

OVER VIVIAN

Vivian Reijs (41) werd bekend als presentator van tv-programma's als *De 25 wannahaves* en *SBS huizenjacht*. Na verschillende studies op het gebied van voeding is ze nu gezondheidsexpert. Ze heeft haar eigen platform *Vivonline.nl*, waar ze dagelijks gezonde tips & tricks deelt. Daarnaast heeft ze een praktijk als holistisch hormoontherapeut. Vivian schreef meerdere boeken over gezonde voeding. Ze is getrouwd met Dirk Hoorn, samen hebben ze een zoon, James (2). Vivian heeft een dochter uit een eerder huwelijk, Day (13). En twee 'cadeaukinderen': Isabel en Quirijn.

De leefstijl van... **VIVIAN REIJS**

'Een groene smoothie drink ik écht met plezier'

Met haar boeken en healthplatform helpt Vivian Reijs duizenden vrouwen aan een gezonde levensstijl. "Door mijn vroegere PMS-klachten ontdekte ik hoe belangrijk voeding en hormonen hierbij zijn."

TEKST SARA MADOU | FOTOGRAFIE ALEXIA VAN DER MEIJDEN

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van je leven. Heb je dat van huis uit meegekregen?

"Nee, helemaal niet! Ik ben opgegroeid in Brabant, we leefden nogal bourgondisch. Ik ging pas over gezond eten nadenken nadat ik een jaar in Zwitserland had gestudeerd. Daar was het eten te heerlijk: ik zat twee keer per dag aan de raclette of kaasfondue en at zo veel chocolade als ik kon. In dat jaar kwam ik twaalf kilo aan. Terwijl ik tot dan toe altijd fit en slank was geweest. Dit nieuwe figuur paste niet bij me, dus besloot ik te gaan afvallen."

Hoe heb je dat aangepakt?

"Het klinkt simpel, maar gewoon door gezonder te eten. Extra bewegen deed ik niet echt, het zat 'm vooral in mijn voeding. Het niet combineren van koolhydraten en eiwitten bijvoorbeeld, waardoor je spijsvertering beter functioneert. Pure producten in huis halen, voor twaalf uur alleen groente en fruit eten, dat soort

dingen. Omdat ik niet lekker in mijn vel zat, was ik extreem gemotiveerd."

Je was meteen om?

"Ja, het was ook totaal niet moeilijk vol te houden, juist omdat ik me al snel beter ging voelen. En vond ik het allemaal nog lekker ook. Uiteindelijk werd gezond eten een passie en maakte ik er mijn werk van. Ik heb verschillende opleidingen gevolgd. Eerst die voor gewichtsconsulent, later orthomoleculaire voedingstherapie en hormoontherapie. Steeds als ik iets afrond, is er wel weer iets anders waarover ik óók meer wil weten."

'Niet alleen voeding, ook een mobiele telefoon heeft invloed op je hormonen'

Je nieuwe boek gaat over de invloed die voeding heeft op de hormoonspiegel. Hoe kwam dit onderwerp op je pad?

"Toen ik jong was, worstelde ik al met allerlei PMS-gerelateerde klachten. Het onderwerp boeide me, want waarom heeft de ene vrouw hier zo'n last van en de andere helemaal niet?"

Tijdens mijn opleidingen werd ik er opnieuw door getriggerd en ik besloot research te gaan doen. De kennis die ik opdeed, wilde ik graag delen met anderen. Zo weten maar weinig mensen dat voeding veel effect heeft op je hormoonhuishouding. Het eten van sojaproducten, suikers en pesticiden kan hormoongerelateerde klachten veroorzaken, zoals stemmingswisselingen of gewichtstoename. Ook te veel of juist te weinig eten heeft een negatieve invloed.

Het zit hem trouwens niet alleen in voeding, ook leefstijl en omgeving spelen een rol. Zoals het feit dat er non-stop straling van mobiele telefoons en andere apparaten om ons heen is, én dat we zulke drukke levens



'STOND IK DAAR een lezing over gezond leven te houden, MET ENORME WALLEN'

Wat zijn jouw guilty pleasures dan?

