

STALEN SPIEREN, HART VAN GOUD

In de herfst vallen de blaadjes – en in dit geval net op een strategische plek. Vijf bekende mannen gingen zonder aarzeling uit de kleren voor de Nederlandse Hartstichting. Foto hebben? Bied mee op onze site! Want tjonge, wat hebben ze toch een mooi... hart.

TEKST MARION VAN ES FOTOGRAFIE FERIET TUNC VISAGIE AMBER WEIJERS EN ASTRID TIMMER



Sander JANSON

Hij (42) is presentator van onder andere RTL's *CampingLife*, *SnowMagazine* en *Ambassadeur voor 1 dag*. Sander is single.

Onzeker "Natuurlijk ben ik weleens onzeker, er gaat meer in mijn hoofd om dan mensen denken. In *CampingLife* loop ik regelmatig in mijn zwembroek door het beeld, maar mezelf zo letterlijk blootgeven voor de camera vind ik toch wel spannend."

Chocola "Voor mijn werk ben ik vaak onderweg en dan is de verleiding groot om ongezond te eten, maar het lukt me aardig om dat te vermijden. Ik eet weleens een stuk chocola, maar nooit de hele reep. Ik probeer zuinig op mijn lichaam te zijn. Het is een kwestie van veel groente, weinig koolhydraten en iedere dag een handje voedings-supplementen. Dat helpt om me fitter en vitaler te voelen."

Atletisch "Sinds driekwart jaar sport ik met mijn personal trainer. Voorheen was ik in de sportschool anderhalf uur bezig met een circuitje, nu is twee keer in de week 45 minuten genoeg. Daarnaast doe ik ook aan hardlopen, wielrennen, kitesurfen en stand up paddling. Op reis neem ik altijd mijn hardloopschoenen mee, en een TRX-band om oefeningen te doen. Heel breed wil ik niet worden, maar ik zie er graag een beetje atletisch uit."

Tutten "Ik ga niet slapen zonder een crème op

mijn gezicht en bezoek regelmatig de schoonheidsspecialist. Ik hou wel van dat getut. Door mijn werk ziet mijn lijf veel zon, maar ik gebruik standaard een goede bodylotion en ik smeer met factor 50. Als je zoals ik een beetje rossig bent, moet je goed opletten."

Jonge hond "Ik ben trots op hoe ik eruitzie, mensen schatten me niet vaak 42. Dat is leuk om te horen, al gaat het niet alleen om uiterlijk maar ook om hoe je in het leven staat. Ik voel

me een jonge hond. Het grappige is dat veel mensen denken dat ik iedere vrouw kan krijgen. Maar als iedereen zo denkt, vind ik haar natuurlijk nooit!"

Dankbaar "Voor *Ambassadeur voor 1 dag* heb ik veel mensen ontmoet met ernstige ziektes. Daardoor

realiseer ik me hoe dankbaar ik ben dat ik een gezond lichaam heb. Ik teken ervoor als ik me als zestiger nog zo fit voel als nu."

Sanders hart gaat sneller kloppen van... <volgt nog>

'Mensen denken dat ik iedere vrouw kan krijgen'

Koert-Jan DE BRUIJN

Hij (36) werd bekend als Dennis uit *GTST*, presenteerde *Koffietijd* en *Lang zullen we leven* en is momenteel te zien in *Cash4km*. Koert-Jan heeft

Potig “De laatste jaren word ik me er steeds meer van bewust dat sporten niet alleen iets is wat je voor de lol doet, maar ook om gezond te blijven. Afgezien van af en toe een potje voetballen was ik tot mijn 28e niet sportief. Van mezelf heb ik al een potige bouw en aanleg tot spierontwikkeling. Nu kan ik niet meer zeggen dat ik er niets voor hoeft te doen.”

Fit “Een paar jaar geleden vond ik mezelf wat pafferig worden. Toen realiseerde ik me dat ik moest gaan opletten. Vorig jaar heb ik crossfit ontdekt: een combinatie van gymnastiek, gewichtheffen en cardio. Het is niet gericht op alleen groter of sterker worden, maar op algemene fitheid. Dat spreekt me aan. Voordeel is dat ik het thuis kan doen: 150 squats, sit-ups en push-ups, terwijl ik ondertussen op de kinderen let.”

Gorilla “Ik ben strakker geworden en mijn houding is ook rechter. Ik vind het mooi om spierontwikkeling te zien zonder dat ik meteen een gorilla word. Dat past ook niet bij mijn vak.”

Kinderen “Toen we onze dochters Keetje en Fritzi kregen, waren we opeens zo bezig met wat gezond was voor hén, dat ik ook ging nadenken over wat ik kon verbeteren aan mijn eetpatroon.

Zo drink ik nu minder melk en eten we niet meer de hele week vlees.”

Zondigen “Ik kan mezelf best ongezonde dingen gunnen, ik ben geen gezondheidsfreak. Ik hou van een drankje op zijn tijd en rook af en toe een sigaret. Al zou ik daar wel mee willen stoppen.”

