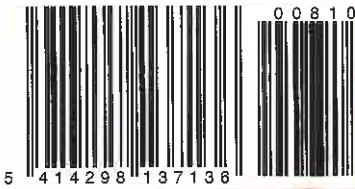


VITAYA AUGUSTUS 2010

Vitaya



De coach van je leven



8 PAGINA'S KOKEN

**IJS & PANNEN-
KOEKEN SAAI? Nee!**
Verrassend zomertoetje? **Ja!**

LIEF LUST & LIEFDE LESSEN

BEAUTY

Nieuw!

COPYCAT

Kopieer de looks van Hollywood

OPVOEDEN

Jij doet het zus,
Hij doet het zo
Dit is de **BESTE**
OPVOEDMIX

MODE

STOP!

Je ideale jeans vind je op blz. 32

NR. 08/10

Vitaya maandblad... mee in bed!

Opnieuw zin in vrijen

10 blz extra

Lef, lust & liefde lessen

van de beste (s)experts!



De keuze van

Evy Gruyaert

Radio- en televisiepresentatrice

Een mens moet keuzes maken. Hoe Evy Gruyaert in het leven staat, lees je hier.

sprookjes **werkelijkheid**

'Ik hou ervan om af en toe te ontsnappen in mijn hoofd, te verdwijnen in mijn eigen wereld. Ik vind het een ideale manier om te ontstressen. In die droomwereld is mijn juwelencollectie 'Malice in Wonderland' ontstaan. Van mijn sprookjes mag een hoekje af zijn. Het hoeft niet zeemzoeterig te zijn. Ik hou van absurde, gekke dingen. De film *500 Days Of Summer* is een perfect

voorbeeld: romantisch, maar toch niet typisch en een klein beetje gek.'

scholing **talent**

'Een opleiding vormt je en geeft je een solide basis voor je volwassen leven. Je leert structuren te zien, krijgt inzicht in leerstof. Maar er wordt te vaak de nadruk gelegd op scores. Volgens mij is een goed diploma alleen geen garantie op een goede carrière. En het omge-

keerde is ook waar, wie slechte punten haalt, is daarom niet dom. Misschien zit die gewoon niet op zijn plek? Ik ben zelf via een talentenjacht bij Radio Donna kunnen beginnen, maar daarna heb ik toch vooral hard moeten werken om alles bij te leren. Dat doe je door veel te luisteren naar andere mensen. De helft leer je op school, de andere helft in de werkwereld.'

ik **de anderen**

'Ik moet dringend leren om wat meer aan mezelf te denken, meestal plaats ik mijn eigen noden op de laatste plaats. Het is iets dat ik van thuis uit heb meegekregen. "Zorg dat de mensen geen klachten over je hebben." Maar het is belangrijk om af en toe voor jezelf op te komen. Als ik mezelf op de eerste plaats zet, voel ik me daar snel schuldig over. Ten onrechte. Want uiteindelijk helpt het niemand vooruit als ik geen energie meer overhoud aan het einde van de rit. Ik vind het een interessante weg om te ontdekken hoe je met de jaren meer inzicht in jezelf krijgt. Als ik er zo over nadenk had ik best graag psychologie gestudeerd. De manier waarop mensen met elkaar omgaan en de spelletjes die we spelen ontrafelen, vind ik enorm interessant.'

halfvol **halfleeg**

'Ik kan lachen tot mijn buikspieren er pijn van doen. Samen met vrienden of zelfs als ik alleen in de auto zit. Volgens

Ik kan lachen tot mijn buikspieren er pijn van doen. Ik ben gênant optimistisch!

mij maken humor en vrolijkheid de wereld écht mooier. Het is heel makkelijk om toe te geven aan negatieve gevoelens, maar wie heeft daar iets aan? Positief in het leven staan en positief tegenover andere mensen zijn, helpt echt. Als je iemand een compliment geeft, doet dat deugd. Of er echt positieve dingen op je afkomen als je zelf positief bent, weet ik niet, maar het is alleszins leuker dan het alternatief. En van kankeren verouder je veel sneller, dat geloof ik wel. Als dat geen reden is om wat meer te zingen en te springen, weet ik het niet. Ja, ik ben gênant optimistisch (*lacht*).



