

A woman with blonde hair, wearing a pink hoodie, grey sweatpants, and white sneakers, is working out in a gym. She is standing in front of a large piece of exercise equipment, possibly a cable machine, and is smiling. The gym has a stone wall in the background.

BRIDGET: "IK MOET WEER FLINK AAN DE BAK"

Aan goede voornemens doet Bridget Maasland niet. Maar voor 2012 heeft ze een heel duidelijk doel voor ogen: super *in shape* naar de Oscars. Zo pakt de presentatrice dat aan.

TEKST ANETTE DE VRIES FOTOGRAFIE LISELORE CHEVALIER



Bridget traint al acht jaar met Carlos Lens.



Variatie voorkomt verveling.

Rechts, links, uppercut. Met een fanatieke blik in haar ogen rekt Bridget Maasland (37) af met de boksbal voor zich. Zweetdruppeltjes op haar voorhoofd, personal trainer Carlos Lens in haar kielzog. "Ik moet weer flink aan de bak", stelt de blonde presentatrice na haar trainingssessie bij Personal Gym, bij haar om de hoek in Amsterdam. Dit is het geval: Ze woog altijd om en nabij de zestig kilo. Nu is dat 64. Nee, daar wil Bridget verder geen *big deal* van maken, "maar ik wil het er wel weer af. Wat dat betreft ben ik redelijk oppervlakkig. Ik voel me er niet lekker bij. Dat durf ik eerlijk te zeggen. Bij een ander zou ik misschien denken: Wat een aansteller. Waarschijnlijk ben ik de enige die het merkt."

Toch zijn het bij Bridget geen oliebolle-engevulde-kalkoen-kilo's. "Ik heb me keurig gedragen tijdens de feestdagen. Ik vind het juist vreemd als mensen dan opeens als een imbeciel allerlei beesten gaan eten. Ik heb hooguit wat meer gedronken, *that's it*. Sterker nog: Ik heb de hele maand december bijna geen koolhydraten gegeten, maar uiteindelijk ben ik maar twee kilo afgevallen. Normaal is dat minstens het dubbele. Heel frustrerend." Ze vermoedt dat het een hormoonkwestie is.

"Dat zit in de familie. Mijn moeder kwam ook al vroeg in de overgang. Niet dat het bij mij al zover is, maar het is natuurlijk best mogelijk dat mijn hormoonhuishouding in de war is. Ik heb de afgelopen tijd ook pukkeltjes – nóóit eerder van mijn leven gehad. Dus dat zet me wel te denken. Het gekke is ook dat ik alleen rond mijn middel ben aangekomen. En op één plek is vier kilo veel, hoor."

INVESTEREN IN JEZELF

Vanwege haar helse draaischema voor *Hoe houd ik het spannend?* sportte Bridget de afgelopen twee maanden niet. "Dat voelt psychisch niet goed, maar ik trek het niet om tussen heel intensieve opnames door – abseilen, skateboarden, aan een berg hangen – ook nog eens te gaan trainen. Gelukkig gaat het allemaal niet blubberen en hangen als ik wat aankom. Dat is dan weer het profijt van al dat trouwe sporten." Al acht jaar lang traint ze met personal trainer Carlos, die ook BN'ers als Anouk, Danie Bles, Linda de Mol en Chantal Jansen *in shape* brengt. "Na mijn zwangerschap ging ik er heel hard tegenaan omdat ik een duidelijk doel voor ogen had: mijn oude