Mooi “Ik vind mijn lach en handen mooi. Ik zou wel wat stevigere benen willen, daar probeer ik voor te trainen. Maar eigenlijk ben

ik gewoon tevreden, ik hoef ook weer geen voetballersbenen.”

Ijdelheid “Ik vind mezelf gezond ijdell. Mijn ouders hadden vroeger schoonheidssalons, daardoor hechtte ik al van jongs af aan waarde aan een goede huidverzorging. Ik

had altijd de nieuwste parfums. Omdat ik ook nog eens een apart kapsel had, werd me weleens gevraagd of ik homo was.”

Echte man “Eigenlijk vond ik het wel een compliment, die aandacht van mannen. Ik heb vrouwelijke kanten, maar kan ook mannelijk zijn. Mijn vriendin zegt dat ik haar het gevoel geef dat er een echte man naast haar staat, bij wie ze zich veilig voelt. Dat vind ik leuk om te horen.”

Koert-Jans hart gaat sneller kloppen van...

**‘Spiieren zijn
mooi, maar ik
hoef geen gorilla
te worden’**



Tygo GERNANDT

Hij (38) is acteur en dit najaar te zien in de tv-series *Doc Martin* en *De vier van Westwijk*, en in de theatervoorstelling *Cloaca*. Tygo is single.

Feesten “Ik ben altijd al gek geweest op de combinatie van feesten tot diep in de nacht en ontzettend hard werken. Gelukkig heb ik door mijn tomeloze energie genoeg aan vier uur slaap. Toch merkte ik op een gegeven moment dat mijn lijf het niet meer bijhield. Toen ik voor een scène dertig keer een duin op moest rennen en bij de tiende keer al niet meer kon, zag ik in dat er iets moest veranderen.”

Thaiboksen “De laatste veertien jaar ben ik veel bezig met mijn lichaam en geest. Ieder jaar ga ik een maand naar Thailand om te trainen met echte thaibokskampioenen. Alleen sparren, want ik kan me geen blessures veroorloven. Om die reden ga ik ook niet op wintersport. Ik ken mezelf, dan wil ik meteen off-piste. Daarom doe ik alleen veilige sporten, zoals hardlopen en squash. In een vrij moment op de set ga ik me in een hoekje opdrukken.”

Graatmager “Op de middelbare school was mijn bijnaam Skeletor omdat ik graatmager was. Ook in mijn werk was ik altijd ‘die magere acteur’. Als ik met vrienden op het strand was, schaamde ik me om mijn shirt uit te doen. Nu ben ik blij als ik in de spiegel kijk.”

Sixpack “Ik ben trots op mijn sixpack. Eigenlijk zou iedereen aan zijn lichaam moeten werken. Veel jongens van mijn leeftijd hebben al een buik, kinderen worden steeds dikker. Ouders moeten daar beter op letten.”

Ijdelheid “In mijn werk moet je wel ijdel zijn. Een visagiste is niet blij met een pukkel of koortsuitslag, dat is namelijk niet goed voor de continuïteit in de film. Daarom verzorg ik mijn huid goed. Maar als ik vrij ben, kan ik me

om diezelfde pukkel totaal niet druk maken.”

Nuchter “Ik drink bijna geen alcohol, maar neem ’s avonds af en toe een jointje. Dat werkt voor mij beter dan medicijnen tegen ADHD. Ook rook ik, maar toch voel ik me er gezond bij. Ik ren mak-

kkelijk vijftien kilometer.”

Sterk “Ik eet heel gezond: verse en biologische producten, en iedere ochtend een fruitshake. Aan mijn lijf voel ik dat ik nu veel meer aan kan. Fysiek heb ik me nog nooit zo sterk gevoeld.”

Tygo’s hart gaat sneller kloppen van... “Roger Federer die na het winnen van Wimbledon op zijn knieën valt, maar ook van een mooie zonsopgang.”

‘Ik schaamde me om mijn shirt uit te trekken’



Duco BAUWENS

Hij (39) is personal trainer, presentator van *Nederland in Beweging!*, helpt mensen afslanken met DucoOnline en werkt aan een nieuw tv-program-

Imposant “Geïnspireerd door gespierde mannen op televisie begon ik op mijn negende al met trainen. Ik vond die grote jongens imposant. Geleidelijk aan werd ik me er steeds meer van bewust hoe belangrijk beweging en voeding zijn voor je gezondheid. Uiteindelijk heb ik van mijn hobby mijn beroep gemaakt.”

Spiegel “Nu ik wat ouder word, merk ik dat gezondheid veel belangrijker wordt dan uiterlijk. Toch kan ik nog steeds voor de spiegel staan en denken: goh, een paar maanden geleden was ik strakker.”

Balans “Midden in het seizoen ben ik qua figuur op mijn top. Als de vakantie in zicht komt, laat ik de teugels wat vieren. Normaal gesproken eet ik heel gezond, maar af en toe uit de band springen moet kunnen. Het is een kwestie van balans.”

Spierballen “Mijn vrouw Margreet vindt mijn armen mooi. Volgens haar ben ik vaak bezig met mijn spierballen, zelf vind ik dat wel meevallen. Eigenlijk is er niets waar ik minder blij mee ben. Als ik niet tevreden ben, doe ik er gewoon wat aan.”

