

# Health freak + partner

## NIELS (38) EN SOPHIE VAN BERCKEL (43):

● *Sophie: sport zes keer per week.*

● *Eet alleen natuurlijke producten.*

● *Eet nauwelijks suiker en geen vlees.*

● *Gebruikt natuurlijke verzorgingsproducten.*

● *Drinkt nauwelijks alcohol.*

De een leeft op gembersap en speltcrackers en wil 's ochtends een uur mediteren, de ander drinkt graag 's avonds een glaasje wijn en gruwet van de sportschool. Hoe gaat dat samen? 'Af en toe probeer ik jou wat visolie toe te stoppen, maar je bent er niet echt voor te porren.'

Door Maud Beucker Andreae • Fotografie: Mark Prins

**N**iels: 'Ik loop soms gestrest door de supermarkt, omdat ik geen idee heb welke amandelmelk jij

wilt hebben. Je gaat ook weleens terug, omdat ik de verkeerde speltcrackers of hummus heb gekocht.'

**Sophie:** 'Dat is ook omdat ik van koopjes houd. Natuurlijk eten is best duur, dan ga ik voor de goedkoopste variant.'

**Niels:** 'Ik had nooit gedacht dat ik ooit een e-nummerlijst zou lezen. Of havermost zou eten als ontbijt. Het smaakt me trouwens nog ook. Jouw zelfgemaakte en ongetwijfeld heerlijke biologische eierhaverkoeken laat ik toch aan me voorbijgaan.'

**Sophie:** 'Volgens mij eet je dankzij mij wel lekkerder dan eerst.'

**Niels:** 'Vooral gevarieerder. En anders lekker, zou ik zeggen.'

### Vlees als lokkertje

**Niels:** 'Toen wij nog bij hetzelfde bedrijf werkten en ik jou aan collega's hoorde vertellen dat je die ochtend weer om zeven uur in de sportschool stond, dacht ik zowel "wat stoer" als "die is knetter". 's Ochtends sporten lijkt mij nog steeds de hel.'

**Sophie:** 'Ik werd ook de vraagbaak voor collega's over gezond leven. Werd ik eerst raar aangekeken met mijn gemberwortel, een paar jaar later zat iedereen aan die thee.'

**Niels:** 'Als ik eerder op kantoor was, hoorde ik altijd al aan die snelle pasjes op de trap dat jij het was. Kwam je binnen met je bakje groenvoer. Maar je at nog wel vlees, toen. Sterker nog, op onze eerste date maakte je een heerlijke biefstuk. Dat diner was veelbelovend wat betreft toekomstperspectief.

Helaas, het bleek een lokkertje, haha, daarna hebben we nauwelijks nog vlees gegeten.'

**Sophie:** 'Maar niet alleen om mijn gezondheid, ook vanwege het milieu en dierenwelzijn.'

### Sportieve familie

**Sophie:** 'Ik had de focus op gezond leven al in mijn studententijd; ik werd vreemd aangekeken door mijn huisgenoten, omdat ik 's ochtends vroeg ging zwemmen of hardlopen. Dan kwam ik om negen uur thuis, de rest werd tegen elven eens wakker.'

**Niels:** 'Maar het gaat eigenlijk nog verder terug, jij bent opgegroeid met vers en gezond eten, en jouw hele familie is sportief. Jij ben inmiddels wel de ergste van allemaal, en hebt er zelfs je werk van gemaakt.'

**Sophie:** 'Bij jou thuis speelde sport en gezondheid op een andere manier een rol.'

**Niels:** 'Mijn broertje en ik hockeiden en tennisten. Verder aten we weinig experimenteel; aardappels, stukje vlees en wat broccoli. Heerlijk hoor.'

**Sophie:** 'Bij jullie was vis met het kopje eraan al gek en exotisch. Maar ik heb je moeder wel geïnspireerd met verse soepen, die maakt zij tegenwoordig ook.'

**Niels:** 'Klopt.'

**Sophie:** 'Ik ben de kok van ons tweeën, zou uit mezelf geen vlees of vette pasta maken. Maar als jij dat per se wil, dan kook ik dat wel. Volgens mij dwing ik niks af.'

**Niels:** 'Nee, maar het maakt het wel minder logisch of praktisch om een biefstuk in de kar te gooien als ik weet dat jij een vegaburger neemt. Maar ik vind het prima hoor. Als we bij je zusje gaan eten, maakt zij altijd expres een homp

vlees voor mij. Heel lief. En snacks als chips en chocola blijf ik eten.'