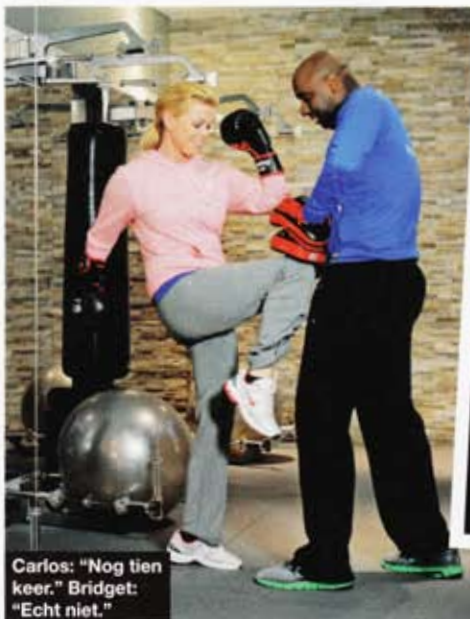
figuur terug. En in de aanloop naar de *Playboy*-shoot heb ik ook echt gebikkeld om mijn buik strak te krijgen. Ik train over het algemeen vooral om het figuur dat ik heb in stand te houden. Het leuke is dat we elke keer weer iets anders doen. Dat motiveert enorm. Carlos maakt er elke keer weer een feestje van." Bridget weet: "Het is een überluke, zo'n personal trainer!" Aan de andere kant ziet ze het als investering in zichzelf. "Die stok achter de deur heb ik echt nodig. Carlos weet precies wat mijn mogelijkheden en grenzen zijn. Heel prettig om niet zelf te hoeven nadenken over dingen waar je geen verstand van hebt. Het enige wat ik hoeft te doen, is puur kracht te zetten. Carlos traint ook altijd zelf mee in plaats van toe te kijken hoe ik me in het zweet werk. Hij weet precies hoe hij me moet aanpakken. Ik ben niet gebaat bij iemand die me afbeult, zo'n driller. Als Carlos zegt: 'Nog tien keer', ben ik altijd diegene die roept: 'Echt niet, dahaag'. Uiteindelijk doe ik het wel hoor, maar het is gewoon lekker om daar even tegenin te gaan."

SPORTVASTEN

Om haar lichaam een kickstart te geven, gaat Bridget binnenkort tien dagen lang sportvasten. "Dat is een perfecte manier om je lichaam te resetten. Op zich ben ik niet zo van de diëten, maar dit gaat gepaard met intensief sporten, waardoor je geen spiermassa verliest. In januari is mijn agenda gelukkig redelijk vrij, want het is best pittig om op drie shakes per dag te leven. Volgens mij geeft het een heel voldaan gevoel als het je lukt."

ZO DOET BRIDGET HET

Personal trainer Carlos Lens: "Bridget is zich heel bewust van wat ze wil. Haar gezonde leefpatroon is voor haar een investering om op topniveau te kunnen presteren. Ze maakt lange dagen, staat onder druk om te presteren en wordt kritisch bekeken. Bovendien lijkt je op televisie altijd zwaarder. De lat ligt hoog bij Bridget. Haar voornaamste doelstelling is fit blijven. Normaal gesproken is haar gewicht heel stabiel. Nu ze een paar kilo wil afvallen, gaan we er extra hard tegenaan. We trainen standaard twee keer per week. Dat varieert van kickboksen tot fitness met gewichten en op apparaten. Ik



Carlos: "Nog tien keer." Bridget: "Echt niet."



