



Stijntje

Ze viel 25 kilo af, stopte met roken en drinken en verruilde haar mantelpakje voor activewear. Wij zeggen: wat een topvrouw is die Stijntje Bruijn.

Fitnesscoach en projectleider, hoe kom je aan die twee totaal verschillende banen?

“Ik wilde niet langer meedraaien in de ratrace, ik wilde vrijheid. Daarom ging ik na jaren interim sales-projecten leiden verder als personal trainer en projectleider. Heerlijk om niet meer in mantelpakjes op te hoeven komen draven. Het duurde een tijdje voor ik wist wat ik wilde. Ik hou er bijvoorbeeld van om buiten te zijn, moest ik dan boswachter worden? Ik zocht het steeds in grote dingen. Twee jaar geleden begon ik aan een fitnessopleiding. Opeens wist ik het: ik wilde personal trainer worden. Veel cliënten hoeven geen

NAAM Stijntje Bruijn
LEEFTIJD 47

BURGELIJKE STAAT Getrouwd
KINDEREN twee zoons van

14 en 15

BEROEP Freelance projectleider
en fitnesscoach

fitgirl van 25 als trainer, ze willen iemand die weet wat het is om te dik te zijn, iemand die ooit ook in de kroeg hing.”

Van te zwaar naar zwaar sportief dus.

“Sporten vonden mijn ouders vloeken in de kerk. Je kunt rustig zeggen dat ik niet sportief ben opgevoed. Tijdens mijn zwangerschappen kwam ik 25 kilo aan. Ik dronk wijn als een kerel. En wat ik ook probeerde – pillen, pleisters, cold turkey – het lukte me niet om te stoppen met roken. Na een avondje stappen werd ik ontzettend benauwd wakker. O jee, nu heb ik COPD of longkanker, dacht ik. Eindelijk stopte ik definitief. Drinken doe ik alleen nog in de kerst- en zomervakantie. Roken, drinken en hardlopen gaan niet samen. Ik ren nu zo’n vijftig kilometer per week. Je kunt wel zeggen dat ik de ene verslaving voor de andere heb ingeruild.”

Hoe vind je het om ouder te worden?

“Ik zie er de laatste jaren veel beter uit, slanker en gezond. Heel fijn, maar ik ben vooral blij dat ik me zo gelukkig en evenwichtig voel.”

Wat vindt je man van al die veranderingen?

“Het zou hem en mijn zoons niet eens opvallen als ik tepelkwastjes zou dragen en in een string rondliep. Mijn man vindt me mooi, of ik nu dik ben of niet. Hij vindt het gewoon fijn dat ik me zo gezond voel. Hij stond ook helemaal achter me toen ik fitnesstrainer werd.”



Wat is het geheim van je huwelijk?

“We zijn samen sinds mijn 22ste. Ik ben een beetje neurotisch, barst van de energie. Tot mijn verbazing wordt-ie daar niet gek van. Mijn man is mijn anker, iemand met wie ik kan lachen en veel interesses deel.”

Is cosmetische chirurgie iets voor jou?

“De huisarts heeft een pukkel op mijn voorhoofd weggebrand, dat is alles. Mijn kippenekje, vel dat een beetje gaat hangen – ik trek me er niets van aan, het hoort nou eenmaal bij ouder worden.”

Hoe is de band met je kinderen?

“Ik ben blij dat ik twee jongens heb, zelf was ik als meisje nogal irritant. Ik spookte van alles uit achter de rug van mijn ouders. Mijn zoons weten dat ze niet mogen drinken, maar als ze het toch zouden doen kunnen ze me dat eerlijk vertellen. Roken laten ze gelukkig uit hun hoofd. Ze hebben hun moeder met haar tanden in de keukentafel zien bijten toen ze stopte. Gelukkig weten ze daardoor ook dat je je weer bij elkaar kunt rapen en slechte gewoontes in kunt ruilen voor goede.”

“Ik dronk wijn als een kerel. En wat ik ook probeerde het lukte me niet te stoppen met roken.”