

De tijd van je leven

Energiek en stijlvol
leven na je 50ste

volgens classic model **Petra van Bremen &**
Margriet-hoofdredacteur **Helene van Santen**

De tijd van je leven

Energiek en stijlvol
leven na je 50ste

volgens classic model **Petra van Bremen** &
Margriet-hoofdredacteur **Helene van Santen**

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	5
I Mind	7
1 De juiste mindset	9
2 Je dromen najagen	19
3 Liefde en seks	51
II Body	59
4 Natuurlijke schoonheid	61
5 Fit & in vorm	65
<i>Oefeningen</i>	78
6 Voeding	89
7 De overgang	97
III Beauty	111
8 Huidverzorging	113
9 Dagelijkse beautyroutine	121
10 De grijshaarrevolutie	129
IV Fashion	145
11 Mode & styling	147
<i>Must-haves</i>	151
12 Klaar voor de rode loper en modeshoots	159
13 Het belang van rolmodellen	167
Dankwoord	173

Voorwoord

PETRA

Mijn levensmotto is: vrouwen hebben geen houdbaarheidsdatum. Het is mijn missie om vrouwen te inspireren om hun dromen na te jagen – óók, nee júíst, na hun vijftigste. Het begint met de juiste mindset: de innerlijke instelling te verwerkelijken dat je je leeftijd accepteert en tegelijkertijd zorgt dat je fit, energiek en vitaal blijft. Body & mind gaan hand in hand, want de buitenkant wordt alleen beter als je innerlijke instelling goed zit.

Ik ben het levende bewijs dat je als vijftigplusser het leven kunt leiden waar je altijd van hebt gedroomd. Op mijn vijftigste kreeg mijn modellencarrière, die ik als tiener en twintiger ook had gehad, een tweede impuls, omdat ik de moed had om mijn grijze haren te laten uitgroeien. Als classic model ben ik het gezicht van reclamecampagnes en modereportages in Europa. Daarnaast ben ik regelmatig te zien op televisie, in kranten en tijdschriften. En werk ik als influencer, want wie zegt dat social media alleen voor jongeren zijn?

Ik geloof in natuurlijke schoonheid en omarm het ouder worden. Het leven wordt daardoor namelijk alleen maar leuker en beter. Ik kijk uit naar alle nieuwe ervaringen en avonturen die op mijn pad komen. Net

als bij iedereen, is ook mijn leven niet altijd rooskleurig. In dit boek deel ik mijn levenservaringen en alle lessen die ik in de loop der jaren heb geleerd. Ik hoop jou hiermee te inspireren jouw innerlijke balans te vinden en een vervuld en gelukkig leven te leiden als vijftiger, zestiger, zeventiger... of zelfs als honderdjarige!

HELENE

In mijn moeders kantoor hing vroeger een tegeltje: *'Shoot for the moon, even if you miss, you will land among the stars.'* Deze lijfspreuk hangt inmiddels in mijn kantoor, op de redactie van *Margriet* (hét magazine en onlineplatform voor de 50+-vrouw). Het herinnert me er elke dag aan om niet bang te zijn om mijn dromen na te jagen. Ik ben een groot voorvechter van *female empowerment* en wil vrouwen inspireren om altijd het beste uit zichzelf te halen. En daaraan zit geen leeftijdsgrens.

Voor dit boek tekende ik het inspirerende verhaal van Petra op én interviewde ik een groot aantal experts op allerlei gebieden: psychologie,

**The best is yet
to come**

beweging, voeding, mode en beauty. Zij delen hun beste, praktische tips voor een gelukkige en actieve tweede helft van je leven. Dankzij hen weet ik: *the best is yet to come.* Toen ik begin dit

jaar veertig werd, was ik – in tegenstelling tot veel leeftijdsgenoten – ontzettend blij dat ik deze mijlpaal had bereikt. Wat een prachtige leeftijd! Ik kreeg van lieve vriendinnen kaartjes met de tekst: '40 is the new 20!' Goedbedoeld, maar ik dacht: ik hoop het niet. Ik ben namelijk veel liever veertig en ben ervan overtuigd dat ik over tien jaar ook zo denk over vijftig worden. Om jóú ook daarvan te overtuigen, hebben Petra en ik dit boek gemaakt. We hopen dat we je inspiratie geven zodat de tweede helft van je leven je beste wordt.