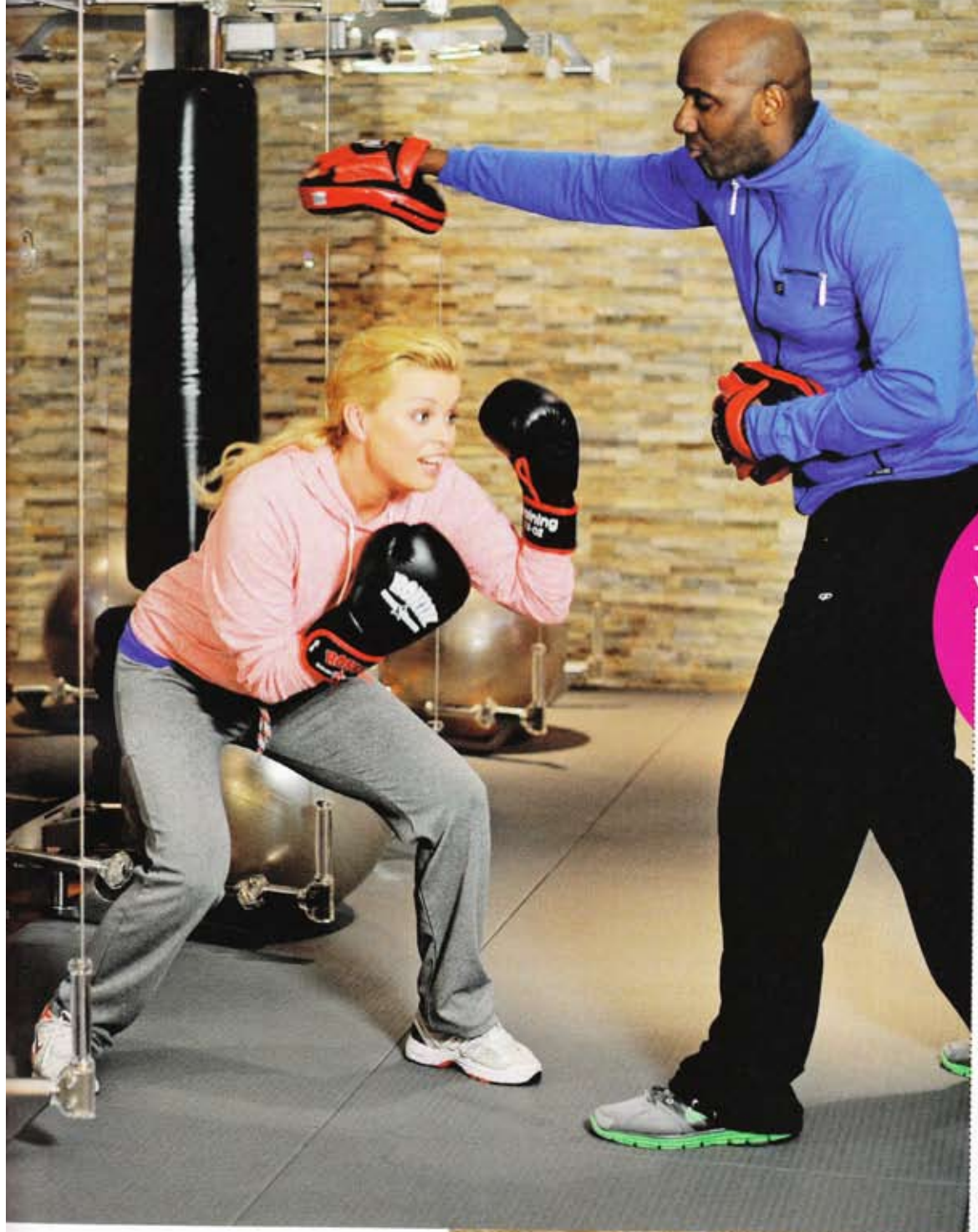
Bridget: "Carlos is mijn stok achter de deur."

Qua voeding vaart Bridget al heel lang een veilige koers. "Aan het einde van de middag smokkel ik wel eens met chips of nootjes, maar voor de rest valt er niet zoveel op mijn eetpatroon aan te merken. Ik ben een echte Bourgondiër, maar als ik het even wat rustiger aan wil doen, kan ik ook heel lekker koken zonder koolhydraten. Ik ben gek op salades. Dan hebben we het niet over een paar lullige blaadjes sla, maar over een wilde spinaziesalade met verse asperges, olijfsjes en sperziebonen. Want het moet wel een lekkere bite hebben." Verder is ze een echte carnivoor. "Mijn bloedgroep is 0 negatief, dat betekent dat ik goed gedij bij vlees. Ik beperk het wel tot rund en kip. En dan het liefst biologisch. Vis vind ik ook lekker. Als ik in een fase zit dat ik geen koolhydraten eet, ben ik daar ook heel resoluut in. Dan sta ik zonder blikken of blozen aardappeltjes voor Mees op te scheppen. Interesseert me niets. Dat is gewoon een *mindset*. Een kwestie van die knop omzetten."

Een goede voorbereiding is dan het halve werk. "Ik ga bijvoorbeeld nooit de deur uit zonder gezonde snacks als noten, een kant-en-klare geitenkaassalade van de Albert Heijn, biologische crackers of rijstewafels. Dat heb ik echt geleerd door mijn candida en hypoglykemie. Als ik te lang niet eet, ga ik shaken en val ik uiteindelijk gewoon om."

Smoesjes kent Bridget in haar koolhydraatvrije periodes niet. Ook niet als ze aan het werk is. "We waren pas in Beiroet om een kijkje te nemen in het uitgaansleven daar. Brood, pasta, aardappels, ik laat het allemaal aan me voorbij gaan. Ook al eet de rest van de crew dat wel. Ik bestel dan gewoon vis met groenten. Niets mis mee. Als we met het team op pad zijn, zorgen

Carlos traint
zelf altijd mee.