'Er bestaat zoiets als té mooi. Brad Pitt vind ik te perfect. George Clooney komt meer in de buurt, maar hij zou heel klein zijn en ik val niet op kleine mannen. Geef mij maar vurig, donker en sexy. Een perfect lichaam hoeft niet, uitstraling is belangrijk. Een intense blik, humor, hoe hij beweegt, daar let ik op. Ik moet hem ook wel aantrekkelijk vinden. Oh ja, en hij mag gênant optimistisch zijn!'



'Hoe jonger je bent, hoe strakker je lichaam. Dat klopt wel, maar dat leer je elk jaar meer te relativiseren. Toen ik vorige zomer dertig werd, merkte ik dat ik nu veel meer vrede met mezelf heb. Ik ken mezelf beter en dat helpt om

zelfzeker te worden. Niets is zo belangrijk als op je gemak zijn met jezelf. Wat heb je aan een perfect lijntje als je onzeker bent? Op dat vlak vind ik dertig veel leuker dan twintig. Ik denk ook dat de toekomst nog heel tof zal worden. Vrolijk op naar de veertig dus.'



'Radio is waar ik ben opgegroeid, televisie heeft me daarna geadopteerd. Dus radio is mijn eerste, echte thuis. Ik denk niet dat ik tussen de twee moet kiezen, want het valt goed te combineren en ze vullen elkaar aan. Hier binnen de VRT is dat ook heel makkelijk, ik sprint gewoon letterlijk tussen de verschillende verdiepingen.'



'Vrijdagavond is een fantastische avond. Zelfs al moet ik zaterdag werken, toch heb ik op vrijdag het gevoel dat het weekend begint. Dan rij ik zingend naar huis, hou ik een *Thank god it's friday*-feestje in de auto. De mensen in de file die mij zien zingen, kunnen er maar plezier in hebben. Als kind had ik dat al. Zodra iets leuks begonnen is, ben ik al bezig met af te tellen naar het moment waarop het gedaan is. Ik heb het moeilijk met het einde van iets. Het *wat nu?*-gevoel. Een boek dat uit is, een film die gedaan is, een sportdoel dat je behaald hebt..., wat komt daarna?'



'Ik heb heel graag een propere wc. Dat maakt een vakantie op hotel dus wel aantrekkelijker dan kamperen. Ik ben een controlefreak: ik weet graag op voorhand hoe alles gaat lopen. Ik moet weten dat ik me goed kan wassen en dat de sanitaire voorzieningen in orde zijn. Met wat minder luxe heb ik geen probleem, zolang alles maar schoon is. Toen ik in Zuid-Afrika was, had ik *the best of both worlds*. We sliepen in luxetenten met een bed en een toilet, maar toch hoorde ik 's nachts de geluiden van buiten en zat ik midden in de natuur. Als ik de tent 's morgens opendeed, zag ik de rivier en hoorde ik de apen. Maar uit de regendouche in de tent kwam wel lekker warm water.'



'Alles is leuker met twee. Dat was eens een slogan van Radio 2 en ik ga ermee akkoord. Als single amuseer je je absoluut, maar 's avonds gezellig tegen iemand die je graag ziet aankruipen en de wereld even vergeten, dat is echt fijn. Vrienden en vriendinnen vervullen die rol ook als je single bent, maar toch is het anders. Een mooie relatie is de kers op de taart. Het maakt een leuk leven nog net dat ietsje leuker!'

Evy Gruyaert hoor en zie je op MNM en één. In september komt er een nieuw boek 'Start to golf' en ze ontwerpt ook juwelen: www.maliceinwonderland.be