I

MIND

Mind

Mina

Mind

Mind

Mind

De juiste mindset

PETRA

Ouder worden heeft een gigantisch imagoprobleem. Iedereen wil lang leven en dus ouder worden, maar niemand wil ouder zijn of, *heaven forbid*, er ouder uitzien. Ik heb geen moeite met ouder worden. Ik zou oprecht geen twintiger meer willen zijn, ik ben heel gelukkig met mijn leven als zestiger. Mijn ‘geheim’ is dat ik accepteer dat ik een vrouw van in de zestig ben. Die instelling heb ik verinnerlijkt in mijn hele wezen. Ik vecht dan ook niet tegen mijn leeftijd! Als ik in de spiegel kijk, zie ik geen vrouw van zestig, dan zie ik gewoon mezelf. Ik voel me niet oud en gedraag me er dus ook niet naar. Want wat betekent ‘oud’ eigenlijk?

Dat is maar welke betekenis je er zelf aan geeft. *Ouder worden* vind ik wel interessant en relevant. We willen toch allemaal een lang, gelukkig en gezond leven? Dan moet je juist ouder willen worden. Ik hoop een hoge leeftijd te mogen bereiken en ben dankbaar voor elke dag. Er zijn mensen die niet oud worden terwijl ze dat dolgraag zouden willen. Daarom hoor je mij niet klagen over ouder worden. Ik heb ook een hekel aan de termen antiaging of *ageless*. Ik ben helemaal niet

Ik zou oprecht geen
twintiger meer
willen zijn

anti-ouder worden en ik ben ook niet leeftijdsloos, dat is niemand. We moeten onze leeftijd juist leren omarmen.

Bovendien vind ik het juist mooi dat je naarmate je ouder wordt een groei doormaakt. Vanaf je veertigste krijg je pas écht een interessant leven: je hebt wat bereikt, je weet wie je bent, en je bent je onzekerheden kwijt. Ook heb je veel levenservaring. In mijn visie is het simpelweg een keuze: je kunt jezelf oud vinden en je daar vreselijk over voelen. Of je kunt zeggen: ik voel me niet oud, maar ik wil wel graag ouder worden. Dan ga je er op een gezonde manier mee om. Ik vergelijk mezelf ook niet met jongere vrouwen, dat heeft absoluut geen zin. Waarom zou ik?

Ouder worden heeft natuurlijk nadelen, laten we daar eerlijk over zijn. Niet voor niets luidt het gezegde: ouder worden is niks voor zwakkelingen. Ja, de zwaartekracht doet zijn werk op je lichaam, alles zakt naar

Het maakt me niet meer uit wat andere mensen van mij vinden of wat ze over mij zeggen

beneden. Je moet meer moeite doen om fit en vitaal te blijven, maar het kán wel. Daar ben ik het levende bewijs van. Naast de nadelen zie ik ook veel voordelen, het is maar net hoe je in het proces staat. Zo

maakt het me niet meer uit wat andere mensen van mij vinden of wat ze over mij zeggen. Als ze me niet mogen of zich niet kunnen vinden in wat ik vertegenwoordig, dan blijven ze toch weg? Vroeger kon ik stress krijgen van negatieve reacties. Nu niet meer. Ik weet inmiddels dat mensen die negatief zijn het vaak moeilijk hebben met zichzelf. Ik heb in mijn leven ook moeilijke en onzekere periodes gehad, maar nu geloof ik in mezelf en durf ik dicht bij mezelf te blijven in alles wat ik doe. Ik heb er veel voor moeten doen om te komen waar ik nu ben. Het is me niet komen aanwaaien, ik heb daar zelf hard voor gewerkt door

mezelf doelen te stellen, niet bang te zijn om – na mijn vijftigste – mijn dromen na te jagen en door mezelf niet uit het veld te laten slaan. Het fijne van ouder zijn is dat ik mezelf niet meer hoeft te bewijzen tegenover andere mensen: ik weet wie ik ben, waar ik sta en waar ik naartoe wil. Die zekerheid geeft innerlijke rust.

