

Tekst: Joan Makenbach

Fotografie: José van Riele.

GEZOND gelukkig

Ursula Aerts (50, trainer persoonlijke ontwikkeling, maat 44): “

De laatste tien jaar ben ik geleidelijk aan dikker geworden en eigenlijk maakt het me weinig uit. Ik voel geenszins de behoefte om mezelf uit te hongeren en geloof niet in diëten. Van tien kilo minder op de weegschaal zou ik echt niet gelukkiger worden. Ik vind dat het gaat om mijn innerlijke gevoel. Sta ik positief in het leven? Ben ik gelukkig? Ben ik gezond? Het antwoord is volmondig ja. Als mijn leven in balans is, is mijn lichaam dat ook. Wij vrouwen leggen de lat ontzettend hoog om te voldoen aan de door onszelf opgelegde normen. Daardoor hebben we het zwaarder dan mannen, want die zijn veel sneller tevreden met zichzelf. Ik snap het ook wel. De reclame en media leggen ons met graatmagere modellen hun maat-

staven op. Gelukkig zijn er de laatste tijd meer vrouwvriendelijke campagnes, want de doorsnee vrouw is niet strak, maar rond en heeft een buikje. Heel normaal, want daar zit je baarmoeder. Mijn advies aan vrouwen is: leer om blij te zijn met jezelf en straal dat uit. Draag geen extra kleding om je daarin te verbergen. Dat accentueert wat je niet wilt laten zien. Ik heb een dure smaak, ik winkel het liefst bij Claudia Sträter en ik kies voor kleurrijke kleding die elegant over mijn lichaam valt. Nooit te strak, maar ook niet verhullend. Zelf probeer ik gewoon te genieten van het leven en al zijn verleidingen. Ik ben dol op ijs, chocolade en lekker eten. Ik accepteer mezelf gewoon en vecht niet tegen mijn kilo's onder het motto: *if you can't beat them, join them*. Ik denk zelf ook: als ik nu ineens heel veel afval, zie ik waarschijnlijk meer rimpels.”

Soepelvallende jurk met doorzichtige mouw € 139,- (CurveCollective), sjaal met pailletten € 13,95 (DiDi), panty € 2,- (Hema), bronskleurige pumps € 79,95 (Täft).

“Van tien kilo minder op de weegschaal word ik echt niet gelukkiger”

