

EX-MISS NEDERLAND NICKY WIL MEIDEN GEZONDER LATEN ETEN

'Ik ben klaar met die te kleine maten'

Ze won *Holland's next top model* en was Miss Nederland. Nu komt Nicky Opheij (23) met een boek: *On a mission*. Haar missie? Meiden meegeven dat ze gezond moeten eten. "Van leven op twee appels word je ongelukkig."

Vleeskeuring "Mijn deelnames aan *Holland's next top model* en aan de verkiezing van Miss Nederland waren beide heel cool, maar er is een groot verschil. *HNTM* is meer een vleeskeuring, daar werd vaak gezegd dat ik op mijn maten moest letten. Bij Miss Nederland gaat het om wie jij bent, het draait om je personality. Na het winnen van *HNTM* en het afronden van mijn studie raakte ik in een dip. Modellenbureaus vonden me te dik, ik kreeg geen opdrachten en had dus geen inkomsten. Toen dacht ik: ja Nicky, je kunt nog wel een paar maanden op de bank blijven hangen, maar je bent nu niet gelukkig, misschien moet je het modellenwerk loslaten en focussen op iets anders, zodat er plek komt voor iets nieuws in je leven. Ik ging aan de slag in de horeca. Niet mijn droombaan, maar ik vond het superleuk. Na een jaar realiseerde ik

me dat ik helemaal klaar was met die veel te kleine maten van highfashion-modellen. Ik gaf me op voor Miss Nederland, waar de maten minder strikt zijn. Meedoen aan Miss Nederland voelde als een tweede kans. Ik kreeg er mijn zelfvertrouwen door terug."

Hollandse heupen "Vlak na *HNTM* had ik een heupmaat van 92,5 centimeter. Er moest nog een halve centimeter af, maar dat lukte me niet. Ik heb gewoon Hollandse heupen, met leven op twee appels per dag krijg je die niet weg. Bovendien houd je zo'n eetpatroon niet lang vol. Ik werd er ongelukkig van en wist: dit is niet wat ik wil. Toen ontstond het idee om mijn ervaringen in de modellenwereld

op te schrijven. Ik had gemerkt dat uithongeren geen zin heeft, en ik zie het als mijn missie om meiden mee te geven dat ze gezond moeten eten. Het echte highfashionmodellenwerk is maar voor een superklein groepje weggelegd. Als je de gewenste lichaamsbouw niet hebt, moet je het eigenlijk gewoon niet willen."

Lange spriet "Ik was altijd de langste van de klas, die lange spriet. Op de middelbare school was ik in korte tijd zo snel gegroeid, dat ik niet wist hoe ik met mijn lichaam moest handelen, dus liep ik met mijn schouders naar voren. Ik viel buiten de boot en was vaak de sjaak bij de populaire meiden. Het pesten heeft veel invloed op me gehad. Ik was héél onzeker. Nog steeds ga ik met mijn hoofd naar beneden lopen als ik een groepje mooie meiden zie. Dan moet ik mezelf echt toespreken: Nicky, doe normaal! Hup, rechtop lopen, hoofd omhoog! De pesters van toen kom ik nog geregeld tegen. Ze kijken me nog steeds niet vrolijk aan. Nou ja, ik hen ook niet. En al is er



'Ik zie het als mijn missie om meiden mee te geven dat ze gezond moeten eten. Dat is het begin van een gelukkig leven.'



'Ik weet dat het niet voor iedereen zo makkelijk is, maar eten moet geen issue zijn.'

vaak die blik alsof ze me mijn succes niet gunnen, ik zeg wel gewoon hoi, want ik wil me niet verlagen tot hun niveau. Bovendien heb ik veel meer bereikt dan zij ooit hadden gedacht."

Bouwfamilie "Nadat ik *HNTM* had gewonnen, heb ik eerst mijn studie afgemaakt. Dat wilde ik graag. Ik studeerde bouwkunde en moest nog een half jaar. Het voelt goed dat ik dat diploma heb. Sinds ik mijn kroon van Miss Nederland heb overgedragen, werk ik weer een dag per week als bouwkundig tekenaar. Mijn hele familie zit in de bouw, ze hebben allemaal een bouwbedrijf. De bouw zit in mijn bloed. Ik wilde eerst architect worden, maar na een stage wist ik dat hele dagen op kantoor zitten veel te saai voor me is. Ik ben niet gemaakt om vijf dagen per week op een stoel te zitten."

Twee handen op één buik "Mijn ouders zijn heel belangrijk voor me. Als ik ergens over twijfel, vraag ik altijd advies aan mijn moeder. Zij kent me als geen ander en weet wat ik wil. Ik vind het fijn om iemand te hebben die zo achter me staat, me in alles steunt en zo trots op me is! Ik woon samen met mijn broertje. Na de scheiding van onze ouders hadden we niet echt meer een thuis. Mijn moeder heeft toen een huisje voor ons gekocht. Mijn broertje en ik zijn als twee handen op een buik. We hebben bijna nooit ruzie, alleen woorden omdat ik bijvoorbeeld mijn schoenen weer eens laat slingeren. Omdat we allebei een totaal ander leven hebben - hij studeert nog - zien we elkaar niet zo vaak. Dus als we elkaar zien, moeten we elkaar eerst even goed knuffelen."

Indrukwekkende reizen "Het afgelopen jaar als Miss Nederland

was fantastisch. Ik heb veel gereisd. Onder meer naar Las Vegas voor de Miss Universe-verkiezing en naar de Filippijnen waar ik als een koningin werd ontvangen. Heel tof om mee te maken. Ook ben ik voor Dance4life naar Nepal geweest, voor een voorlichtingsprogramma over kindhuwelijken. Ik heb onder meer een meisje gesproken van zeventien dat net een baby had gekregen. Die reis heeft veel indruk op me gemaakt. Daarom ben ik Dance4life-ambassadeur geworden en heb ik besloten dit jaar voor hen de marathon van New York te lopen. Ik wil hem niet alleen uitlopen, maar ook in een goede tijd. Als je iets doet, moet je het goed doen."

'LAATST IN BARCELONA NAM IK ELKE DAG NA HET DINER EEN CHOCOLADETAARTJE. LEKKER, TOCH?'

Kip met kokos "Gezond eten is het begin van een gelukkig leven. Het is belangrijk dat je niet op elk calorietje let. Als je je bij alles wat je eet afvraagt of je daar wel goed aan doet, word je niet gelukkig. Ik weet dat het niet voor iedereen zo makkelijk is, maar eigenlijk moet eten geen issue zijn. Ik was laatst een paar dagen op vakantie in Barcelona en toen heb ik elke dag na het diner een chocoladetaartje genomen. Lekker, toch? Mijn favoriete gerecht uit mijn boek is kip met appel en kokos. Ik hou ontzettend van kokos. De combinatie met appel vind ik heerlijk. Dat kan ik elke dag eten als ik wil. Maar ja, dat is ook weer niet gezond, haha! Variatie, hè!"



KLIK & WIN
Vriendin geeft 5x *On a mission* van Nicky Opheij weg. Kijk op Vriendin.nl / winnen hoe je kans maakt.

'GEZOND ETEN IS HET BEGIN VAN EEN GELUKKIG LEVEN'