

# Vrouw

Schrijfster Mindfulmama ziet gestreste moeders werken, zorgen en opvoeden tegelijk

## Mindful: denk als een vent



**Vrouwen hebben beter geheugen dan mannen**  
Het geheugen van vrouwen is beter dan dat van mannen. Het geheugen van vrouwen werkt anders. Het is beter ontwikkeld voor het onmiddellijk verleden. Het is beter ontwikkeld voor het onmiddellijk verleden. Het is beter ontwikkeld voor het onmiddellijk verleden.

Iris Bouwman wilde studeren, werken, een goede moeder, partner en vriendin zijn. Dat is haar te veel geworden. De tijd die ze daarna overspannen heeft, op de bank zit, was voor haar een rustige gedachtenstroom. Ze is minder bezig met de toekomst en kijkt voor leven in het nu. Dit alles wil met haar boek Mindfulmama met andere vrouwen delen. Ze heeft een tip: aanvaard het leven eens als een man.

Renkebraars  
Iris Bouwman: 'Door bezig te zijn met het hier en nu geniet ik veel meer van mijn leven.'

Beter dan boos worden of overspannen is het heel makkelijk en het heet Mindful. Mindfulmama is een vloggeschiedenis handleiding voor de multitaskende moeder die graag wat rust in haar hoofd wil. Want vrouwen, zo zegt Bouwman, zijn net als hardlopers. Ze denken sterk in moeilijkheden die gedurende de dag op hun weg komen; hardes waar ze overheen moeten.

vol en dan verder. Het lijkt zo makkelijk en het heet Mindful. Mindfulmama is een vloggeschiedenis handleiding voor de multitaskende moeder die graag wat rust in haar hoofd wil. Want vrouwen, zo zegt Bouwman, zijn net als hardlopers. Ze denken sterk in moeilijkheden die gedurende de dag op hun weg komen; hardes waar ze overheen moeten.

Mijn eigen partner kan rustig op de bank zitten zonder dat er één gedachte door zijn hoofd spoekt.  
overspannen. Ze was zo bezig met het plannen van de toekomst dat ze geen rust meer had. 'Ik wilde studeren, werken, een goede moeder, partner en vriendin zijn. Het was me allemaal teveel geworden.' De tijd die ze daarna op de bank zat, gaf een verhelderende blik op haar leven. 'Een vriendin bracht een dvd mee over mindfulness. Ik heb me er doorheen moeten worstelen, maar na de drie uur durende film wist ik wel dat hier een oplossing voor mijn probleem in zat.'

overspannen  
Stress speelde de Hoofddorpse schrijfster eerder behoorlijk parten. Bouwman raakte drie jaar geleden

**De miskoop van... Maaike Boerdam**  
Wat voor de ene vrouw een miskoop is, kan voor de ander een geweldige topstuk zijn. Een Bekende Medefancier geeft met haar boek een CD-clip de voorkeur aan een AD-lezere.

## Verzorgde wenkbrauwen maken je jaren jonger

Glamourvrouwen voortrekkers nieuwe trend schoonheidssalon

MAAIKE BOERDAM  
Wenkbrauw-specialist, Roya Zare, kijkt ontzorgd door de dokterslamp. Dan schuift ze meeserig haar hoofd en zegt: 'Wij wenkbrauwen zijn niet zoveel voor. Maar als je geen tijd hebt, kan het mooi worden. Streek meer Nederlandse vrouwen onderkennen het belang van de juiste wenkbrauwen. Met dank aan haar susters van Oostere. 'Komt, wij wie een zonnegorrmle wenkbrauw niets ultieme zin te. In landen als Iran, Egypte en Turkije worden al eeuwenlang speciale wenkbrauw-pens gebruikt. Het is een vrouw van de wereld. Het is een vrouw van de wereld. Het is een vrouw van de wereld.'



Specialiste Roya Zare: 'Ik ben geen geduld heb, kan het heel mooi worden.'

