



# I love my bikini

Inter views: Susan Haveman | Fotografie: Astrid Zuidema  
Styling: Dimphy den Otter

Ze zijn trots op hun lijf én gek op het strand. Deze zes Glamour-vrouwen geven zich bloot in hun favoriete beach outfit.

## PERSONAL TRAINER ELLES SCHOEMAKER (32) LEEFT SUPERGEZOND. DAT HAAR LIJF ER OOK NOG EENS GOED UITZIET, VINDT ZE MOOI MEEGENOMEN.

**SPORTEN** “Ik ben personal trainer. En als ik mensen wil helpen gezond en fit te worden, moet ik er zelf natuurlijk ook gezond en fit bijlopen. Daarom sport ik naast mijn werk ook veel, let ik op wat ik binnenkrijg en slaap ik voldoende. Ik zou niet anders willen. Ik ben van nature heel druk – door te sporten mat ik mezelf lekker af. Als ik een week niet sport, word ik heel ongedurig.”

**TROTS** “Ik ben trots op mijn lijf. Niet omdat het slank en sterk is, want daar ben ik niet zo heel erg mee bezig, maar gewoon omdat het goed werkt. Daarom ga ik er zo zorgvuldig mee om: ik wil dat mijn lichaam in topconditie blijft. Dat

het er vanbuiten goed uitziet, is een extraatje. Dat probeer ik de mensen die mij inhuren ook mee te geven: het is goed om op een gezonde manier met je lijf bezig te zijn, maar je moet niet doorslaan. Wees zuinig op jezelf in alle opzichten. Dan heb je er op de lange termijn veel meer plezier van.”

**ZON** “De zon is fantastisch en geeft mensen energie. Dat merk ik aan mezelf, maar ik zie het ook in de

sportschool: mensen zijn mentaal en fysiek echt sterker als het mooi weer is. Ik vind het heerlijk om in de zon te liggen, maar ik kan het niet te lang. Dan word ik onrustig. Ik ga liever zwemmen of snorkelen. Of ik maak een stevige wandeling over het strand.”



Bikini (H&M).

‘IK BEN TROTS OP MIJN LIJF OMDAT HET GOED WERKT’