

THINK SMART, LOOK AMAZING

mei/juni 2022

marie claire

marie claire

MEI/JUNI 2022

**WAT DOOMSCROLLING
MET JE DOET
EN HOE JE HET IN DE HAND HOUDT**

**PRIX DE LA
BEAUTÉ 2022
VAN SUPERSERUM
TOT HAARWONDER**

ZANGERES AURORA
“OUTSIDERS VOELEN
ZICH THUIS BIJ MIJ”

**IN JE WINKELMANDJE
DE TOFSTE
TASSEN &
SCHOENEN**

SPRING BEAUTY

SPRING BEAUTY

DUTS. AND €6,50 • FRANKRIJK • GRIEKENLAND • ITALIE • COSTENRIJK • PORTUGAL • SPANJE €7,90

'Ik wist niet dat je verslaafd kon zijn aan sporten'

Nina (29): «Zeven jaar geleden zat mijn vriend niet zo lekker in zijn vel. Hij ging naar de huisarts en die raadde hem aan om te gaan sporten. Hij schreef zich in bij de sportschool en begon met fitness.

Binnen een maand begon hij zich beter en energiever te voelen. Heerlijk vond ik dat! Eindelijk zag ik de oude Ben weer. Op een gegeven moment zei hij dat hij wat 'groter' wilde worden en of ik daar met de boodschappen rekening mee wilde houden. Volle kwark, bananen, eieren, pasta... Ik vroeg gekneden of hij niet een beetje doorsloeg. Nu, zeven jaar later, sport Ben zeven dagen per week en staat ons hele leven in teken van zijn bodybuildingwedstrijden. Al ons geld gaat op aan eiwitshakes, sportschoenen en personal training. Onze zolder is een gym geworden en het boodschappenbudget is verdubbeld.

Er is een soort egoïsme ontstaan waar ik niet gelukkig van word. Maar zodra ik er iets van zeg, wordt Ben nukkig. Het meest vervelende vind ik dat ijdele geleuter over dat zijn lichaam nóg strakker moet worden. Soms kijk ik naar hem terwijl hij zichzelf voor de spiegel staat te keuren, en dan hoor ik hem zeggen dat hij langer en zwaarder moet trainen of een ander schema moet gaan aanhouden. Alsof hij zijn eigen lijf aan het beeldhouwen is. Als zijn prestaties tegervallen of als hij ergens pijn heeft, is hij niet te harden. Dan vlucht ik het liefst het huis uit. En hij staat eeuwig en altijd op de weegschaal. Laatst hadden we een familie-etentje, waardoor hij niet op de gebruikelijke tijd naar de sportschool kon. Hij pakte met veel gezucht zijn telefoon om z'n training te verschuiven naar 's morgens vroeg. Toen ik hem vroeg of hij niet een keertje kon overslaan zodat we samen konden uitslapen, keek hij me aan alsof ik het onmogelijke van hem eiste. Een vriendin wees me op de term bigorexia, oftewel sportverslaving. Dit houdt in dat je obsessief met je lijf bezig bent en sporten zo belangrijk vindt dat je er niet mee kunt stoppen. Ik ben me er op internet in gaan verdiepen en vraag me serieus af of Ben hieraan lijdt. Het zou wel verklaren waarom hij niet meer zo happig is op weekendjes weg of vakanties met mij. Omdat hij dan niet meer zo intensief kan fitnessen. In een restaurant eten vond hij vroeger fantastisch, maar nu heeft hij ook daar geen zin meer in. Daardoor blijft er voor mij nog maar weinig leuks over.

Er zit zo'n dwangmatigheid in zijn leefpatroon dat ik er vaak van schrik. Maar ik vind het lastig om z'n fanatisme steeds ter sprake te brengen en mijn grenzen te bepalen. Al heb ik wel gezegd dat hij echt moet minderen en als dat niet lukt hulp moet zoeken. Hij schrok ervan, maar ziet ook wel in dat zijn hang naar sporten niet normaal is. Ben was vroeger als kind best mollig en is daar veel mee gepest. Nu heeft hij een goed lijf waar hij zeker trots op mag zijn. Vrienden en familie prijzen hem ook om zijn discipline en gezonde levensstijl. Slechts een enkeling vraagt zich af of hij wel genoeg rust neemt en of we ook nog een leven samen hebben. Nou, daar kan ik heel kort over zijn: nee, dat hebben we niet.»