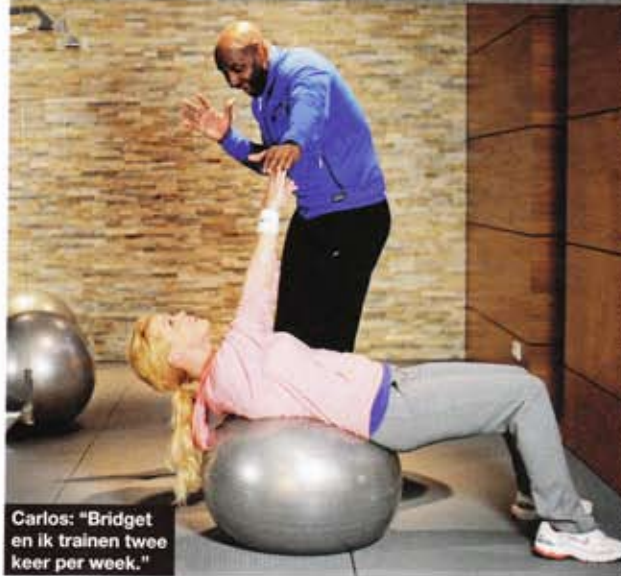


TIEN SLANKTIPS VAN CARLOS

- 1 Eet na ontbijt, lunch en avondeten steeds een tussendoortje. Dat voorkomt schommelingen in de bloedsuikerspiegel en dus energiedips.
- 2 Beperk je tot twee koolhydraatmaaltijden per dag, waarvan er eentje bestaat uit fruit (dat zijn namelijk ook koolhydraten; drie glazen jus d'orange staan bijna gelijk aan een bord pasta!).
- 3 Eet vlees, kip en vis zoveel mogelijk los van je koolhydraten, dat verteert beter. Een vegetarische pasta is bijvoorbeeld gezonder dan kipfilet met rijst (eiwitten + koolhydraten).
- 4 Ga één keer per week los. Patatje oorlog, chocolade, frikandellen, *I don't care!* Op die manier choqueer je het lichaam, waardoor de verbranding extra wordt aangewakkerd.
- 5 Kies een sport die bij je past en waaraan je lol beleeft. Heb je een hekel aan fitness? Ga dan voor zumba, bodypump of kickfun.
- 6 Stel realistische doelen. Staar je niet blind op de dunste meisjes op de catwalk. Dat is bijna topsport.
- 7 Focus je op curves. Rondingen in het lichaam zijn veel mooier dan alleen maar dun willen zijn.
- 8 Een personal trainer is een luxe, geen must. Maar vreemde ogen dwingen, dus een klasje is een goed alternatief. Wil je toch worden getraind? Wees kritisch in je keuze voor een sportschool. Leg je doelstellingen neer en informeer naar de mogelijkheden om daarbij begeleid te worden met een goed schema.
- 9 Maak van gezond eten en sporten een *way of life*. Dat voorkomt dat je alleen maar lijnt na de feestdagen of vlak voor het bikiniseizoen.
- 10 Als je eten niet meer proeft, stop dan (dus: vijf winegums in plaats van die hele puntzak).

we er trouwens altijd voor dat we in een restaurant eten in plaats van bij het tankstation. Het is funest om een paar keer per week een broodje bal langs de weg te halen."

Met die vier extra kilo's komt het wel goed, dat weet Bridget zeker. Daarvoor hoeft ze alleen maar te denken aan de strakke jurk die ze de komende Oscaruitreikingen zal dragen. "Vorig jaar was ik onwijs goed in shape en paste ik in een prachtige zalmkleurige creatie van Jan Taminiau. Het scheelt enorm als je in een fantastische jurk aan zo'n rode loper staat en je een prinses in plaats van een dikke trol voelt. Je moet mensen toch met je verschijning naar de camera weten te lokken. Dus dat wordt mijn doel." Tegen Carlos: "Nog even boksen dan maar?" ■



Carlos: "Bridget en ik trainen twee keer per week."