



Even opwarmen

Wat is er fijner in deze koude maanden dan een kruik? Bij kruikwinkel.nl vindt u leuke voor het hele gezin. Voor de kids is er bijvoorbeeld een gezellige aardbei of een pittenzak in de vorm van een schattige dinosaurus, voor papa en mama zijn er warmwaterkruiken in veel verschillende prints en kleuren. (vanaf € 16,50)

De favoriete zaterdag van... Dionne Slagter



Ochtend

"Als ik een vrije dag heb, slaap ik het liefst uit tot een uur of tien. Dan maak ik een lekker ontbijtje. Ik ben geen keukenprinses, maar ik kook een eitje en neem bijvoorbeeld wat cruëсли met yoghurt en fruit. Daarna maak ik een lange wandeling met mijn hondje Dolly."

Middag

"Misschien een beetje opruimen, dat heb ik al te lang niet gedaan. Dan kruip ik achter de Nintendo of doe een spelletje op de pc. Ik speel echt alles. Nog even een leuke Instagram-foto maken en posten, en dan reageren op reacties van volgers."

Avond

"Sushi bestellen en laten bezorgen. In gewone tijden maak ik mezelf uitgebreid op en ga gezellig naar een vriendin of vriend. Wijntjes drinken, lekker kletsen, beetje roddelen en leuke clips kijken."

FOTOGRAFIE WILLIAM RUITTEN, FERIET TUNG, GETTY IMAGES

Miss met een missie

Denise Speelman (23) werd afgelopen augustus gekroond tot Miss Nederland. Haar titel wil ze gebruiken om aandacht te vragen voor eetstoornissen.



Daar heb je een speciale reden voor, toch?

"Dat klopt, ik heb zelf een eetstoornis gehad. Daarvoor ben ik in therapie geweest. Het eerste doel was om weer op gewicht te komen en mijn menstruatie op gang te krijgen, het tweede om het ook tussen mijn oren goed te krijgen."

Wat ging daar precies fout?

"Het begon bij het kijken náár en het nastreven van het 'perfecte' plaatje. Ik dacht dat ik daaraan moest voldoen om mooi of leuk gevonden te worden. Nu weet ik beter: 10 kilo zwaarder werd ik Miss Nederland! Van die eetstoornis ben ik gelukkig helemaal af."

Hoe wil je dit thema onder de aandacht gaan brengen?

"Ik wil meiden helpen en mijn verhaal gaan vertellen, bijvoorbeeld bij scholen en klinieken. Hopelijk zien ze dan: zij heeft het overwonnen, dat kan ik ook. Ook op Instagram deel ik mijn ervaringen en relevante nieuwsberichten. Ik wil ook graag in gesprek gaan met ervaringsdeskundigen."

Wat is je belangrijkste boodschap?

"Dat je kunt doen wat je leuk vindt als je maar goed in je vel zit. Je lichaam hoeft niet te voldoen aan een perfect plaatje, dat kán helemaal niet bij iedereen. Maar ook zonder kun je gelukkig zijn."

Denise op Instagram: [@denisespeelman](https://www.instagram.com/denisespeelman)