BORSTELIG  
Omdat vriendinnen doenthoust zijn over hun nieuwe wenkbrauwen (bij de een zijn ze veel minder kortjes dan voorheen, bij de ander juist veel volumineuzer), is ik bij de schoolheidsal in Amsterdam-West op onderzoek uit. In de witte behandelruimte worden enige opsmuk vertelt Zare (donkere ogen, klein van stuk) dat ze een leuke vrouw moet kan maken. 'Een kleine moeite, want de wenkbrauwvorm kan je hele gezicht veranderen.'

pen. Ik bekijk het oog van ver en dichtbij. Like haar is zo belangrijk. Soms voer ik een hele discussie over een haar, al lachen mensen me uit. 'Daarvoor bauteer Roya Zare enkele regels. Zo zijn gelijke wenkbrauwen belangrijk en laat een ronde wenkbrauw zien dat iemand blij is. 'Maar bij een rond gezicht, moet je juist geen ronde wenkbrauwen maken, dan wordt het met een clown.' Verder belaten mensen met lange voorhoeden baat bij dichtere wenkbrauwen. 'Er zijn ook vrouwen met lege plekken in of op met kleur.' De wenkbrauw in de juiste vorm krijgen, doet Roya Zare met nauwelijks

### BEN JE WAT JE DRAAGT? NICOLETTE HELPT!

Iedereen wil er fantastisch uitzien. Maar je moet natuurlijk wel jezelf blijven. Styliste Nicolette van der Werf en het AD helpen een handje en zorgen welkwijs voor een verbluffende metamorfose.

## Monique had niet in de gaten dat ze zulke mooie lange benen heeft

Monique Reinen (41) uit Hengelo heeft hele mooie lange dunne benen. Dat had ze zelf niet zo in de gaten. Ze was te veel gefrustreerd op haar iets te dikke buik om te kunnen genieten van haar slanke bovenbenen. Vrouwen focussen altijd op hun zwakke punt. Broekfiguren met prachtige strakke lange mooie benen, en inderdaad een heel klein beetje blubberbuik, zijn vooral bezig met die buik. Zelfs bij andere vrouwen koekeloeren ze direct naar buikhoogte om te kijken hoe het er daar bij staat. Ze zijn geobsedeerd door de maaspirt. Terwijl ze die buik gewoon zouden moeten negeren en alle aandacht op de benen zouden moeten richten. Monique heeft extra lange benen. Haar broeken zijn dus meestal te kort en dat



- DIT IS MONIQUE**
  - 1 Broekfiguur; dunne benen met relatief dikke buik
  - 2 Kort vestje houdt precies op buikhoogte op. Dat maakt een buik optisch dikker.
  - 3 No-nonsense stijl van kleden.
- gezien hakken ze een kwart van je benen af. Wie wil dat nou? Langebenen vrouwen moeten naar Miss Elam want daar hangen extra lange spijkerbroeken die niet lullig boven de enkel bijvliegen zwoeven maar lekker de volledige lengte van het lange vrouwenbeen benutten. Ze hebben er ook tuintjes die aangenaam aangeloten om de slanke schouders en mooie borsten zitten en de buik verder volkomen negeren door er ruim langs te wapperen. Monique is helemaal happy. Ze begrijpt het. Na een paar dagen krijg ik een mailtje. 'Ik heb een bijna onbedwingbare behoefte om mijn hele garderobe in een keer

- DE NIEUWE MONIQUE**
- 1 Extra lange spijkerbroek met fijne hoge taille (39,95)
- 2 Overhemd tuintje met extra lange mouwen (34,95)
- 3 Een nog steeds in haar eigen basis stijl vrie kleefien
- 4 Alles bij Miss Elam

staaf onig. Ze lost dat praktisch op door drie-waak broeken te dragen. Want dan ziet niemand dat je hoog water hebt. Maar driekwartbroek zijn ondingen. Optisch