Vroeger werd je met zestig jaar gezien als oud en versleten, maar de gemiddelde zestiger van nu staat heel anders in het leven. We leven nu ook veel langer: velen van ons worden wel negentig of honderd jaar. Dan is het echt absurd om te denken dat het leven na je vijftigste ophoudt: er is geen grens, geen blokkade. Ook op je zestigste kun je een energiek leven hebben, vol levensvreugde zitten en je dromen najagen. Natuurlijk zijn er bepaalde zorgen of vragen die bij je naar boven komen. Toen ik zelf zestig werd, heb ik die ook gehad. Ik zat ineens in een gigantische dip. Niet vanwege mijn leeftijd, maar omdat een paar gedachten en emoties mij overvielen: Hoeveel goede jaren heb ik nog te gaan? Blijf ik wel gezond? Wat kan en moet ik regelen als dat niet zo is? En last but not least, hoe ga ik de komende jaren invullen? Hierbij speelt de dementie van mijn moeder een grote rol. Nu ik zelf ouder word, doemt de gedachte op dat ik er rekening mee moet houden dat ik dat zelf ook krijg, aangezien het erfelijk kan zijn. Ik ben uit die dip gekomen door er met mijn man Michael en vriendinnen over te praten. Ik realiseerde me dat doemscenario's verlamvend kunnen werken. Natuurlijk is het goed om over de toekomst na te denken en een plan te hebben voor 'wat als', maar dat 'wat als' kan net zo goed positief als negatief zijn. Waarom zou het leven van zestig tot negentig jaar niet net zo mooi kunnen zijn als van dertig tot zestig jaar? Mijn boodschap is dus: denk zéker na over 'wat als... ik ziek word?' en

Ook op je zestigste
kun je een energiek
leven hebben

bedenk wat je daarvoor moet regelen, maar denk net zo goed na over ‘wat als... ik gezond blijf?’ en wat je dan nog allemaal wilt doen in de jaren die je nog voor je hebt. Want je weet inderdaad niet hoeveel tijd je nog hebt. Natuurlijk zijn de jaren van zestig tot negentig anders dan de jaren daarvoor. Maar je bent gegroeid, hebt jezelf ontwikkeld en levenservaringen verzameld. Misschien wordt het dus juist mooier. Als ik naar mijn eigen leven kijk: ik bewandel de jaren in elk geval stressvrijer. Want ik weet wie ik ben en wat ik wil. Ik blijf groeien. Ik voel dat dit juist heel spannende jaren zijn, dat er nog veel moois op mijn pad gaat komen. Het leven is heus niet afgelopen op je vijftigste, want vrouwen hebben geen vervaldatum. Om te blijven groeien, is het belangrijk om je met de juiste personen te omringen: mensen die jou inspireren, intrigeren en aan wie je je kunt optrekken. Zo heb ik een paar vrouwen om me heen van wie ik kan leren en die me energie geven. Dat is veel belangrijker dan dat je er talloze contacten op na houdt die alleen maar energie kosten. Van deze ‘energievampieren’ heb ik afscheid genomen. Ik houd mijn vriendenkring bewust klein met mensen die me steunen, die me

laten groeien. Mensen met een negatieve instelling of die niet aan zichzelf willen werken, daar steek ik geen energie meer in. Ik omring

Vrouwen moeten elkaar vaker iets gunnen

me liever met mensen die kunnen reflecteren, mij accepteren zoals ik ben, liever het glas half vol zien dan half leeg, en humor bezitten, het liefst zwarte humor, mensen die om zichzelf kunnen lachen. Tijd is het kostbaarste wat ik heb en kan bieden, dus besteed ik het weloverwogen.

