

**XELLY**

**ALLE DO'S EN DON'TS IN ÉÉN BOEK - BEAUTY, SPORT, FOOD & MIND**

**I LOOK LIKE**

**SHIT**

**TODAY**

# INHOUD



## INHOUD

**Voorwoord**  
6

HOOFDSTUK 1  
**MAKE-UP**  
8

HOOFDSTUK 2  
**HAIR**  
42

HOOFDSTUK 3  
**BODY**  
72

HOOFDSTUK 4  
**SPORT**  
94

HOOFDSTUK 5  
**FOOD**  
118

HOOFDSTUK 6  
**MIND**  
150

**Register**  
174

**Bronnen**  
176

## LIEVE DAMES,

Supertof dat je mijn boek nu in handen hebt! Sprak de titel jou aan? Vast wel, want wie heeft nou nooit een off day? Soms denk ik bij mezelf, *who cares?* Maar vaak is een quick fix toch wel lekker!

Via social media krijg ik elke dag vragen binnen met issues over van alles en nog wat. Mascara die uitloopt, pluizig haar, een onrustige huid, het sporten maar niet volhouden, te veel snoepen, steeds drukker dagen, noem het maar op. Ik heb alleen – helaas – niet de tijd om op alle vragen te antwoorden. De uitkomst: dit boek! Hierin geef ik snelle oplossingen zonder te veel poespas voor problemen waar elke vrouw wel eens mee te maken krijgt. Want zeg nu zelf, *sharing is caring*. Ik vind het heerlijk om goede tips te delen!

Wat dit boek voor mij extra bijzonder maakt, is dat Beer en ik in blijde verwachting waren toen ik aan het schrijven was. Hier en daar kun je dus ook over specifieke zwangerschap-sissues lezen. Zelf ben ik de jongste thuis in een gezin van vooral vrouwen. Ik was vroeger dus een stand-in-pop voor mijn zussen en er werd volop op mij geëxperimenteerd met haarcreaties en make-uplooks. De ene keer was ik net Pippi Langkous en de andere keer een mislukte barbiepop. Toen ik wat ouder werd, leende ik wel weer stiekem hun make-up om lekker zelf te experimenteren. Daar liep ik, met twee bronskleurige landingsbanen op mijn gezicht door de schoolgangen. *Oh, how times have changed!*

Na duizenden dames en wat minder heren in alle soorten en maten in mijn stoel te hebben gehad, van donker tot licht, van groot naar klein, zie ik dat iedereen uniek en mooi is op zijn of haar manier. En, op het moment dat je dat over jezelf realiseert dan ben je op je allerknopst! Ondanks dat ik dus tips geef over hoe je het mooiste uit jezelf kunt halen, ben ik ook megafan van lekker even niks hoeven en niet altijd het perfecte beeld na te streven dat we via social media gepresenteerd krijgen. Het belangrijkste is dat je het voor jezelf doet, en laten we eerlijk zijn, af en toe is het gewoon heerlijk om erbij te lopen als een sloddervos. Doe dat dan ook lekker. Misschien is dat wel mijn allereerste tip.

X, Xelly

# MAKE-UP HAIR BODY SPORT FOOD MIND



# SHIT,

## IK HEB ÉCHT GEEN ZIN MEER OM MIJN MAKE-UP ERAF TE HALEN!

Yep, heel herkenbaar! En toch weet iedereen dat slapen met een schone huid het beste is. Een schone huid zorgt voor een gezonde celcyclus. Make-up laten zitten verstopt je poriën en je krijgt er puistjes van (en deze mini-ontstekinkjes op je huid wil je niet). Ook je kussensloop kan de dag erna meteen de was in. Maar, om heel eerlijk te zijn, ik heb er ook wel eens geen zin in. Dus voor de *lazy ones* onder ons (*myself included*): maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk!

### DON'TS

- // Extreme reinigers gebruiken om snel te kunnen reinigen! Hierdoor gaat het er niet sneller af, sterker nog, door al dit snelle 'geweld' raakt je huid geïrriteerd. Al helemaal als je een droge huid hebt.
- // Een sterk opgemaakte of vette huid betekent ook niet direct dat je de extreemste reiniger moet gebruiken. Soms maakt je huid door de heftige reiniging alleen maar meer talg aan.