SCHAAM JE NIET OM HULP TE ZOEKEN

Relatietherapeut Joey Steur spreekt in haar Praktijk De Liefde regelmatig stellen die relatieproblemen hebben door verslaving. «Wanneer blijkt dat er sprake is van een verslaving, vraag ik altijd of die daadwerkelijk is gediagnosticeerd. Het gaat niet om het label, maar voor de partner is het heel belangrijk dat de verslaafde zijn of haar ziektebeeld erkent. Bovendien is het vaak zo dat met een diagnose ook begeleiding aan jou als partner geboden wordt. Dit betekent niet dat het niet moeilijk wordt, maar wel dat je er niet langer alleen in staat. Een volgende stap zou kunnen zijn dat je goede vrienden op de hoogte stelt, die er bij een terugval voor jullie kunnen zijn. Helaas zwijgen veel stellen uit schaamte soms jarenlang over wat zich achter gesloten deuren afspeelt. Het hebben van een seksverslaafde partner bijvoorbeeld, vinden veel vrouwen vreselijk om naar anderen toe te benoemen. Verstandelijk kunnen ze bedenken dat het niks met hen te maken heeft, maar toch overheerst vaak een gevoel van falen. Al dat zwijgen zorgt ervoor dat een verslaving gepaard gaat met een enorme eenzaamheid. Je neemt niemand in vertrouwen en speelt mooi weer, terwijl je je diep ongelukkig voelt en niet weet hoe het verder moet. Waar je als partner van een verslaafde voor moet waken, is dat je steeds over je eigen grenzen gaat. Zeker als jouw partner volledig in de ontkenning zit of steeds met valse beloftes komt, is dat een valkuil. Wat ik verder zie is dat veel partners hopen dat ze hun verslaafde partner kunnen redden. Maar hiermee stappen ze uit de partnerrol in de rol van hulpverlener. Helaas bijna altijd zonder succes. Aan een verslaving liggen vaak trauma's uit de jeugd of andere psychische aandoeningen ten grondslag. Drugs, alcohol, pillen, obsessief sporten of sex verdoeven als het ware de lastige emoties. Dit onder ogen komen begint bij het inzetten van professionals. Dit los je als stel niet samen op. Hulp is hoop!» •

FEITEN OVER VERSLAVING

- Een verslaving is een ernstige primaire en chronische psychiatrische aandoening, gekarakteriseerd door de afhankelijkheid van een middel, gewoonte of een gedraging.
- Een verslaving uit zich bij ieder mens op een andere manier.
 - In Nederland kampen rond de 2 miljoen mensen met een verslaving.
 - Twijfel je of je partner een verslaving heeft – of misschien jij zelf? Op jellinek.nl vind je meer informatie.

FOTOGRAFIE JESS BAILEY

promotie

BEAUTY TIPS LENTE LOOKS



VITAMINE C
Jouw skincare ritueel is het ideale moment om jezelf een moment van rust te gunnen. 10% Vitamin C Self-Activating biedt anti-aging voordelen met een werkzame dosis vitamine C. De waterrijke formule activeert zichzelf bij contact met de huid en vermindert fijne lijntjes en rimpels. Met als resultaat een stralende, egale huidtoon! zoskinhealth.nl



MOOIE BRUINE BENEN
De luxe zelfbruiners van MARC INBANE bieden je een veilige manier van bruinen zonder schadelijke UV-stralen en zijn vegan & hypoallergeen. Creëer binnen 1 minuut een natuurlijk ogende en egale zomerse teint! Nu tijdelijk verkrijgbaar in een Limited Edition Milky White Legs verpakking! marcinbane.com