**Sophie:** 'Heel af en toe snoep ik mee. En als we uit eten gaan, neem ik altijd friet als bijgerecht.'

### Natuurlijke make-up

**Sophie:** 'Sinds ik CML heb (een chronische vorm van leukemie, red.), ben ik extremer geworden in mijn leefstijl. Daarvoor at ik nog weleens suiker. Ik was zelfs ooit verslaafd aan lolly's. Maar dikke stroopwafels of slagroomtaarten, daar kon je mij al nooit blij mee maken. Sinds de diagnose ban ik suiker zo goed als helemaal, net als gemodificeerd eten.'

**Niels:** 'Dat begrijp ik goed en daar sta ik ook helemaal achter.'

**Sophie:** 'Dat vele sporten is ook mentaal goed voor me. Als ik in een spinningklasje de tien jaar jongere meisjes eruit fiets, geeft me dat een goed gevoel. Dan ervaar ik hoe fit ik ben, ondanks de CML.'

**Niels:** 'Dat vind ik ook stoer.'

**Sophie:** 'Mijn laatste aanpassing zit in mijn make-up en smeersels, die zijn tegenwoordig ook op basis van natuurlijke ingrediënten.'

**Niels:** 'Ja, dat gaat mij wat ver.'

**Sophie:** 'Waarom?'

**Niels:** 'Wat betreft make-up kies jij, als er niets natuurlijk voorhanden is, voor minimaal. Ik vind dat best jammer.'

### Hond Charlie

**Niels:** 'Wat ik wel erg waardeer, is dat ik meer ben gaan lopen sinds ik jou ken. Wandelen is echt relaxer dan fietsen, vooral in de stad.'

**Sophie:** 'En sinds we Charlie hebben, is dat alleen maar meer geworden.'

**Niels:** 'Ja, zelfs onze hond is extreem gezond voor ons.'

Vitaliteitscoach  
Sophie van Berckel (43)  
en Niels (38) wonen in  
Amsterdam, samen  
met pup Charlie.



## ANOEK VAN DE VORST (51) EN OSCAR KNEPPERS (54):

● *Oscar: stond drie jaar lang in periodes van veertig dagen elke ochtend om vier uur op.*

● *Beoefende dagelijks tweeënhalf uur meditatie en (kundalini)yoga.*

● *Dronk vier jaar geen alcohol.*

● *Sport gemiddeld vijfkeer per week.*

● *Doet sinds een jaar aan intermitterend fasting, waarin hij dagelijks gedurende zestien uur vast.*

**O**

scar: 'Toen we in 2010 in Spanje woonden, besloot ik te stoppen met drinken.'

**Anoek:** 'Het automatisme waarmee we, als er vrienden kwamen, de fles op tafel zetten, stoorde jou. Ik had er minder last van. Ik drink sowieso weinig alcohol, kan er niet goed tegen.'

**Oscar:** 'Ik was al intensief met yoga bezig en een gematigde levensstijl paste me goed. Toen ik eenmaal aan kundalini begon, in 2011, stond ik elke dag om vier uur op en deed dan, na een koude douche, tweeënhalf uur yoga en meditatie.'

**Anoek:** 'En ik draaide me dan nog eens lekker om. Ik bewonderde je discipline, maar ik heb nooit de neiging gehad je erin te volgen. Vaak vroegen mensen me: "Jij doet dan zeker ook aan yoga?" of: "Jij drinkt vast ook geen alcohol?" Dat vond ik irritante aannames, we zijn getrouwd, maar nog altijd twee autonome personen.'

**Oscar:** 'Je hebt destijds wel meegedaan aan vleesloze maaltijden.'

**Anoek:** 'Ja, dat was zelfs mijn initiatief. Maar ik deed na een maand weer "gewoon", jij en Joep (hun zoon, red.) gingen er nog een tijdje mee door.'

### Staalborstel voor de geest

**Oscar:** 'Ik moet altijd iets doen, iets nieuws ervaren en dan kijken of het werkt. Maar ik realiseerde me na al die jaren dat jij eigenlijk van nature vijf stappen verder bent dan ik. Dat jij de goede verhouding hebt van rust en energie, in je hoofd en lijf. Ik moet ervoor werken om die balans te vinden.'

**Anoek:** 'Jij kunt je ergens hele-

maal in verliezen, of het nu sport, gezond eten of je ondernemingen betreft.'

**Oscar:** 'Vind je dat irritant?'

**Anoek:** 'In jouw kundaliniperiodes kwamen er veel taken, zoals huishouden en opvoeden, voor mijn rekening. Dat was met name zo toen je nog zoveel mediteerde, kundalini's nam en gaf én een bedrijf had om te bestieren. Dat zei ik dan ook wel en soms deed je daar iets mee.'