Complimenten “Mannen vragen vaak hoe ze zulke gespierde armen krijgen als ik. Dat is leuk

om te horen. Natuurlijk strelende complimentjes van vrouwen ook mijn ego, maar ik vind het belangrijker wat Margreet van mijn lijf vindt. Soms lok ik expres een opmerking van haar uit.”

Goede genen “Zo gedisciplineerd als ik ben met sporten, zo ongedisciplineerd ben ik als het aankomt op huidverzorging. Eens in de zoveel tijd koop ik een mannencreme en die smeer ik dan twee dagen op mijn gezicht. Inmiddels heb ik een kast vol potjes die over de datum zijn. Gelukkig heb ik goede genen; mijn moeder had op haar zestigste nog geen rimpel.”

Anti-roken “Ik ben heel fel tegen roken. Ik schrik echt als ik langs een sport-schoonrijd en instructeurs buiten zie puffen. Ik heb het zelf ooit geprobeerd, toen stond ik na een klein sprintje bijna spugend over een hekje te leunen. Ik weet dus wat het met je conditie doet.”

Vet “Gewicht vind ik niet belangrijk, vetpercentage wel. Ik zag laatst een foto van een man van 72 die helemaal droog getraind was, dat zie ik ook wel gebeuren.”

Duco's hart gaat sneller kloppen van... “Een verleidelijke blik.”

xooxooxooxxx

**‘Mannen
vragen hoe ze
zulke armen
krijgen als ik’**

BIED OP ZO'N SEXY FOTO!

Wilt u een van deze mannen boven uw bed hangen? Dat kan! Op www.vrouw.nl kunt u meebieden op de foto's van Sander, Tygo, Mark, Koert-Jan en Duco. Per foto wint de hoogste bieder een afdruk op canvas, formaat (?x?). De opbrengst van de veiling komt volledig ten goede aan de Nederlandse Hartstichting. Op onze redactie krijgt u de foto uit handen van de hoofdredactie uitgereikt!



Mark HUIZINGA

Hij (39) is olympisch kampioen judo, gestopt met topsport en geeft nu onder andere judo-clinics. Mark is single en heeft een dochter van 12.

Trainen “Twee weken per maand ben ik in het buitenland voor judo, vissen of andere projecten. Daardoor heb ik minder tijd om te sporten dan ik zou willen. Ik train regelmatig mee met de jongens van mijn judoclub, zij behoren nu tot de top van Nederland. Nu ik niet meer elke dag sport, merk ik wel dat ik niet meer de macht heb van vroeger.”

Gewicht “Er zijn genoeg oud-sporters die alleen maar dikker worden. Ik ben juist afgevallen. Tijdens mijn carrière heb ik er bewust een paar kilo bij getraind om bovenin mijn gewichtsklasse te komen, nu zit ik meer op mijn natuurlijke gewicht.”

Spielen “Ik had nog veel gespierder kunnen zijn, maar ik heb altijd getraind om mensen zo goed mogelijk om te kunnen gooien, niet om spieren te kweken. Sommige mannen zijn zo breed dat ze niet meer normaal bewegen, dat zou mijn keuze niet zijn. Maar iel zal ik niet snel worden.”

Alcohol “Ik ben ijdell genoeg om het belangrijk te vinden dat ik er goed blijf uitzien. Ik let op dat er geen vet bijkomt en dat ik in vorm blijf. Naast judo en krachttraining doe ik onder andere aan hardlopen, wakeboarden en kitesurfen. Ik heb nooit gerookt of gedronken. Alcohol vind ik

zelfs vies. Mooi meegenomen dat dit ook nog eens goed is voor mijn lijf.”

Hamburger “Als ik de keuze heb uit tien soorten kaas, kies ik de magerste. Het is een gewoonte uit mijn sportcarrière waar ik me nog steeds prettig bij voel. Maar af en toe vind ik een hamburger met friet ook heel lekker. Toen ik nog aan topsport deed, at ik misschien wel twee keer zoveel als nu. Je verbrandt zoveel energie.”

Trots “Ik vind het raar om trots te zijn op dingen waar je geen invloed hebt, zoals uiterlijkheden. Ik heb jarenlang hard gewerkt aan mijn lichaam om zo goed mogelijk te kunnen judoën. Mijn lijf heeft dat goed doorstaan. Dáár ben ik trots op.”

Ouder worden “Veertig klinkt oud, maar ik voel me nog steeds alsof ik de wereld aankan. Misschien omdat ik zo lang bezig ben geweest met topsport. Dat jongensachtige zal ik waarschijnlijk altijd houden. Ik denk dat ik me pas oud voel als ik dingen niet meer kan. Misschien is kitesurfen op Aruba over tien jaar helemaal niet zo vanzelfsprekend.”

Marks hart gaat sneller kloppen van... “Mensen die dicht bij me staan, zoals mijn ouders, broer en dochter. En ook nog steeds van ■

**‘Dat
jongensachtige
zal ik altijd
wel houden’**