Als ik vrouwen die ik bewonder tegenkom op evenementen of feestjes, dan schroom ik niet om op ze af te stappen om ze een compliment te maken. Vrouwen moeten elkaar vaker iets gunnen. We bekritisieren elkaar nog te vaak en dat is zonde, omdat we elkaar juist kunnen onder-

steunen en motiveren om verder te komen in het leven. Als er op de rode loper een vrouw staat die er fantastisch uitziet, dan denk ik: wow! Dat gún ik haar en dat lukt me prima, omdat ik ook tevreden ben met hoe ik er zélf uitzie. Dat is een kwestie van een sterke persoonlijkheid. Ik ben zelfbewust genoeg om in te zien dat als een ander er prachtig uitziet of iets bijzonders heeft bereikt, dit niet betekent dat ik minder ben. Het leven is geen wedstrijd wie het mooiste, slimste, succesvolste of wat dan ook is. Ik ben altijd op mijn hoede voor vrouwen die afgunstig zijn en zich negatief over elkaar uitlaten. Je met anderen vergelijken gaat je niet verder brengen. Focus je liever op jezelf en als je ergens ontevreden over bent, denk dan goed na hoe je dát kunt verbeteren.

**Je met anderen
vergelijken gaat je niet
verder brengen**

Natuurlijk kan jezelf spiegelen aan anderen ook een positief effect hebben. Ik hoor vaak dat vrouwen door mijn verschijning gaan nadenken of grijs haar ook iets voor hen zou kunnen zijn. Dan is het uitgangspunt niet kritiek, maar inspiratie en dat is iets positiefs. Zo zijn Carmen Dell’Orefice en Lauren Hutton voor mij echte rolmodellen (waarover meer in deel 4). Maar als je met afgunst naar iemand kijkt, dan voel je je alleen maar slechter over jezelf en moet je jezelf afvragen: helpt dit me verder? Word ik hier blij van? Ik denk dat veel vrouwen gevoelig zijn voor de druk van buitenaf om er op een bepaalde manier uit te zien. Terwijl er niet zoiets bestaat als een perfect figuur of een schoonheidsideaal. Dat idee leggen we onszelf op. Een vrouw met maat 36 die niet goed in haar vel zit, straalt minder dan een gelukkige vrouw met maat 44. Als zij allebei een volle kamer in lopen, gaan alle blikken naar de stralende vrouw. Met háár wil iedereen praten. Welk getal er op de weegschaal staat, is niet belangrijk. Natuurlijk kan over-

gewicht gezondheidsklachten geven, maar toch zegt gewicht niet altijd iets over iemands levensstijl. Een vrouw met maat 44 kan een heel gezonde levensstijl hebben. Mij gaat het erom of je zelf tevreden bent met je lichaam. Ik weeg mezelf echt niet elke dag. Ik zorg voor een gezonde levensstijl en ben tevreden met mijn lijf. Een weegschaal voegt niets toe; net als bij leeftijd, is dat ook maar een getal.

Iedere vrouw heeft iets wat haar onderscheidt van anderen, iets wat opvalt en wat haar uniek maakt. Dát is schoonheid. Dus je kunt er ook voor kiezen om niet aan groepsdruk mee te doen. Natuurlijk is het fijn om aandacht aan je uiterlijk te besteden, dat vinden we allemaal, maar doe dat voor jezelf en niet voor een ander. En je zit lekker in je vel als je je lichaam, je leeftijd, je hele wezen met al zijn imperfecties, accepteert. De kracht die dat geeft is fenomenaal. Daarom geloof ik totaal niet