**Oscar:** 'Bij mij gingen de alarmbellen vaak wat later af, maar dan nam ik uiteindelijk wel gas terug. Als ik nu foto's terugkijk uit die tijd, zie ik dat ik misschien wat doorgeslagen was. Ik was behoorlijk mager. En dat vroege opstaan hakte er toch in. Maar kundalini heeft me echt veel gegeven. Het is een soort staalborstel voor de geest; je komt er helemaal geschrobd uit.'

### Stoppen met stoppen

**Oscar:** 'Ik stopte op een gegeven moment bewust met die extreme levensstijl. Ik ging met Joep een week met vakantie, terug naar Spanje. Toen had ik ook nog een "groene" periode, waarin ik tien dagen alleen maar natuurlijke, groengekleurde dingen at. Op Schiphol merkte ik dat ik totaal gepreoccupeerd was met mijn eetritme; wat en wanneer ik onderweg kon eten. Toen dacht ik: ik stop met stoppen, ik ga lekker met mijn zoon genieten van het Spaanse eten of zelfs een vette hap onderweg. Dat was wel een verademing.'

**Anoek:** 'Ik denk dat dat de goede beslissing was.'

**Oscar:** 'Ik las toen ook steeds meer over het nut en de noodzaak van

voledige slaap. Dus daar ben ik toen voorrang aan gaan geven.'

**Anoek:** 'Alsnog bleef je op de gezonde toer. Je bleef veel sporten, eet weinig suiker en drinkt een stuk minder dan voorheen. En laten we je voedingssupplementen niet vergeten.'

**Oscar:** 'Oeh ja, daar heb ik het heel erg in gezocht. Inmiddels heb ik volgens mij de goede combinatie van vitaminen en mineralen gevonden. Af en toe probeer ik jou, bijvoorbeeld als je wat moe bent, nog wat visolie toe te stoppen, maar je bent er niet echt voor te porren.'

**Anoek:** 'Toen mijn moeder nog leefde, kon je hier goed met haar over praten. Jullie gaven elkaar tips over supplementen en kickten dan samen op de effecten van bijvoorbeeld kurkuma.'

### Als een hinde

**Anoek:** 'Ik ben, na dertig jaar niks aan sport te hebben gedaan, drie jaar geleden begonnen met hardlopen, omdat ik in een wat stressvolle periode zat. Mijn vader adviseerde me toen te gaan sporten. De eerste keer fietste je met me mee, zodat je me kon oprapen als ik instortte. Zo lief.'

**Oscar:** 'Maar je ging werkelijk als een hinde. Ook hier geldt weer: jij bent van nature sportief, je lijf is ervoor gebouwd. Ik moet er jaren hard voor werken.'

**Anoek:** 'Samen rennen vind ik heel leuk. We hebben andere gesprekken tijdens het hardlopen.'

**Oscar:** 'Maar met mijn nieuwe passie, *intermittent fasting*, doe je niet mee.'

**Anoek:** 'Ik was het niet van plan, nee.'

**Oscar:** 'Zeg nooit nooit.'

**'Ik had ook nog een groene periode, waarin ik alleen natuurlijke, groengekleurde dingen at'**

Ondernemer Oscar Kneppers (54), onder meer oprichter van techblad Bright en bedrijvenkraamkamer Rockstart met zijn vrouw Anoeck van de Vorst (51), kleermaker en personal assistant. Ze hebben een zoon en een dochter.



## MARLEEN (41) EN ALLARD DE BOER (40):

● *Allard: Sport tien uur in de week.*

● *Eet geen vlees.*

● *Eet en drinkt zo min mogelijk zuivel.*

● *Drinkt zelden alcohol.*

**M**arleen: 'Toen onze jongste net was geboren, kwam jij met het idee een Ironman (langeafstandstriatlon, red.) te doen. De timing was uitdagend, zal ik maar zeggen.'

**Allard:** 'Ja, jij was er in eerste instantie niet echt blij mee.'

**Marleen:** 'Ik vond het ambitieus. Maar toen je uitlegde hoe je hier stapsgewijs naartoe zou gaan werken, klonk het toch wel haalbaar, ook voor ons gezinsleven.'

**Allard:** 'Toch waren er momenten dat je het er wel mee had gehad.'

**Marleen:** 'Zeker, die zijn er nog steeds. Meestal tijdens het laatste halfuur van je training. Dan denk ik: nu mag hij wel weer thuiskomen. De jongens bemerken vaak onbewust mijn irritatie en worden juist dan dreineriger.'