# Verzorgde wenkbrauwen maken je jaren jonger

## Glamourvrouwen voortrekkers nieuwe trend schoonheidssalon

MAAIKE RUEPERT

Wenkbrauwspecialist Roya Zare kijkt onderzoekend door de dokterslamp. Dan schudt ze meewarig haar hoofd en zegt, terwijl ze haar bril rechtzet: „Jouw wenkbrauwen stellen niet zoveel voor. Maar als je geduld hebt, kan het mooi worden.” Steeds meer Nederlandse vrouwen onderkennen het belang van de juiste wenkbrauwen. Met dank aan hun zusters van Oosterse afkomst, voor wie een goedgevormde wenkbrauw niets nieuws onder de zon is. In landen als Iran, Egypte en Turkije doen vrouwen al eeuwenlang elkaars wenkbrauwen. Want een goede wenkbrauwvorm kan een vrouw mooier en zelfs jaren jonger maken, zonder dat er gifstoffen als botox of rimpelvullers aan te pas hoeven te komen. Fijn detail: meer dan een touwtje heb je er eigenlijk niet voor nodig.

### BORSTELIG

Omdat vriendinnen dolenthousiast zijn over hun nieuwe wenkbrauwen (bij de een zijn ze veel minder borsteldan voorheen, bij de ander juist veel volumineuzer), ga ik bij een schoonheidssalon in Amsterdam-West op onderzoek uit. In de behandelruimte zonder enige decoratie vertelt Zare (donkere ogen, kortgeknipt haar) dat ze een lelijke wenkbrauw mooi kan maken. „Een kleine wijziging, want de wenkbrauwvorm kan het hele gezicht veranderen.”

pen. Ik bekijk het oog van ver en dichtbij. Elke haar is zo belangrijk. Soms voer ik een hele discussie over één haar, al lachen mensen me uit.” Daarvoor hanteert Roya Zare enkele regels. Zo zijn gelijke wenkbrauwen belangrijk en laat een ronde wenkbrauw zien dat iemand blij is. „Maar bij een rond gezicht, moet je juist geen ronde wenkbrauwen maken, dan wordt het net een clown,” vertelt ze. Een klant leek een beetje op ‘satan’. „Haar wenkbrauwen liepen van laag naar hoog. Nu ze meer in evenwicht zijn, lijkt haar gezicht

**Specialiste Roya Zare: 'Ik ben geen tovenaars. Als je geduld hebt, kan het heel mooi worden.'**

Roya Zare rekt onder andere glamourvrouwen Leontine Borsato en Nicolette van Dam, bruidjes maar ook mannen tot haar klanten. Roya Zare begint een eerste consult altijd met een gesprek. „Ik wil weten hoe ver ik mag gaan,” legt ze uit. Vervolgens tekent ze de ideale wenkbrauwvorm. Dat wordt het uiteindelijk doel, waar ze naartoe werkt. Roya Zare: „Alles moet kloppen.

veel liever.” Een ander liep permanent met een verbaasde blik rond.

### KLEUR

„Haar wenkbrauwen zaten te hoog.” Verder hebben mensen met lange voorhoofden baat bij dikkere wenkbrauwen. „Er zijn ook vrouwen met mooie, maar te korte wenkbrauwen. De lege plekken vul ik op met kleur.” De wenkbrauw in de juiste vorm krijgen, doet Roya Zare met nauwelijks

meer dan een stukje wit touw. Ze hangt het behendig om haar nek, draait het een paar keer om haar hand, zodat er een soort schaar van draad ontstaat. Nu kan ze elk haartje apart - met wortel en al - razendsnel en hygiënisch verwijderen. Hars komt er niet aan te pas. Roya Zare: „Het touwtje werkt sneller en er gebeurt niets met de huid. Het trekt alleen aan de haartjes. Als je harst, haal je de opperste huid ook

weg. Dat kan kleine wondjes veroorzaken en je huid blauw maken. Het touwtje werkt bovendien heel precies. Je pakt ook de kleinste haartjes, dat kan niet met een pincet en met harsen kunnen haren sneller afbreken.”

