



NU OP VROUW.NL
'Kom uit je stoel!'



NU OP VROUW
Geen gel...

Hoe ouder, hoe gelukkiger!

Jaap en Wies maken podcast over lang en gezond leven

Een rimpeltje meer of minder maakt niet uit.

Wies: „Nou, mij maakt dat wél uit. Die hele uiterlijke vergankelijkheid vind ik niet zo leuk. Ik hoef er niet jonger uit te zien dan ik ben, maar ik wil ook niet ouder geschat worden. En dat is weleens gebeurd. Ik doe soms een botoxbehandeling, maar na je vijftigste gaat je huid zo achteruit dat je bezig kunt blijven. Daarom geloof ik tegenwoordig meer in huidverbeterende behandelingen, zoals peelings en bindweefselmassages. Bij mannen vind ik het juist wél mooi, die rimpels en dat halfgrijze haar. Hoe ouder, hoe aantrekkelijker!”

Jaap: „Een jaar of twintig geleden heb ik mijn oogleden laten corrigeren, omdat die te veel hingen. Niemand zag dat ik iets had laten doen, maar ik kreeg wel opeens heel vaak te horen dat ik er zo fris en uitgerust uitzag. Rimpels staan voor mij heel laag op het lijstje van uiterlijke onhebbelijkheden. Een enkel plooi kan juist heel karaktervol zijn, vind ik. Ik ken vrouwen die al hun rimpels hebben laten weghalen, waardoor al het karakter uit hun gezicht is verdwenen. Doe mij dan maar de oude versie. Bij jou zie ik het verschil niet, Wies. *Al moet je als man oppassen met dat soort uitspraken, haha. Ik bedoel dat het bij jou heel subtiel is, dus wél mooi.*”

Sporten is een noodzakelijk kwaad.

Jaap: „Sporten is mijn lust en mijn leven. Ik heb van jongs af aan gebasketbald en getennist, maar om mijn gewrichten te sparen, ben ik nu overgegaan op krachttraining. Ik kan enorm blij worden van competitie en uitdaging. Met bankdrukken kan ik bijvoorbeeld nog steeds meer gewicht hebben dan mijn zoon van 28. Ik probeer ook telkens weer een nieuw doel te

En ze leefden nog lang, gezond en gelukkig: zo mag het sprookje eindigen volgens presentator Jaap Jongbloed (65) en Wies Verbeek (55), oprichters van healthy aging-platform BLOW. In de nieuwe podcast Jong Bloed gaan zij samen op zoek naar de zin en onzin van allerlei rages, onderzoeken en adviezen. VROUW legde het duo vijf stellingen voor – onder het genot van een stuk verse appeltaart. Want gezond leven is leuk, mits je wel een beetje blijft genieten...

door Marion van Es

vinden. Zo ben ik nu samen met mijn vriendin aan het kickboksen, en ik leer om op mijn handen te staan.”

Wies: „Ik ga al een jaar of dertig een paar keer per week naar de sportschool, maar ik vind het iedere keer weer afschuwelijk. Maar als ik niet ga, word ik veel ongelukkiger. Ik weet hoe belangrijk beweging is, voor álles: je conditie, je spieren, je botten, je psychische gesteldheid. Daarom heb ik de discipline om het te blijven doen. Dus nu, in coronatijd, leg ik een paar keer per week een matje in mijn woonkamer en volg ik online sportlessen.”

Gezond eten is meer een vrouwending.

Jaap: „In de sportschool praat ik met andere mannen vaak over voeding, dus wij zijn daar óók mee bezig.”

Maar ik ben wel gedisciplineerder met beweging dan met gezond eten, terwijl het net zo belangrijk is. Ik weeg al sinds mijn 18e zeventig kilo, ongeacht hoeveel ik eet. Toch maak ik bewust zo veel mogelijk gezonde keuzes: volkoren pasta in plaats van gewone, bijvoorbeeld. En als er nu op de redactie een pak koekjes op tafel staat, denk ik vaker dan vroeger: 'Zou ik dat nu wel doen?'”

Wies: „Ik denk dat vrouwen net iets bewuster met voeding bezig zijn, en met de lijn. Zelf geloof ik niet in diëten, maar in natuurlijke voeding zonder pakjes en zakjes. Ik haal makkelijk de 400 gram groente per dag en zie dat niet als een straf: ik geniet er echt van! Ik was vroeger tien kilo zwaarder en dan dacht ik weleens: 'Shit, ik wil die taart, maar dat mag niet'. Nu eet ik gewoon iets lekkers als ik daar zin in heb, zonder dat ik aankom. Een cadeau. Dat is wat we in onze podcast ook willen laten zien: het leven gaat niet alleen over blaadjes sla en sporten, het moet ook leuk blijven.”

Als je boven de 50 bent, kun je niet meer alles dragen.

Wies: „Ik durf echt niet meer in korte rokjes te lopen, je moet oppassen dat het geen *Hotter than my daughter* wordt. Maar ik wil me niet te ouwelijk kleden en draag ook altijd een bikini. Als het je niet aanstaat, kijk je maar de andere kant op. Misschien heeft het ook meer met figuur te maken dan met leeftijd. Als je zwabberarmen hebt, vind ik een mouwloze jurk niet zo mooi. Maar als je op je zestigste nog strakke armen hebt, waarom niet?”

Jaap: „Ik word door mijn omgeving weleens gecorrigeerd. Mijn zoon draagt bijvoorbeeld van die hippe loafers met skinny hoogwaterbroeken. Als ik zoiets aanpas, zegt hij: 'Nee, dat moet jij niet meer doen.' En dat ben ik met hem eens. Mijn vriendin vindt dat ik ook geen spijkerjack meer aankan, maar dat snap ik niet. Dat kan toch wel?”

Wies: „Hm, ligt eraan waarmee je het combineert.”

Jaap: „En cowboylaarzen?”

Wies: „Ja, dat is dus zo'n voorbeeld van iets dat op jouw leeftijd niet meer kan.”

Hoe ouder, hoe gelukkiger.

Wies: „Honderd procent eens! Ik weet nog dat ik 30 was en me heel erg zoekende voelde: 'Oh jee, ik heb nog geen man. Wat als ik nog kinderen wil? En heb ik wel de juiste baan?' Al die vraagtekens zijn nu verdwenen. Ik voel me veel zekerder en relaxter.”

Jaap: „Ik heb dat precies zo. Twintig jaar geleden dacht ik: 'Ik heb het leukste werk van de wereld, maar ik geniet er eigenlijk helemaal niet van'. Ik vroeg me steeds af of het niet anders of beter kon. Nu voel ik die last nooit meer. Officieel moet ik over een jaar met pensioen, maar daar maak ik me helemaal niet druk om. Mijn ervaring is, dat wanneer je iets loslaat, er juist dingen op je pad komen. Ik hoorde laatst dat het brein van de vijftigplusser zich meer focust op het positieve in het leven. Dat ervaar ik ook echt zo. En Wies en ik hebben allebei de mazzel dat we ook nog de gretigheid hebben om leuke dingen te willen doen.”

Wies: „Ja precies, alles ligt nog open! Ik ben na mijn vijftigste voor mezelf begonnen en heb onlangs leren monteren en editen. Daarom vind ik gezondheid zo belangrijk: ik vind mijn leven nu zó leuk, dat wil ik zo lang mogelijk kunnen volhouden!”

Jong Bloed is vanaf donderdag iedere twee weken te beluisteren bij AVROTROS, via radio1.nl/podcasts.



Jaap: „Bij jou zie ik de botox niet, Wies.”