(S)UNFORGETTABLE
Het wordt weer zonniger en een krachtige SPF mag zeker niet vergeten worden! Face Shield Flex is niet alleen foundation, maar ook je dagelijkse zonbescherming. Het bevat pigmenten die zich aanpassen aan de natuurlijke tint van je huid voor een medium, opbouwbaar dekking. Voor elke huidskleur en beschikbaar in vier tinten. colorescience.nl



PESCURA SANDALEN
Scholl iconic is een productlijn van Scholl; het iconische schoenenmerk met meer dan 100 jaar ervaring en ontworpen in Italië. Ze bouwen voort op haar meest begeerde stijl: De Pescaura, die al generaties meegaat. Nu zijn de Pescaura-sandalen ontworpen om de benen bij elke stap te verstevigen en daarbij esthetiek en comfort te combineren. de.scholl-shoes.com



10% KORTING
PERSOONLIJK
Vitamines speciaal voor jou samengesteld. Via de online vitamine test maken experts een aanbeveling op basis van jouw doelen en levensstijl. Een extra boost voor je lichaam. Jouw vitamines worden geleverd in handig dagelijkse zakjes. Gebruik MCLENTE10 voor 10% korting op viteezy.nl



GEZOND & FIT
Balans is het beste dat je je lichaam kunt geven. Bij FITSHE weten ze inmiddels dat een druk, rijkgevoeld leven dat niet altijd makkelijk maakt. De nieuwe BLOOM & BALANCE lijn is speciaal gemaakt om je darmen en immuunsysteem een boost te geven. Speciaal om jou en je lichaam te laten floreren. fitshe.com



MORGENSTUND
MorgenStund is de volwaardige ontbijtbeleving voor het hele gezin. De basenvormende pap geeft met weinig calorieën lang een verzadigd gevoel en is licht verteerbaar. Kortom, de ideale basis voor een langdurig lichamelijk en geestelijk prestatievermogen. p-jentshura.nl

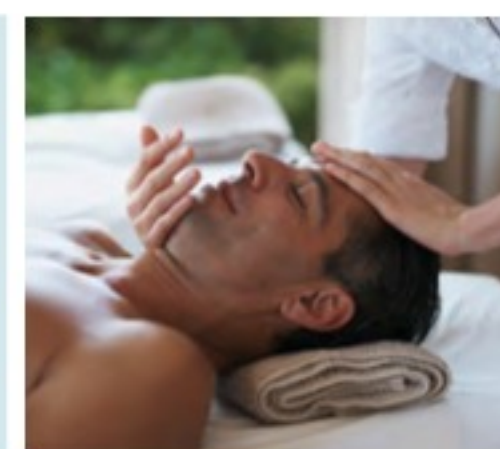


SMILE IMPROVEMENT
Tootsee clear aligners veranderen een imperfect gebit snel in een mooie, authentieke glimlach. Met 100% online service, erkende tandartsen en persoonlijke touch boost Tootsee je zelfvertrouwen, terwijl je trouw blijft aan wat jou uniek maakt! Klaar om te stralen? Gebruik de code MCSMILE75 voor €75 korting op je aligners. tootsee.com

€75 KORTING



UNISA
Comfort is een fundamenteel aspect in de collecties van Unisa. Daarom kunnen ze de gemoderniseerde loafers niet uit hun collectie weglaten, die zowel voor thuis, op het werk als voor speciale gelegenheden gebruikt kunnen worden. Vernieuwde klassiekers met een vierkantere leest, zachte en soepele materialen. unisa-europa.com



VERWEN JEZELF
In Egmond aan Zee vind je Zenmoodz Beauty & Spa. In de schoonheidssalon kun je jezelf laten verwennen. Er zijn gezichtsbehandelingen, dermaOXY facials, massages en veel meer. Op het dakterras kun je afkoelen na een saunagang of heerlijk van de zon genieten. Ben je benieuwd naar de maandaanbiedingen? Check zenmoodz.nl