Laat je niet in die onzichtbare rol drukken en neem plek in

in het idee dat vrouwen na hun vijftigste onzichtbaar worden in onze maatschappij. Ja, op televisie, in de bladen en op social media zie je niet veel 50+-vrouwen, maar ik

zou tegen iedere 50+-vrouw willen zeggen: laat je niet in die onzichtbare rol drukken en neem plek in. Pak *the stage* als je je daarbij prettig voelt. Onzichtbaar worden gebeurt alleen als we dat zelf toelaten. Het idee dat jong altijd beter is, is zo'n onzin. Als ik zie dat oudere vrouwelijke presentatoren op televisie worden ontslagen, maar de mannen van hun leeftijd blijven zitten, maakt dat me verdrietig en opstandig. Niet alleen omdat het onrechtvaardig is, maar vooral ook omdat verjonging helemaal niet positief is. Daarom discrimineren we uiteindelijk allemaal onszelf, want ouder wordt iedereen. Iedereen in de maatschappij heeft behoefte aan rolmodellen en aan representatie, om zichzelf terug te zien in de media. Mijn generatie húnkert naar rolmodellen. We willen

in reclames, nieuwsprogramma's, bladen et cetera vrouwen terugzien die eruitzien als wijzelf. In de huidige tijdsgeest maakt het verlangen naar jeugdigheid plaats voor een verlangen naar echtheid. Ik zie het als mijn persoonlijke missie om een rolmodel te zijn voor die beweging. Om te laten zien dat 50+ fantastisch is. En dat grijs haar niet gelijkstaat aan oud, maar een teken van leven is. Waarom wordt een man met grijs haar als gedistingeerd en wijs gezien, en is bij vrouwen alleen het stigma: oud? Ik bewijs het tegendeel. Omdat ik lekker in mijn vel zit, en de acceptatie van mijn leeftijd heb verinnerlijkt, straal ik dat ook uit. Op straat draaien mensen nog steeds hun hoofd om als ik voorbijloop, ik krijg soms zelfs nog een knipoog van een jongeman. Ik ben dus verre van onzichtbaar. We hoeven dat ook totaal niet te zijn, omdat vijftigplussers zelfs de grootste bevolkingsgroep zijn in Nederland. Dus vrouwen: laat je zien! Wees zichtbaar, wees zelfbewust, kies je eigen stijl en stráál.

Iedere vrouw
heeft iets wat haar
onderscheidt
van anderen

Helene belt met ...

psycholoog Marjon Bohré-den Harder

Jezelf en je leeftijd accepteren en omarmen, heeft alles te maken met zelfliefde en -acceptatie. Er zijn zoveel ideaalbeelden waar we zo graag aan willen voldoen: hoe je eruit moet zien, wat je allemaal bereikt moet hebben, hoe je leven zou moeten zijn. Maar, die zijn er ook over wat er níét "hoort" te zijn: dat kan zowel over uiterlijk als innerlijk gaan. Het helpt te realiseren dat lastige dingen bij het leven horen, net als de mooie dingen. Dat je niet (meer) bent wie je was toen je twintig of dertig was. Dat je nu misschien dingen mist die je toen had, maar ook dat je toen dingen niet had die je nu wel hebt. Kortom: alles is relatief.

Maar zelfacceptatie is voor de meesten onder ons helaas vaak een zware kluit. Het is moeilijk te zeggen om hoeveel mensen dat precies gaat – bij mijn weten zijn

daar geen heel directe onderzoeken naar gedaan of cijfers

Maar zelfacceptatie is voor de meesten onder ons helaas vaak een zware kluit

over bekend. Maar wat we wel weten, is dat heel veel mensen op een of andere manier last hebben van een flinke innerlijke criticus. Van Kristin Neff en Chris Germer – die onderzoek doen naar zelfcompassie – heb ik eens begrepen dat 85% van de mensen kritischer is naar zichzelf toe dan naar anderen. We weten ook dat perfectionisme steeds meer is toegenomen in de afgelopen dertig jaar, wat te maken heeft met onrealistisch hoge eisen stellen aan jezelf en je zorgen maken over het niet voldoen aan verwachtingen. Dat is niet direct hetzelfde als zelfacceptatie,