"Weet je wat het is, een groene smoothie drink ik écht met plezier. Omdat het goed voor me is, maar ook omdat ik het lekker vind. Mijn gezonde eetpatroon is voor mij geen straf. Máár... ik leef niet alleen op groente en smoothies. Er gaat heus weleens een frietje in, en een glas wijn of een biertje. Alleen neem ik zoiets alleen als ik er écht veel zin in heb."

En wat sporten betreft, ben je daarin plichtsgetrouw?

"Soms kom ik drie weken niet aan sporten toe en moet ik mezelf een schop onder mijn kont geven. Nu ben ik alweer een tijdje niet naar bikram yoga geweest, terwijl dat heerlijk ontspannend is. Daarna zie ik dingen vaak weer helder, is het me opeens duidelijk wat ik moet doen met een bepaald werkprobleem bijvoorbeeld. Maar ja, soms heb je gewoon een periode dat het niet lukt. Vanwege drukte of minder energie. Dat is prima, het komt later wel weer. Daarin probeer ik niet te streng te zijn voor mezelf. Al moet het natuurlijk niet de andere kant opslaan, dat je denkt: ik ben al zo lang niet meer geweest, het maakt nu toch niet meer uit."

Voor mensen die wél vaak zin hebben in een glas wijn of die lekkere pizza, kan een gezond eetpatroon behoorlijk lastig zijn om vol te houden...

"Dat is waar, maar het ligt er ook aan wat je doelen of klachten zijn. Stel, je hebt een serieuze variant van acné of PCOS. Dat kan te maken hebben met een vorm van insulineresistentie: de cellen worden dan

ongevoeliger voor insuline, omdat er te lang en te vaak insuline aangemaakt moet worden. Insulineresistentie is vaak een aanloop op diabetes type 2. Met een dieet dat bestaat uit veel goede eiwitten, groente en omega 3 kan het een stuk verbeteren, omdat een teveel aan koolhydraten en suikers de acné of PCOS verergeren. De moeite waard om te proberen, als je er veel last van hebt, lijkt me. En lukt het bijvoorbeeld niet om zwanger te worden, of heb je veel stressklachten, waarom zou je dan niet eens een dieet proberen dat rekening houdt met je hormonen? Als je snel verschil voelt, is volhouden makkelijk."

Je hebt een druk werkleven, vier kinderen; hoe zit het met je eigen stresslevel?

"Bij mij is slaap het grootste probleem. Mijn jongste van tweeënhalf is een slechte slaper. Dat heeft ook veel invloed op mijn nachtrust. Laatst gaf ik een lezing over gezond leven, terwijl ik kapót was. Stond ik daar, met enorme wallen. Hoe gezond ik ook eet en hoeveel ik ook beweeg; als ik niet goed slaap, zit ik toch echt minder lekker in mijn vel. Wat helpt, is dat ik door mijn kennis en levensstijl de boel kan bijsturen. Bij spijsverteringsklachten weet ik bijvoorbeeld welke voeding en supplementen helpen om me beter te voelen. En heb ik een heel drukke periode achter de rug, dan zorg ik ervoor dat James een nachtje uit logeren kan om een nacht door te slapen. Je moet jezelf daarvoor goed kennen én er ook naar durven handelen. Je lichaam geeft vaak aan wat het nodig heeft, maar daar moet je wel naar luisteren."

SPORTREGIME

In een ideale week: twee keer per week bikram yoga, elke dag een uur wandelen met de hond, en reformer pilates'

hebben. We staan continu aan, zijn altijd beschikbaar. Echt volledig ontspannen doen we steeds minder. Stress is dan ook een van dé veroorzakers van problemen op hormoongebied."

Maar hoe kunnen we dat veranderen? Er lijkt bijna geen beginnen aan...

"Ik begrijp heel goed dat mensen dat denken. Maar echt, alle kleine beetjes helpen. Zo veel mogelijk biologisch eten is bijvoorbeeld al een goed begin, net als de juiste supplementen en niet de hele dag door snaaien. Maar óók af en toe die telefoon uitzetten en een boek lezen, of naar yoga gaan; zolang je er maar echt van ontspant. Helaas moet je hormoonbewust eten wel een tijdje consequent volhouden om het resultaat te ervaren. In mijn boek vertel ik meer over de invloed van hormonen op onze gezondheid, want die is écht groot."

