

training. Eerst twijfelde ik nog aan dat kickboksen. Geef mij een klein duwtje en ik word agressief. Als kind hield ik al niet van stoeien. Ik word er naar van, alsof het een gevecht is, niet fijn gewoon. Maar in de sportschool ben ik volle bak aan het kickboksen en vind het geweldig! Schoppen, knietjes en ik heb ook mijn eigen handschoenen."

"Ik kon niks meer, rook niks, proefde niks, zelfs mijn armen optillen vergde te veel energie"

QUINTY'S FAVORIETEN

Geur "Eau de Lancaster gebruik ik al jaren en Ambre et Vanille van E.Coudray vind ik zalig. Ik heb heel veel geuren, het is bij mij thuis net de Douglas."

Nagellak "Je zult mij nooit zonder gelakte nagels zien. Vooral in de zomer draag ik lekker felle kleurtjes van OPI met de top coat RapiDry: in no-time droog, ideaal!"

Huidverzorging "Gamilla Secret olie (als serum onder een crème) maar ook La Mer behoort tot mijn favorieten. Mijn gezicht en hals reinig ik twee keer per dag met de Clarisonic (die meteen je gezicht masseert!) en een drup Uncover Cleanser van huidexpert Jetske Ultee. Ik wissel regelmatig van merk zodat mijn huid elke keer opnieuw wakker wordt."

Haarproducten "Ik ben heel zuinig op mijn haar. Ik gebruik een à twee keer per week L'Oréal Professionnel Absolut Repair Masker en elke dag een druppeltje Kérastase Oleo Relax voor een mooie glans."

Zonnecosmetica "Met het oog op huidveroudering en huidkanker smeer ik altijd met crèmes van Lancaster. Een maand voordat ik de zon inga, begin ik met de Tan Preparer Serum. En ik zweer bij Tan Maximizer, mijn favoriete aftersun. Het werkt écht: je blijft veel langer bruin."

Je eigen kickboks handschoenen!

Toch zeker wel roze?

"Daar heb ik nog wel even mee geflirt maar ik zag me al aankomen in de gym met al die echte bokkers en vechters, en dat ik dan zo heel wijverig met mijn roze handschoenen in de weer ben. Vaak ren ik de gym binnen met mijn valse wimpers van 'Koffietijd' nog op. Roze handschoenen zou too much worden. Inmiddels hoor ik er wel bij, de anderen zien me trainen en zweten. Ik ga er vol voor."

Twee keer per week een uur sporten en dan krijg je dit lijf.

"Ik heb wel een basis, want ik turn al van jongs af aan en toen ik in Almere woonde, skeelerde ik best vaak. Maar naast het sporten doe ik ook twee keer per week aan yoga. Bij een Indiër van bijna zeventig. Die man is niet normaal zo goed. De eerste keer ging ik samen met mijn dochter Moise, en kon vervolgens een week niet lopen. Ik voelde me net honderd. Het voelt zo goed dat ik nu eindelijk aan het yogaën ben geslagen. Orlando stimuleerde me al jaren: yoga is echt iets voor jou, kan je je hoofd tenminste leegmaken. Ik ben een echte denker, het gaat maar door daarboven."

En door yoga heb je nu rust?

"Eigenlijk kan ik mijn hoofd pas echt goed leegmaken bij kickboksen. Maar door yoga heb ik geleerd beter adem te halen. Sinds ik aan yoga doe, nu zo'n jaartje, ben ik geen enkele keer meer verkouden geweest terwijl mijn luchtwegen echt mijn zwakke plek zijn. Ik voel me onwijs fit en lekker. Eindelijk voel ik weer dat ik er ben."

Volg je ook een bepaald dieet?

"Ik heb nog nooit een dieet gevolgd. Wij eten altijd gezond, mede door Orlando's voetbalachtergrond. Hij eet al drie jaar geen suiker, alleen fruitsuikers. Ik ben daar minder streng in. Bij de thee 's avonds een stukje chocolade, dat is mijn treat. Ik eet gezond omdat ik me fit en gezond wil voelen. Ik moet juist opletten dat ik niet te mager word, daar word ik niet knapper van." →