||

B O D Y

Body

Body

Body

Body

Body

Natuurlijke schoonheid

PETRA

Mijn uiterlijk is puur natuur. Ik voel totaal geen behoefte om botox of fillers te gebruiken. Ik ben niet tégen cosmetische ingrepen, uiteindelijk moet iedereen zelf weten of hij of zij het wil. Mijn advies is om je goed te realiseren: die middelen zijn geen snoepgoed. Je moet jezelf afvragen waaróm je ze zou willen gebruiken en áls je ervoor kiest, stel dan duidelijke grenzen en zorg ervoor dat je jezelf blijft herkennen als je in de spiegel kijkt. Ik begrijp het als je je ergert aan een fronsrimpel waardoor het lijkt alsof je altijd boos kijkt en dat je hoopt dat je er met een beetje botox weer ontspannen uitziet. Dan kan botox een mooie en praktische oplossing zijn van iets wat jij als probleem ervaart. Ook als je last hebt van hangende oogleden, dan snap ik dat je daar iets aan wilt doen met een ooglift. Waarom zou ik daar tegen zijn? Als je het puur daarvoor doet, dan moet je het vooral doen. Maar sommige mensen hebben een gezicht dat niet meer meebeveegt als ze praten of lachen. Dan vraag ik me af: waarom doen ze dit? Zien ze dan zelf niet hoe onnatuurlijk dat eruitziet of is er niemand in hun omgeving die dat tegen ze durft te zeggen? De vraag die iedereen zich volgens mij zou moeten stellen, is: doe ik dit écht voor mezelf of speelt de maatschappelijke druk om er jong uit te zien een rol? Ga ik

erin mee omdat mijn vriend(inn)en het ook doen of omdat ik denk dat ik er gelukkiger van word? Als dat je redenen zijn, dan waarschuw ik je: doe het niet. Het zal je probleem niet oplossen. Probeer liever je leeftijd en je uiterlijk te omarmen. Als je koste wat kost alles doet om er jong uit te blijven zien, heb je jezelf niet geaccepteerd. Daar gaat een botox-spuitje je niet mee helpen.

Ik krijg weleens cosmetische behandelingen aangeboden van klinieken die in ruil daarvoor willen dat ik promotie op Instagram voor ze maak. Daar ga ik niet op in. Ik heb weinig rimpels op mijn voorhoofd en de lachrimpels die ik heb, passen bij mij. Ik wil dat je ziet dat ik lééf. Mijn uiterlijk moet passen bij mijn leeftijd. Op mijn handen heb

ik ouderdomsvlekken die ik prima kan laten behandelen, maar waarom zou ik? Ze komen toch weer terug.

Je blijft aan de gang. En belangrijker:

Ik wil dat je ziet dat ik lééf

ze storen mij niet. Ik ben in de zestig en dan horen pigmentvlekken er gewoon bij. Ik ben tevreden met mezelf zoals ik ben. Schoonheid zit 'm niet in een gladgestreken gezicht, maar in je uitstraling. Als je gelooft in jezelf, als je lekker in je vel zit, dan straalt dat uit. Ik heb ook niks met borstimplantaten of bilvergrotingen en ben dan ook geen fan van Kim Kardashian-billen. Ik vind ze niet natuurlijk en daarom niet mooi. Door social media raken veel jonge mensen beïnvloed door influencers die soms cosmetische ingrepen promoten. Ze beseffen niet altijd dat influencers een rol spelen. Zo laten ze op Instagram vaak hun mooiste fotomomenten zien en proberen het perfecte plaatje neer te zetten. Dat is niet erg, we kijken allemaal graag naar mooie beelden, maar besef wel dat ze niet altijd echt zijn.