En last but not least: met een touwtje blijven de haren langer weg. Alleen als ze donsharen dikker terug wil laten komen, scheert ze die weg met een mes.

Roya Zare: „Ik zeg: 'Heb geduld. Ik ben geen tovenaars'. Ik heb een klant van 83, zij ziet er verzorgd uit, maar ze heeft niet veel wenkbrauwhaar meer. Ze vroeg: Roya, hoe lang moet ik komen? Ik zei: misschien twee maanden, misschien tien jaar. Toen zei ze: 'Dan heb ik geduld.'”



Schoonheidsspecialiste Roya Zare vindt dat werken met een touwtje veel voordelen heeft. Het is sneller dan harsen en er gebeurt niets met de huid. En de haartjes blijven langer weg. FOTO'S PIM RAS

### WAT JE DRAAGT? NICOLETTE HELPT!

en wil er fantastisch uitzien. Maar je moet natuurlijk wel blijven. Styliste Nicolette van der Werff en het AD helpen een en zorgen wekelijks voor een verbluffend...



gezien hakken ze een kwart van je benen af. Wie wil dat nou?

te vernieuwen', schrijft ze.





# Wenkbrauwvorm je jaren jonger

## en voortrekkers schoonheidssalon

Roya Zare rekt onder andere glamourvrouwen Leontine Borsato en Nicolette van Dam, bruidjes maar ook mannen tot haar klanten.

Roya Zare begint een eerste consult altijd met een gesprek. „Ik wil weten hoe ver ik mag gaan,” legt ze uit. Vervolgens tekent ze de ideale wenkbrauwvorm. Dat wordt het uiteindelijke doel, waar ze naartoe werkt. Roya Zare: „Alles moet kloppen.”

**Specialiste Roya Zare: 'Ik ben geen tovenaars. Als je geduld hebt, kan het heel mooi worden.'**

en. Ik bekijk het oog van ver en lichtbij. Elke haar is zo belangrijk.oms voer ik een hele discussie over n haar, al lachen mensen me uit.” Daarvoor hanteert Roya Zare enkele regels. Zo zijn gelijke wenkbrauwen belangrijk en laat een ronde wenkbrauw zien dat iemand blij is. Maar bij een rond gezicht, moet je niet geen ronde wenkbrauwen maken.



Schoonheidsspecialiste Roya Zare vindt dat werken met een touwtje veel voordelen heeft. Het is sneller dan harsen en er gebeurt niets met de huid. En de haartjes blijven langer weg. FOTO'S PIM RAS

weg. Dat kan kleine wondjes maken en je huid blauw maakt. Het touwtje werkt bovendien efficiënter. Je pakt ook de kleine haartjes, dat kan niet met een hars. En met harsen kunnen haren scheuren breken.”

En last but not least: met een touwtje blijven de haren langer zitten. Ze worden alleen als ze donsharen dik worden. Ze wil laten komen, scheert ze ze met een mes.

Roya Zare: „Ik zeg: 'Heel mooi. Ik ben geen tovenaars'. Ik heb een klant van 83, zij ziet er veel jonger uit, maar ze heeft niet veel wondjes.”

veel liever.” Een ander liep permanent met een verbaasde blik rond.

### KLEUR

„Haar wenkbrauwen zaten te hoog.” Verder hebben mensen met lange voorhoofden baat bij dikkere wenkbrauwen. En zijn ook vrouwen met

meer dan een stukje wit touw. Ze hangt het behendig om haar nek, draait het een paar keer om haar hand, zodat er een soort schaar van draad ontstaat. Nu kan ze elk haartje apart - met wortel en al - razendsnel en hygiënisch verwijderen. Hars komt er niet aan te pas. Roya