik puur uit interesse. Net als iedere andere vrouw heb ik soms last van hormonen en

steeds aangepast aan nieuwe resultaten uit wetenschappelijk onderzoek. Het is een manier van leven zonder honger, ik eet allemaal lekkere dingen. De methode maakt je bewust van wat je in je mond stopt."

**Mijn twee dochters...** "Zijn de reden dat ik er nu pas weer tegenaan durf te gaan met lijnen. Die voorbeeldfunctie neem ik bloedserieus. Het zijn goede eters. Leukere Hollandse meiden; niet dun, maar ook niet te dik. Ik heb altijd geprobeerd ze bewust te maken van wat ze eten. Het zijn geen tieners die zich volproppen met chips. Ze zijn wel dol op chocolade, maar wie niet?"

**Om me heen...** "Zie ik geregeld mensen met eetproblemen,



vooral in mijn vak. Ooit zag ik een prachtige vrouw, serieus, een kikkererwt in vieren snijden. Dat soort figuren vinden dat ik bunker. En ja, ik hou van eten. Met de familie en vrienden erbij, gezellig. Maar als ik, zoals nu, echt wil afvallen, heb ik veel discipline."

**Tijdens tv-opnames...** "Neem ik zelf eten mee. Daar ging ik vorig seizoen de mist mee in: de catering, met veel pasta en vet vlees. Ook als ik onderweg ben naar optredens in het land, zorg ik dat ik eten bij me heb. En tussendoortjes, zoals fruit. Weight Watchers heeft trouwens ook goddelijke repen. Net Snickers, maar dan met véél minder calorieën."

*Meer info: [www.weightwatchers.nl](http://www.weightwatchers.nl)*

**Tijdens mijn zwangerschap...** "Was ik dertig kilo aangekomen, hoewel dat vooral veel vocht was dat meteen na de bevalling weer verdween. Ik heb mijn trainingen opgeschroefd van twee naar vier, vijf keer per week. Voor de laatste zes kilo die er maar niet af wilden, heb ik kort een eiwitdieet gevolgd. Dat werkte heel goed: binnen tien dagen was ik alles kwijt."

**Mijn geluk is...** "Dat ik het figuur van mijn moeder heb. Die was altijd al slank, en dat is ze op haar 62e nog. Terwijl mijn vader altijd liep te worstelen met zijn gewicht. Zelf merk ik nu ik ouder word dat mijn hormoonhuishouding verandert en dat wat eraan komt, er moeilijker weer af gaat."



**Naast het bewegen...** "Let ik ook altijd op mijn voeding. Ik heb last van candida (schimmelinfectie) en hypoglykemie (te lage bloedglucosespiegel), dus zorg ik ervoor dat ik niet te veel suiker, zuivel en gist eet. In plaats van gewoon brood eet ik zuurdesembrood of rijstwafels. Ik kook gezond en koop mijn eten ook het liefst bij een biologische winkel."

**De gouden afvaltip...** "Is voor iedereen verschillend, denk ik. Er zijn veel verschillende methodes. Dus: zoek uit wat voor jou het beste werkt en verdiep je er echt in. Het moet een levenswijze worden, anders is het niet vol te houden."

*Meer info: [www.personalgymamsterdam.nl](http://www.personalgymamsterdam.nl)*

dat is juist verkeerd. Ik viel er helemaal niets mee af."

**Volgens de NewFysics-methode...** "Neem ik 's ochtends een klein detox-drankje. In de periode dat ik moest afvallen slikte ik ook een aantal pillen, maar sinds ik op mijn streefgewicht ben, doe ik dat niet meer. Ik heb veel geleerd over voeding. Ik neem nu een zoetje in mijn koffie en gebruik veel light-producten. Daarmee kan ik nog steeds heerlijk eten."

**Uit eten met vriendinnen...** "Moet natuurlijk nog steeds kunnen; dan neem ik gewoon een *fatburnertje* in. Gezellig, met Conny Breukhoven eten bij Joop in Le Garage. Daar nemen we een ladvasteak met frietjes, geen mayonaise,



en een pizza met tonijn vooraf. Eén cocktailtje of glaasje champagne, maar verder geen wijn bij het eten. Dan zitten we heerlijk te genieten en allebei slank te blijven."

**Mijn man zegt...** "Dat hij onder mijn nieuwe eetpatroon te lijden heeft, maar dat is onzin. Ik maak voor hem ander eten klaar dan voor mezelf. Hij baalt van al die vetvrije dingen in huis en doet nog steeds drie suikerklontjes in zijn thee, maar dat moet hij zelf weten."

**Dat Máxima dezelfde methode 'doet'...** "Heb ik weleens horen fluisteren, maar ik weet er verder niets van. Daar praten ze bij NewFysic niet over, en zo hoort het ook."

*Meer info: [www.newfysic.nl](http://www.newfysic.nl)*

schommel dan met mijn gewicht. Dan let ik gewoon wat meer op en eet bijvoorbeeld 's avonds geen koolhydraten."

**Mijn dochter Day...** "Houdt net als ik van pure chocolade en gedroogd fruit, dat is mijn geluk. Maar ze doet ook een moord voor een suikerspin of een schepijsje. Die geef ik haar; ik ben geen moeder die haar kind snoep verbiedt. Al vind je bij mij geen kast vol koekjes."

**Gezond eten is...** "Echt een passie geworden. Ik ben gek op biologisch en probeer alles uit. Als ik in een andere stad ben, zoals Londen, kun je me niet blijer maken dan met een natuurwinkelje waar ik nieuwe potjes en producten vind."

**Wat ik mensen wil leren...** "Is dat gezond eten niet saai



hoeft te zijn, maar juist hartstikke lekker is. Ik begeleid vaak mensen met gewichtsproblemen. Dan geef ik ze recepten, of een tour door de biologische winkel. Ik ben bezig met een boek, een gids naar een gezonder leven, dat deze zomer uit moet komen."

**Ik geloof niet in...** "Light-producten met bestanddelen als aspartaam. Als je zin hebt in chips, neem dan een handje. Dat is beter dan een halve zak light-chips. Hetzelfde geldt voor cola. Ik vind dat je moet genieten. Sommige mensen ontbijten elke ochtend met een bakje magere yoghurt, terwijl ze dat minder lekker vinden. Zonde, toch?"

*Meer info: [www.vivianreijts.tv](http://www.vivianreijts.tv)*