Instagram is voor veel mensen een werktuul. Ook mijn modefoto's op Instagram zijn geretoucheerd. In de wereld van professionele fotografie hoort dat erbij: mensen kijken nu eenmaal graag naar mooie plaatjes. Dat gebeurt overal: van modereportages en reclameposters tot social mediaposts. Als je een commercieel product verkoopt, moet dat er mooi uitzien. Dus is het logisch dat je de beste versie van jezelf wilt laten zien. Het moet er wel natuurlijk uit blijven zien, vind ik; anders verlies je je geloofwaardigheid. Zelf maak ik een duidelijk onderscheid tussen professionele en privéfoto's. Op professionele foto's representeer ik de modewereld, dat is mijn werk. Maar mijn privéfoto's retoucheer ik nauwelijks. Die zijn écht. Als Michael en ik fotograferen voor mijn werk als influencer, maar ook voor privéfoto's, proberen we zo veel mogelijk met natuurlijk daglicht te werken en niet met kunstlicht. Een tip voor iedereen die graag foto's maakt: laat het natuurlijke licht in je voordeel werken en draai je gezicht altijd in de richting van het daglicht, het maakt je gezicht zachter. Een natuurlijke make-up is dan voldoende. Alleen als het niet anders kan, bijvoorbeeld op donkere dagen of binnen in een gesloten ruimte met weinig lichtinval, gebruiken we kunstlicht. Wel gebruik ik dan meer make-up, omdat deze anders door het flitslicht gedeeltelijk wegvalt. Het is echt een wereld van verschil als je een selfie maakt met goed daglicht, retoucheren is dan overbodig. Je moet een beetje oefenen, maar lukken doet het zeker. Ook fotograferen we graag op dagen dat het een beetje bewolkt is en er niet te veel zon is. Fel zonlicht geeft namelijk harde lijnen in je gezicht. Nog een tip: ga voor een goede foto nooit onder een lamp staan. Het licht van bovenaf zorgt voor diepe schaduwen onder je ogen, neus en kin.

Mensen kijken nu
eenmaal graag naar
mooie plaatjes

Juist omdat ik van natuurlijke schoonheid houd, maar ook omdat ik lekker in mijn vel wil zitten en natuurlijk vanwege mijn werk als model en influencer, verzorg ik mijn lichaam goed en besteed ik veel aandacht aan het welzijn van mijn huid en mijn uiterlijk. Want laten we eerlijk wezen, het gaat natuurlijk niet vanzelf. Ondanks mijn goede genen moet ook ik er wat voor doen om fit, energiek en vitaal te blijven. In plaats van botox zorg ik voor goede huidverzorging, in plaats van een bodylift bij de cosmetisch chirurg sport ik regelmatig. In de komende hoofdstukken vertel ik hoe ik elk gebied aanpak: van beweging tot voeding en van huid- tot haarverzorging.

het gaat
natuurlijk
niet vanzelf

Petra van Bremen is internationaal topmodel en *grey hair influencer*. Haar levensmotto is: vrouwen hebben geen houdbaarheidsdatum. Het begint met de juiste mindset: de innerlijke instelling dat je je leeftijd accepteert en tegelijkertijd zorgt dat je fit, energiek en vitaal blijft.

In **De tijd van je leven** vertelt Petra haar levensverhaal en de levenslessen die zij leerde. En deelt zij haar tips voor een gelukkige, actieve en stijlvolle tweede helft van je leven.

Petra schreef dit boek samen met Helene van Santen, hoofdredacteur van *Margriet* en journalist, én een groot voorvechter van *female empowerment*. Zij nam onder meer de interviews met de experts voor haar rekening.

Zo is een afwisselend en inspirerend boek ontstaan voor elke vijftiger, zestiger, zeventiger... of zelfs honderdjarige die op zoek is naar innerlijke balans en een vervuld en gelukkig leven wil leiden, vol nieuwe ervaringen en avonturen.



9 789021 588483

NUR 860

**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen