

LONNEKE NOOTEBOOM

St
S
y
le
your life

Inhoud

voorwoord **9**

13

Deel 1 - kiezen voor jezelf

de big 40 **16**
like, share, win **23**

31

Deel 2 - alle ballen hooghouden

mijn gezin **34**
uitbesteden **38**
love of my life **41**
mijn mannen **42**
een agenda van formaat **45**
me-time **49**
mijn beautyroutine **53**
mijn hairstyleroutine **58**
fit en slank **60**

73

Deel 3 - alles in stijl

liefde voor mode **76**
vintage **80**
mijn eerste Chanel-tas **85**
de Lonneke-methode **90**
basics **95**
key pieces **96**
style by Lonneke **101**
budgetshoppen **116**
lingerie **119**
aan je voeten **120**
grote zonnebrillen **126**
de wereld rond **129**

137

Deel 4 - leef je droom

groot dromen, klein beginnen **141**
droom in duigen **148**
durf te kiezen voor jezelf **150**
groeien en grenzen **156**
blijf bij jezelf **158**
mijn grote voorbeelden **164**
toekomstdromen **166**

dank jullie wel **171**
register **172**
fotoverantwoording **175**

voorwoord

De liefde voor mode zit in mijn bloed. Voordat ik überhaupt de woorden ‘mama’ of ‘papa’ kon zeggen, wilde ik al de hele dag een hoedje op. En voordat ik goed en wel kon lopen, liep ik urenlang op de hakken van mijn oma – aan de hand van mijn moeder – in de supermarkt. Er was geen ontkomen aan; ik moest en zou iets met mode gaan doen.

Ik wil mijn droom leven, mijn passie, mijn hart en gevoel volgen, bij alles wat ik doe. Ik wil alles uit het leven halen, want je weet nooit hoelang dat nog duurt. Dat heb ik wel geleerd van een aantal ingrijpende dingen die ik in mijn leven heb meegemaakt en om me heen heb gezien. Die indrukwekkende gebeurtenissen hebben mij gevormd tot wie ik ben en hebben mij doen inzien dat je moet leven in het moment, dat je dankbaar moet zijn voor wat je WEL hebt of WEL kunt. Natuurlijk heb ook ik weleens een shitdag waarop ik het liefst de hele dag in mijn joggingbroek onder mijn dekbed wil kruipen, maar dat is altijd maar voor even. Want het leven is te mooi om niet te leven, niet op te snuiven, niet van te genieten.

Ik had alles wat mijn hartje begeerde: de leukste man, drie fantastische en gezonde kinderen, een mooi huis, een mooie auto, fijne vriendinnen... Maar ik wilde kijken wat ik ZELF kon bereiken. En dus ben ik mijn ultieme droom gaan najagen: mode en styling.

Met dit boek boordevol stylingtips wil ik je inspireren, zodat ook jij elke morgen blij wordt van je kast en binnen tien seconden een outfit kunt kiezen, waardoor je er ALTIJD fabulous en stijlvol uitziet. Maar ik geef je ook een kijkje in mijn leven. Waarom doe ik wat ik doe en hoe doe ik dat? Bloed, zweet en tranen (ja echt, het was serieus soms therapeutisch) kwamen te pas aan de totstandkoming van dit boek. En wat vind ik het eng en spannend! Maar ik ben vooral ontzettend trots op het eindresultaat.

Liefs,



... lult vijf kwartier in een uur.

... IS DOWN TO EARTH.

... is een ontzettende
doorbijter, maar
wel op een hele
liefdevolle manier.

... kan zo chaotisch zijn dat ze
haar sleutels in haar koelkast
of hondenmand laat liggen.

... is ontzettend gepassioneerd.

... moet tijdens de training af en
toe de mond gesnoerd worden.

... zou het liefst
elke dag een
chocoladereep eten.

... DOET
ALLES OP
GEVOEL.

Lonneke...

... is echt:
what you
see is what
you get!

... vindt haar gezin, familie en vrienden
het belangrijkste in de wereld.

... DRAAGT LIEVER GEEN HOGE HAKKEN.

... kon tijdens haar studententijd meters bier
in café de Kater in super tempo tappen, zelfs
met een aantal shotjes achter haar kiezen.

... verwondert
zich nog dagelijks
over alle positieve
reacties van haar
volgers.

... HEEFT
ALTIJD EEN
LUISTEREND
OOR.

... gaf ooit samen met haar
huisgenootje een puppy cadeau
aan een andere huisgenoot.

... was als kind al creatief,
extravert en vrolijk.

... is iemand met wie je een
afspraak kunt maken: niet
lullen, maar poetsen!

de big 40

Toen ik net veertig was, moest ik geopereerd worden. Ik had altijd ontstekingen, cystes en buikpijn, allemaal gedoe en gedoe en gedoe. Ik heb ook hormonen geslikt, maar daardoor werd ik de allergrootste heks op aarde. Ik werd er compleet knettergek van en heb tegen de arts gezegd: 'Als je wilt dat ik in een echtscheiding beland, moet ik deze pillen vooral blijven slikken.' De enige oplossing was een operatie waarbij mijn baarmoeder verwijderd zou worden. Ik had al drie kinderen en dacht: prima, als dat de enige oplossing is, so be it.

De operatie was lichamelijk best heftig, ik moest er behoorlijk van herstellen. Dat vond ik best lastig, want normaal gesproken heb ik altijd energie voor tien. Ik mocht niks en kon ook niks. Als ik van mijn bed naar de douche liep, voelde het alsof ik een marathon had gelopen, niet normaal. Dus ik moest verplicht rusten. Nou, dat ken ik niet: rusten. Voor mijn gevoel lag ik daar op de bank compleet te niksen. En wat ga je dan doen? Precies, nadenken over dingen waar je in je drukke bestaan geen tijd voor hebt. Eindelijk kon ik eens terugkijken op wat ik allemaal had meegemaakt. Dat had ik echt nog nooit gedaan. Waar sta ik? Wie ben ik? Is er nog iets wat ik wil? Wat ik zélf kan? Dat soort gedachten.

En al snel bedacht ik dat ik altijd 'de dochter van' was geweest in de tijd dat ik bij mijn vader werkte. En daarna, toen ik bij mijn man Luc ging werken, had ik me vaak 'de vrouw van' gevoeld. En nog weer later, nadat ik mijn

kinderen had gekregen, 'de moeder van'. Niet dat ik dat ooit erg heb gevonden, maar ik ging me op dat moment wél afvragen: Wie ben ik nu eigenlijk zelf? Ik heb de laatste jaren gewoon tóch vaak het gevoel gehad dat ik altijd van iemand anders was. Ik dacht: is dat oké? Want op zich kan dat best prima zijn, maar ik had heel sterk de behoefte om te laten zien wat ik zélf kon. Ik voelde een enorme drive om te kijken wat ik zelf zou kunnen bereiken, zonder mijn vader en Luc. Ik ben enorm dankbaar voor wat ik van hen heb geleerd en geloof me, dat is heel veel, maar ik dacht ook: Ik ben veertig, ik heb drie kinderen, ik heb eigenlijk alles wat mijn hartje begeert, maar het cirkeltje is nog niet rond. Ik wil mezelf gewoon uitdagen. Ik wil straks niet tachtig jaar zijn en terugkijkend denken: shit... hād ik dat maar gedaan, hād ik het maar geprobeerd! Dat wilde ik gewoon echt niet.

WERKEN BIJ MIJN VADER

Mijn vader had een heel mooi bedrijf waar bedrijfs- en promotiekleding werd geproduceerd. Dat had totaal niets met mode te maken, maar met bedrijfsoverallen en stofjassen, T-shirts, bodywarmers, polo's, petten, dat soort dingen. Toen ik een jaar of 24 was, vroeg mijn vader: 'Lon, zou je bij mij de inkoop willen gaan doen?' Ik dacht: Hé, nu komen we ergens. Alleen ging het natuurlijk wel om stofjassen en overallen... Niet echt heel sexy. Maar inkopen was wat ik altijd al had gewild, daar had ik juist voor gestudeerd! Veel reizen hoorde daar ook bij. Ook daarvan had ik altijd al gedroomd. Ik werkte op dat moment bij een uitzendbureau waar ik het erg naar mijn zin had, maar ik ben



TIP

Doe niet al te moeilijk over het bedenken van een naam voor je bedrijf. Ga er even voor zitten, kijk wat goed voelt en check of deze naam al in gebruik is. Zo niet?

Tadaaa, dan wordt dát jouw bedrijfsnaam.

een agenda van formaat

Ik ben een complete chaoot, maar ik heb mezelf aangeleerd om te plannen. Dat kan ik nu als de beste. Bij de start van mijn bedrijf werkte ik met een digitale agenda, maar dat ging in het begin weleens godsgruwelijk fout. Ik had dan bijvoorbeeld de verkeerde tijd of de verkeerde datum ingevuld. Dan werd ik door een klant gebeld waar ik bleef; zo beschamend, want ik ben normaal gesproken heel punctueel met afspraken. Van mijn vader heb ik geleerd om altijd, maar dan ook altijd op tijd te komen. Drama dus!

Toen ben ik naar een enorm grote, papieren agenda overgestapt. Ouderwets kan eigenlijk niet, maar zo overzichtelijk en fijn! Heel de week staat op twee pagina's, het is ontzettend overzichtelijk. Het is echt een ding voor slechtienden hoor, hahaha. Hij is zo groot, dat ik hem niet mee kan nemen. Dat is meteen ook een stukje zelfbescherming. Als ik word gebeld om te vragen of ik dan-en-dan kan, zeg ik: 'Sorry, ik heb een papieren agenda en die past niet in mijn krappe tas. Ik kom er morgen bij je op terug.'

Luc heeft mij daarnaast geleerd om ook het overzicht te bewaren. Wanneer ik weleens in paniek raak door mijn overvolle agenda, zegt hij: 'Stop, zit, vertel.' In het begin van mijn carrière liet hij mij alle dingen die het druk in mijn hoofd maakten, opschrijven. 'Hoge bergen zie je weer,' zei hij dan. En dan gingen we door die lijst heen om te kijken wat prioriteit had. 'Dit en dat kan morgen wel,' zei hij dan. Superlief. En superwaar... bleek later!

Zakelijk ben ik inmiddels dus een kei in plannen, maar in mijn privéplanning zeg ik nog heel vaak: 'Oeps... vergeten!' Oeps, vijf minuten te laat daar. Oeps, ik moet de kinderen ophalen. En dan moet ik eerst nog mijn sleutels zoeken voordat ik het huis uit ren. Als ik te laat thuis ben en geen tijd heb om te koken, regelt Luc wat, ook al is hij van de oude stempel. Vroeger zou hij dat nooit gedaan hebben, maar nu zijn we echt een topteam. Zo fijn vind ik dat! En als geen van ons zin of tijd heeft om te koken, dan halen we wat. ●

1 2 3 4 5 6

1 Plannen: Bij het combineren van mijn drukke werkleven met mijn gezin stel ik mezelf de vraag: Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik het onder controle heb? Dat is dus door heel goed te plannen. Ondanks het feit dat ik heel chaotisch ben, heb ik het wel allemaal onder controle. Ik heb leren inschatten hoeveel tijd iets kost. Ook reken ik bij taken of activiteiten altijd een half uurtje extra tijd, omdat ik weet dat als iets uitloopt, mijn hele planning in de war raakt en ik daar dan dus uiteindelijk ook compleet van in de war raak!

2 Timemanagement: Ik heb timemanagement (zoals ik dat zelf noem) in mijn werkleven geleerd, maar pas het ook toe op mijn privéleven. Ik vind bijvoorbeeld dat ik twee keer per week moet trainen voor mijn gezondheid, dus dat plan ik aansluitend op de twee momenten per week dat ik Jip van school moet halen. Zo profiteer ik van zoveel mogelijk activiteiten in een zo kort mogelijke tijd. Ook doe ik dat bijvoorbeeld met boodschappen, de schoonheidsspecialiste en het rijden van en naar hockey. Ook daar hebben we een 'samen-zijn-we-sterker'-carpoolsysteem! Scheelt zoveel tijd als je goed en slim je dagen plant.

3 Keep it cool en schrijf het op: Zoals gezegd kan ik me nogal eens verliezen in mijn drukke werkleven en zie ik soms door de bomen het bos niet meer en dan lijkt alles heel groot en ben je ook nog eens bang dat je dingen vergeet. Zodra je dingen opschrijft en voor jezelf op een rijtje gaat zetten, krijg je veel meer overzicht en houvast. Dan weet je waar de bergen zijn, zou Luc zeggen. Ken je de app Braintoss? Download hem ook. Ik vergeet nooit meer iets!

4 Prioriteiten stellen: Ik heb geleerd om te durven kiezen voor mezelf. Ik kan niet iedereen pleasen. Ik heb geleerd keuzes te maken en om soms gewoon nee te zeggen. Dat doe ik uit zelfbescherming; het liefs zou ik het allemaal doen. Maar ik merk aan mezelf – hallo, ik ben ook geen twintig meer – dat het af en toe gewoon too much is. Besef wat het allerbelangrijkste voor je is en waar je het voor doet (voor mij staat mijn gezin met STIP op nummer 1).

5 Slapen: Als ik slaap kan ik de hele wereld aan, dus genoeg slapen is voor mij een life saver (kijk op blz. 69 voor mijn slaaptrucje)!

“

Ik kan zo mijn huis
verlaten terwijl de
afwas nog op het
aanrecht staat, de
koelkast zo goed
als leeg is, mijn
make-uptasje nog
in de wasbak ligt...

”

fit en slank

ALS EEN ECHTE BOURGONDIËR

Ik ben – misschien wel vanwege mijn Brabantse roots – een enorme bourgondiër; ik houd enorm van eten en wijn. Vooral dat laatste is mijn guilty pleasure. Ik weet gewoon: wijn ga ik niet laten staan, dat vind ik veel te lekker en te gezellig, dus moet ik het ergens anders compenseren. En omdat ik altijd wel op mijn lijn moet letten, ben ik koolhydraten gaan schrappen. Dat ging me heel goed af, want daarnaast mag je dus heel veel andere dingen wél eten.

Door die operatie op mijn veertigste raakte ik in de overgang, ondanks het feit dat ze één eierstok hebben laten zitten. Ik bleef koolhydraatvrij eten, maar kwam toch tien kilo aan. Ik denk dat het kwam door de combinatie van de overgang en het eten van goede vetten. Om te compenseren dat ik geen koolhydraten at, nam ik bijvoorbeeld wel veel chocolade met 80% cacao, avocado's en noten. El-ke dag at ik dat. En ik nam geen tien nootjes, maar een hele hand vol. Ik dacht dat ik heel goed bezig was, maar daar word je dus tonnetje rond van! Ik ben nooit echt dik geweest, maar ik kan het voor mezelf niet aan als ik maat 40 net niet pas. Ik was alleen maar aan het klagen over mijn gewicht, waarop mijn vriendin Leontine zei: 'Stop met klagen en doe er iets aan.' Ze had helemaal gelijk.

Leontine kende iemand die mij kon begeleiden. Deze vrouw vertelde me dat ik helemaal niet zo goed bezig was qua eten. Terwijl ik elke dag een avocado at – want o zo gezond – vertelde zij me dat ik dan net zo goed een zak chips kon eten. Ik wist niet wat ik hoorde! Je lichaam

heeft ongeveer een kwart avocado per week nodig. De rest kun je zo op je kont plakken. Dat was voor mij een enorme eyeopener. Net als noten bevatten avocado's gezonde vetten, maar als je er veel van eet, word je er toch echt dik van. Ik kwam er dus achter dat ik te veel gezonde vetten én te onregelmatig at. Ik kan heel veel eten, maar als ik bezig ben vergeet ik het. Vooral mijn ontbijt sloeg ik nog weleens over. Het kwam weleens voor dat ik om half vijf 's middags in de auto zat en nog niets had gegeten. Nou, als je ergens dik van wordt, is het wel van onregelmatig eten.

AFVALLEN

Nu eet ik vijf keer per dag. En eet ik minder 'goede' vetten, maar juist veel meer proteïne. Dus heel veel kip, tonijn, en ei, en elke morgen begin ik met een proteïneshake. Dit voedingspatroon volg ik nu sinds september 2018. Ik heb echt mijn routine gevonden en weet nu precies wat werkt voor mij. Nog steeds eet ik geen pasta, rijst en brood. Ik ben daarin misschien wat streng, maar wat ik nooit laat staan, is mijn wijntje. Dan maar geen chocola of kaas. De eerste acht weken dat ik begeleiding kreeg bij het afvallen, mocht ik trouwens geen wijn drinken. Acht weken! Dat vond ik zo ontzettend ongezellig! Ik was maar wat blij toen die acht weken voorbij waren.

Al voordat ik begeleiding kreeg met afvallen, ging ik twee keer per week sporten met een personal trainer. En dat doe ik nog steeds, met Tobias. Ik doe vrijwel alleen maar krachttraining en weinig pure cardio. Want als je afvalt, moet het vet eraf en niet je spieren. Die moet je juist trainen. ►





IN DE TAS VAN...



“

Voortaan hoef
je als je wakker
wordt nog maar
één minuut na te
denken over wat
je aantrekt! Hoe
lekker is dat?

”

style by Lonneke

Vaak krijg ik de opmerking: ‘Leuk hoor, dat oversized gedoe, maar ik lijk er zo dik in.’ Tip: deel je lichaam door tweeën en creëer volume aan de bovenkant, waarbij je het aan de onderkant strak houdt, of aan de onderkant, waarbij je de bovenkant iets strakker houdt. Dat doe je bijvoorbeeld met een lange rok of wijdvallende broek. Op deze manier zie je altijd de lijnen van je lichaam en kun je makkelijk eens iets meer oversized items dragen.

Als je op een rok of broek een lang vest of een jasje draagt en je wilt je taille accentueren, heb ik voor jou de volgende tip: draag onder het vest of jasje een blouse, top of T-shirt in een contrasterende kleur (I LOVE WIT, want dat is lekker fris en daar worden we extra knap van) en stop dit item aan de voor- of zijkant in je rok of broek en bloes dit een beetje (lekker nonchalant). Zo creëer je mooie lijnen. Wil je nóg meer taille, dan kun je daar ook nog een riem aan toevoegen.

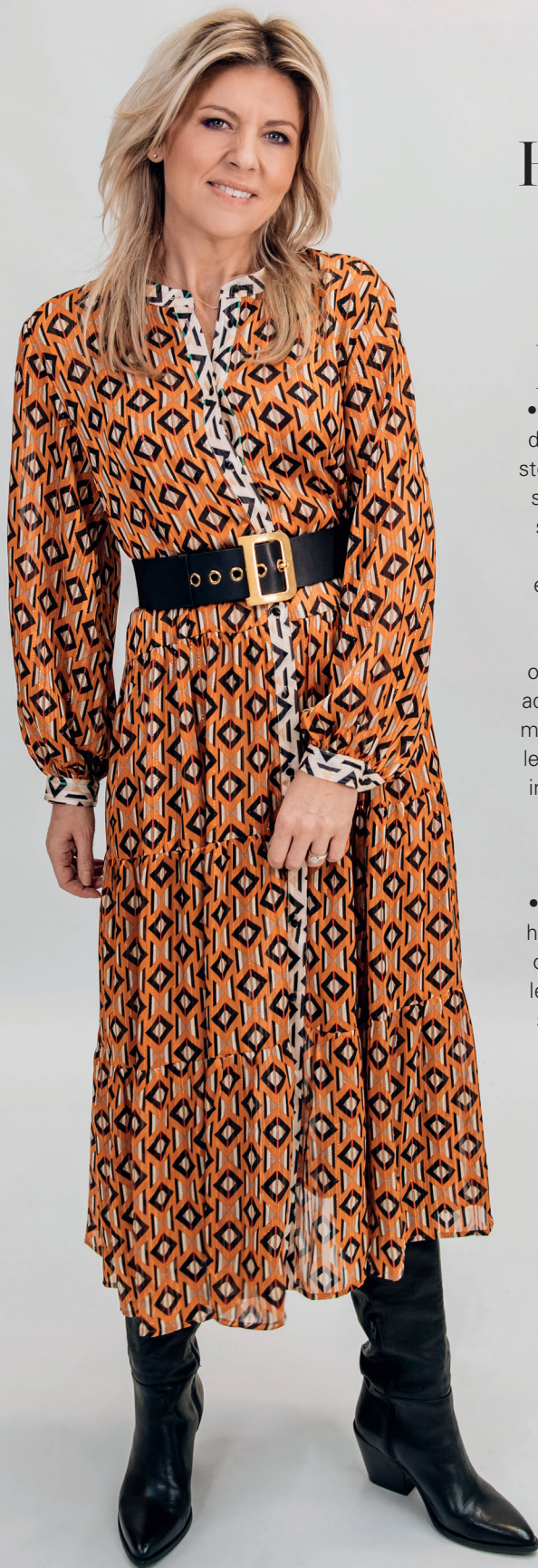
Accentueer nooit de lichaamsdelen die je niet mooi vindt van jezelf. Dus heb je grote borsten? Draag dan geen wikkelshirt. Vind je dat je een dikke buik hebt? Draag dan niet dat T-shirt met al die pailletten op de buik. Let maar eens op waar je naar kijkt als je iemand tegenkomt. Als je binnenkomt, gaat je oog naar datgene wat het meest opvalt. Dus heb je mooie benen? Laat ze zien! Heb je een mooie kont? Laat zien! Haat je je kont? Doe er dan lekker iets overheen.