Ontbijt "Een groene smoothie met bijvoorbeeld avocado, spinazie, banaan, venkel, eiwitpoeder, collageenpoeder of wat ik verder in huis heb of wat mijn lichaam nodig heeft. Soms wissel ik dit af met haverhout, met wat noten. Daarbij drink ik een cappuccino met havermelk."

Lunch "Een groenteomelet vind ik heerlijk. Ik eet glutenvrij. Als ik brood eet, is het dus glutenvrij brood met bijvoorbeeld een eitje. Of ik maak een lekkere tosti."

Diner "Vaak vis, zoals wilde zalm, met zoete aardappel of rijst en veel groente. Ik eet heel graag broccoli."

Tussendoor "Ik eet amper tussendoortjes omdat dit niet goed is voor de hormoonhuishouding, maar ik móet elke dag een paar stukjes pure chocolade na het avondeten. Soms ook een handje verse noten."

EETDAGBOEK

Hoe duurzaam ben jij?

"Ik scheid mijn afval, draai de kraan dicht tijdens het tandenpoetsen; doe de dingen die hopelijk vrijwel iedereen wel doet. Maar nooit het vliegtuig pakken vanwege het milieu gaat me te ver. Ik let er zeker wel op, maar ben niet héél fanatiek."

Is je uiterlijk belangrijk voor je?

"Ik denk dat dat voor iedere vrouw belangrijk is. Mijn slaapttekort heeft er in elk geval zeker geen positieve invloed op. Ik ben nu 41, een slechte nachtrust is steeds beter te zien. Als ik er tijd voor heb, probeer ik langs de infraroodsauna te gaan. Daar knap ik altijd van op. En ik slik de nodige supplementen om mijn huid in goede conditie te houden."



Je hebt verschillende boeken geschreven over voeding, je hebt een succesvolle site, je geeft lezingen en consulten: wat wil je graag bereiken?

"Ik wil vrouwen helpen lekkerder in hun vel te zitten. Alles wat ik doe, moet daaraan bijdragen. Ik krijg er zo veel energie van als ik hoor dat iemand zich door mijn tips echt beter voelt. Daar doe ik het voor. Laatst ontving ik zelfs een geboortekaartje van een vrouw bij wie zwanger worden moeilijk ging. Daarop stond: 'Dankzij jou ben ik nu zwanger'. Toen maakte mijn hart echt een sprongetje."

Krijg je je eigen gezin een beetje mee in jouw missie?

"Nou, met kinderen is en blijft dat lastig. Ik probeer het wel, maar we hebben kinderen in allerlei levensfasen en dat maakt het ingewikkeld. Pubers hebben echt niet altijd zin in gezond eten, ook die van ons niet. Ze krijgen zakgeld, daarvan zullen ze heus weleens wat bij McDonald's gaan halen. Daarover doe ik verder ook niet moeilijk. Snacken achter de rug van je moeder hoort erbij. Thuis zorg ik er wel voor dat ze niet veel snoepen en zo gezond mogelijk eten. De jongste is helemaal geen zoetekauw, dat scheelt. Hij vindt chocolade lekker, maar eet het liefst avocado."

Mis je de toch wat meer glamoureuze tv-wereld weleens?

"Nee, gezondheid is nu mijn vak geworden."

Ik zou het echt lastig vinden om nu opeens bijvoorbeeld een huizenprogramma te moeten presenteren, omdat het ver afstaat van waar ik nu mee bezig ben. Een programma over gezondheid of voeding zou misschien wel kunnen. Zoiets als *Keuringsdienst van Waarde*. Wie weet, ooit!"

Wanneer ben je het állergelukkigst?

"Het klinkt suf, maar dat is toch echt wanneer ik gezellig samen ben met mijn gezin. In de ochtend bijvoorbeeld, als ik een keer niet zo veel haast heb en mijn man me een kopje koffie komt brengen. Waarna ik nog even met James en de andere kinderen lekker kan kletsen in bed. Het leven hoeft soms helemaal niet zo ingewikkeld te zijn." ◦



Herstel je hormonen in 10 stappen, Vivian Reijs, Kosmos Uitgevers, € 25