**Allard:** 'Toen ik nog zo fanatiek schaatste, beknelde ik een heupzenuw. Ik kon wekenlang vrijwel niks doen thuis.'

**Marleen:** 'Ik was pislank op je, weet je nog? Ik had een soort extra kind om voor te zorgen. Maar omdat ik zag hoeveel pijn je had, ebde die woede ook wel weer weg.'

**Allard:** 'Ik snapte die boosheid overigens totaal. Ik ben de laatste jaren ook wel beter gevaar aan het afwegen. Wedstrijden wielrennen zal ik bijvoorbeeld niet snel meer doen. Ik leef tenslotte niet alleen voor mezelf. Ik wil er zijn en blijven voor jou en de jongens.'

### Voorloper

**Allard:** 'Je laat mij heel erg vrij in mijn focus op sporten en gezond eten, dat is prettig.'

**Marleen:** 'Dat komt ook doordat jij

mij en de kinderen in onze waarde laat.'

**Allard:** 'Ik probeer niet mijn levensstijl aan jullie op te dringen, bedoel je.'

**Marleen:** 'Precies. Ik voel niet de druk of drang om ook opeens vijf keer per week in de touwen te hangen. Of ook compleet vegetarisch te gaan eten. Toch merk ik wel dat de jongens en ik langzaam met jou meebewegen. Je bent wel een voorloper. En ik vind het interessant om erover te praten, om je overwegingen te horen.'

**Allard:** 'Voor mij is een gezonde levensstijl een soort puzzel. Ik vind het leuk mijn eet- en beweegpatroon zodanig op te stellen, dat ik in mijn sport het maximale resultaat behaal. Bij een triatlon zou je kunnen zeggen dat naast rennen, fietsen en zwemmen, eten de vierde discipline is.'

**Marleen:** 'Vroeger was je daar veel minder mee bezig. Je at veel pasta voor de duursport en eiwitten voor de krachttraining, maar dat was het dan ook wel. Nu ga je wat betreft gezond eten veel verder.'

**Allard:** 'Ook omdat gezondheid en sportieve prestatie niet meer mijn enige uitgangspunten zijn. Duurzaamheid is een steeds grotere rol gaan spelen.'

**Marleen:** 'Je inspireert daar ook anderen mee, zet hen in elk geval aan het denken, bijvoorbeeld door bijna niet te vliegen. Ook voor werkreizen neem je, als het maar enigszins mogelijk is, de trein.'

**Allard:** 'Ook kan ik het niet over mijn hart verkrijgen een nieuwe auto te kopen. We hebben een oud karretje, maar hij doet het. Daar gaat het om. Vrienden doen soms lacherig over dat barrel, maar als ik ze uitleg waarom ik geen nieuwe

auto wil, maak ik inderdaad vaak wel wat los.'

### Roepen om gehaktballen

**Allard:** 'Ik heb nu eenmaal moeite met nuance. Ik ga ergens honderd procent voor of helemaal niet. Minder vlees eten vind ik veel moeilijker dan helemaal niet. Als je mindert, stel je jezelf telkens weer de vraag: zal ik wel of niet? Nooit is duidelijk.'

**Marleen:** 'Ik ben wel blij dat je geen ingewikkelde eisen stelt aan mijn kookkunsten. Linzen is ongeveer het meest exotische wat ik maak en verder ligt de focus op groente. Omdat jij zoveel sport, kook ik het meest. Ik hou er totaal niet van en ben dan ook fan van de verspakketten van de supermarkt. En dan nemen de jongens en ik er soms nog een vleesje bij.'

**Allard:** 'Maar uiteindelijk zijn ook jullie meer vegetarisch gaan eten.'

**Marleen:** 'Dat is te merken aan de jongens. Als ze bij opa en oma gaan eten, roepen ze altijd meteen om gehaktballen.'

**Allard:** 'Ja, klopt, haha. Ze zijn niet echt bevangen door het vegetarisme van hun vader.'

### De hort op

**Allard:** 'Ik ben veel tijd kwijt aan sporten, dan heb jij nog heel veel *me time* in te halen.'

**Marleen:** 'Gelukkig voor jou kijk ik niet zo. Ik heb ook minder behoefte aan tijd voor mezelf. Als jij thuis bent, vind ik het gezellig om iets met zijn vijven te doen, dan hoef ik niet alleen de hort op.'

**Allard:** 'Ik word chagrijnig als ik even niet heb gesport.'

**Marleen:** 'Dan zeg ik vaak zelf tegen jou: joh, zou je niet eens gaan hardlopen?' □

**'Als we bij opa en oma gaan eten, roepen de jongens altijd meteen om gehaktballen'**



Data-analist  
Allard de  
Boer (40) is  
getrouwd met  
gedragkundige  
Marleen (41).  
Samen hebben ze  
drie zoons.