

Leonie Kracht

LEONIE KRAGT (44) IS EINDREDACTEUR BIJ LXRY TV EN LXRY.NL, EEN PLATFORM DAT DE KIJKERS MEENEEMT IN DE WERELD VAN LUXE LIFESTYLE. ZE IS BEWUST ALLEENSTAAND MOEDER EN HEEFT MET HAAR WERK EN HAAR TWEE ZONEN LEWIS (3) EN SCOTT (5) EEN DRUK LEVEN..

'VAN DAT BUIKVET WILDE IK AF'

BEAUTYREGIME

DAGELIJKS

'Age Expert 55+ dag- en nachtcrème van L'Oréal Paris; ik hou van volle crèmes. En Bio Oil voor mijn lichaam.'

WEKELIJKS

'Good Luck Scrub uit de Laughing Buddha-lijn van Rituals.'

MAANDELIJKS

'Eens per twee maanden laat ik highlights zetten.'

SPORTREGIME

'Spinnen en sporten met een eGym-programma, daarin komen heel veel sporten aan bod. En springen op de trampoline van mijn zoon.'

HAAR

'Silk Therapy van Biosilk.'

INSPIRATIE

'Halle Berry! Wat een prachtige vijftiger.'

ETEN

'Gevarieerd, vers en als het even kan biologisch.'

Keerpunt 'Na de geboorte van Lewis lukte het niet om weer echt *in shape* te komen. Toen ik de foto's van de laatste vakantie bekeek, schrok ik. Was ik dat, die vrouw met al dat buikvet? Het was in elk geval niet de Leonie die ik wilde zijn. Ik ging anders eten en anders bewegen en toen ik na een halfjaar acht kilo was afgevalen, was ik voor het eerst sinds lange tijd weer blij toen ik in de spiegel keek. Ik voelde me weer vrouw in plaats van moeder. Op dat moment besloot ik om nog één allerlaatste keer op een datingsite te kijken en dat pakte wonderwel goed uit. Ik ben nu verliefd, en dat blijft de allerbeste mooimaker.'

Lijnmethode 'Kort gezegd: minder eten, anders sporten, meer fietsen, meer bewegen. Ik stopte met koolhydraten en leefde vooral op yoghurt, eiwitten, groenteshakes, quinoa, salades en soep. En voedingssupplementen. Na vier maanden was mijn vetpercentage al met zeven procent gedaald en kreeg ik weer een taille.'

Eetpatroon 'Ik volg geen vreemd dieet, maar ik eet anders. Weinig koolhydraten en suiker en relatief veel groenten en eiwitten. Lijnen valt op die manier ook goed vol te houden. Sterker nog, ik blijf maar afvallen, terwijl dat niet meer hoeft. Ik ben nu dus voorzichtig weer begonnen met het eten van koolhydraten.'

Late moeder 'Ik wilde heel lang geen kinderen en op mijn zesendertigste wilde ik ze ineens extreem graag. Mijn ex niet, dus we gingen uit elkaar. En intussen tikte de klok verder. Gelukkig vond ik een fijne donovader. Lewis en Scott wonen de helft van de tijd bij hem. Dat is soms een vreselijk gemis, maar ik heb er ook profijt van. Het maakt het moederschap minder zwaar en het geeft me de kans mezelf te blijven. Het late moederschap heeft zeker voordelen. Zo heb ik bijvoorbeeld eerst carrière kunnen maken. En kinderen houden je ook jong.'

Sporten 'Jarenlang deed ik twee of drie keer per week aan body-pump, zonder meetbaar resultaat. Volgens mij was mijn lichaam

lui geworden. Op de sportschool adviseerden ze me eens anders te bewegen. Ik ging spinnen en begon te sporten met een eGym-programma. Dat is een computergestuurd trainingsprogramma waarbij alle spieren aan bod komen. Nu sport ik vier keer per week en ga ik met de fiets naar mijn werk; anderhalf uur per dag, weer of geen weer. Ik heb mijn jongste voor zijn verjaardag een grote trampoline gegeven, maar ik gebruik 'm het vaakst. Juist als de kinderen bij mij zijn en de oppas niet kan. Dan ga ik even een halfuurtje springen. Supergoed voor je *core*. De combinatie van cardio en krachtraining is goed voor je hormoonbalans, voor je botten, voor je spieropbouw... Alles bij elkaar zorgde het voor een verhoging van mijn metabolisme. Ik werd sterker en lichter.'

Huidgeheim 'Verliefd zijn en een florerend seksleven zijn een recept voor een mooie huid. En sporten is goed voor de bloedsomloop en een goede bloedsomloop zorgt weer voor een stralend velletje. Toch zie je mijn rimpeltjes en kraaienpootjes nu beter dan toen ik acht kilo te veel woog. Ik wil daar iets voor, of beter tégen ondernemen, maar ben er nog niet uit wat het wordt. Botox is me te tijdelijk, dat is water naar de zee dragen. Ik denk dat het bindweefselmassage wordt, voor een betere collageen- en elastine-aanmaak, in combinatie met een laserbehandeling voor een frisse en egale huid.'

Ouder worden 'Ik voel me fitter dan ooit, ik beleef mijn *finest hour* en toch vind ik het moeilijk. Na de laatste zwangerschap vroeg ik me steeds vaker af wat de biologische functie van mijn lichaam nog was. Ook ben ik me gaan verdiepen in de overgang. Nee, klachten heb ik niet echt, maar ik realiseer me dat de aftakeling nu begint. Toch vind ik mezelf nu mooier dan toen ik eenentwintig was. Mijn kraaienpootjes zijn lachrimpels die staan voor de ras-optimist die ik ben. Heel cliché, maar zó waar: een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd. En ik hoop heel oud te worden.'



'IK VIND MEZELF NU MOOIER DAN OP MIJN 21E'

TEKST: BARBELIJN BERTRAM / FOTOGRAFIE: ANNE TIMMER / VISAGIE: BIANCA FABRIE.