Verder qua kleur: ik vind het vermoeiend als

mensen een kleuradvies hebben gekregen – sorry voor alle kleurenconsulentes – want ik kom zo vaak vrouwen tegen die zeggen: ‘Hoi, ik ben een herfsttype en ik kan alleen maar paars aan.’ Die komen dan aan met alleen maar paarse kleren. Ik denk dan: Neee! Ten eerste ben ik het bijna nooit met het advies eens, ten tweede zijn er heel veel verschillende kleuren paars en ten derde is het afhankelijk van hoe gebruind je huid op dat moment is. In de winter ben je nou eenmaal bleker dan in de zomer. Het klopt dus bijna nooit. Heel leuk hoor zo’n kleuradvies, maar ik vind dat je jezelf veel te veel beperkt als je je vasthoudt aan zo’n kleurtype. Van mij zul je dus nooit horen: ‘Je bent een herfsttype en kunt alleen maar groen dragen.’ Of: ‘Je bent een appel, peer of banaan,’ want dat kun je googelen, daar heb je mijn advies niet voor nodig. Ben je wat voller? Laat jezelf zien! En dat doe je niet door volume op volume op volume te dragen, dan lijk je alleen maar voller. Draag kleur in plaats van alleen zwart en je zult zien dat je alleen maar complimenten krijgt. Wees trots! Voor iedereen geldt wel: draag geen kleuren die niks voor je doen, waar je gezicht bij wegvalt. Ikzelf houd bijvoorbeeld echt van oudroze, maar het staat me voor geen meter, daarin lijk ik doodmoe. ►

FAUX PAS

Koop nooit tinten die dicht bij je huidskleur liggen, want dan zie je er naakt uit. Je wilt toch juist shinen?



HOW TO ROCK YOUR MAXI DRESS

- Draag je maxi-jurk in de zomer met je leukste slippers of een toffe sneaker (ik vind witte sneakers het leukst) en in de winter met een kort enkellaarsje of lange laars.
- Als je de jurk te oversized vindt vallen, accentueer dan je taille met een brede of smalle riem in een kleur die in je jurk zit. Los laten hangen is wat nonchalanter, maar kan ook leuk zijn.
- Voor meer pit (of als het kouder is) draag je over je maxi-jurk een leren jackje, een oversized, langer vest of een langere blazer.



TIP
Draag een oversized trui ook eens over je maxi-jurk om er ineens een maxirok van te maken!



Laat je inspireren en motiveren door Nederlands meest geliefde styliste! Lonneke Nootboom verrast je met haar humor, persoonlijke verhalen en natuurlijk haar stijladvies (dé Lonneke-methode).

Style your life is een unieke combinatie van stijl én motivatie. Lonneke laat je niet alleen zien hoe je de knapste versie van jezelf kunt zijn, maar inspireert ook om voor jezelf te kiezen. Maak de keuzes waar jij gelukkig van wordt, jaag je dromen na en ontdek de (levens)stijl die bij je past.

Met dit boek kun jij ook in één minuut je outfit van de dag kiezen en kom je alles te weten over vintage treasures. Ontdek hoe Lonneke alle ballen hooghoudt met een druk werkleven en een onstuimig gezin, hoe ze tijd maakt voor me-time en sporten én hoe ze haar eigen business op poten zette. Ga net als Lonneke voor stijlvol en groots, want het leven is te mooi om niet elke dag te shinen!