### DO'S

- // Leg een sjaaltje over je kussensloop voor je uitgaat en al weet dat je echt te moe zal zijn om iets te doen als je thuiskomt; scheelt uiteindelijk weer een wasje! Ook handig: zet een glas water op je nachtkastje, al is dat weer voor iets anders.
- // Beter nog, zorg ervoor dat er altijd in of op je nachtkastje watjes en remover staan (het liefste ook nog een nachtcrème als het even kan). Koop hiervoor echt een aparte set, want anders staat alles binnen no time weer in je badkamer, en dus te ver weg als je moe bent. Leg de watjes op je huid – en ja dit mag natuurlijk liggend ;-)- laat ze even inwerken en wrijf ze er dan pas af. Let op: snel wrijven maakt je huid niet sneller schoon! (Neem desnoods make-upremoverdoekjes, al schuren die heel erg, vooral als je er al geen zin in hebt en snel wilt zijn.)
- // Waterproof mascara? Leg ook een oogmake-upremover klaar. Waterproof mascara is stugger van textuur, kan wimpertjes afbreken en korrelt ook nog eens tijdens het slapen. Ik zou hem er dus wel eventjes afhalen!
- // Toch vergeten? Laat je huid eerst opwarmen onder de douche. De stoom opent de poriën, dus als je nu je huid reinigt, reinig je meteen wat dieper, en dat heb jij nu nodig!



**CREATE**  
**THAT**  
**YOUR**



**A LOOK  
FITS  
MOOD**





## DO'S DON'TS

- // Doe je mascara pas op wanneer je veilig en wel op je werk bent gearriveerd. Niemand, maar dan ook echt niemand zal het iets boeien of jij opgemaakt op de fiets zit. Echt niet? Echt niet.
  - // Eventueel stop je in de straat vóór je kantoor even op de stoep en gebruik je een autospiegel om je mascara aan te brengen.
  - // Breng een oogschaduwprimer aan onder je ooglid en poeder deze subtiel af, zodat de mascara niet uitloopt.
  - // Gebruik olievrije producten bij je ogen.
  - // Zorg dat je altijd blotting paper bij je hebt.
  - // Wattenstaafjes zijn je rescue. Even op de uitgelopen mascara zetten en er weer afhalen.
  - // Heb je niks bij de hand? Waar je ook bent, er is vast wel iets in de keukenkastjes te vinden. Met boter, olijfolie en kokosolie kun je namelijk niet alleen fijn koken, je verwijdert er ook je uitgelopen mascara snel mee. Zorg er wel voor dat je dat stukje meteen weer droog maakt.
  - // Laat je onderste wimpers voor wat ze zijn of gebruik alleen mascara op de aanzet (en niet in de puntjes). Heb je 'boven' ook last van stempelen? Dan kun je ook voor je bovenste wimpers alleen mascara op de aanzet aanbrengen (en niet op de puntjes).
  - // Zet de puntjes aan met een waterproof mascara.
  - // Gebruik als laatste laagje waterproof mascara.
- // Boenen of wrijven. Je huid rondom je ogen is dun, dus handle with care.
  - // Je natte mascara naar beneden duwen met een papiertje. Als hij opdroogt blijf je over met stijve stokjes die naar beneden wijzen. Dus duw ze zachtjes met bijvoorbeeld een wc-papiertje omhoog met een zigzaggende beweging. Nu de wimpers nog nat zijn kun je ze namelijk separeren en zo voorkom je hangende wimpertjes.
  - // Er boos bij kijken maakt het alleen maar erger, erbij lachen laat zien hoe zelfverzekerd je bent!
  - // Met mascara op gaan fietsen als er regen voorspeld wordt.

**HA**

**R**





## HOOFDSTUK 2

# HAIR

Wij zijn thuis half-Spaans en alle zusjes hebben van dat lange, donkere haar. We weten ook niet beter dan dat we er van kleins af aan altijd mee bezig waren. Papillotten en vlechten maken: we deden alles om ons haar cool te maken. Ik weet nog wel dat mijn zus een keer een 'bob' had geknipt. Ik dacht: dat is tof, dat ga ik ook doen. Nouuuuu, daar heb ik zoveel spijt van gehad! Toen wist ik: ik moet echt nooit zomaar iemand nadoen. Gelukkig groeide het ook wel weer snel aan. Vroeger was mijn haar steil met een losse slag, maar vanaf mijn vijftiende kreeg mijn haar een andere structuur: ik kreeg een hele bos

krullen! Ik was altijd bezig met mousse en een diffuser: ik wilde nog meer krullen. Ik herinner me nog goed dat ik samen met een vriendin met de trein naar de markt in Amsterdam ging. Zij was heel goed in invlechten. Dat was toen helemaal hot. Op de markt gingen we op zoek naar nephaar. Alleen wilde ik het niet helemaal ingevlochten hebben, maar slechts een klein stukje op mijn achterhoofd en de rest liet ik los. Zo creëerden we een beetje provisorisch nog langer haar bij mij, dat vond ik toch wel heel cool. Ik was dus eigenlijk altijd met haar bezig, waarbij ik volume het allerbelangrijkste vond. En dat vind ik nog steeds. *The bigger, the better.*

In de zomer van 2010 ben ik een keer helemaal blond geweest. Ik dacht: laat ik eens een keer iets anders doen, met als resultaat dat het eigenlijk een beetje oranje was geworden. Ik voelde me helemaal niet meer mezelf. Echt, *what was I thinking?* De dagen erna wende ik er langzaam aan. Toen lichtte het ook nog wat op door de zon, en begon ik het best mooi te vinden. Ook merkte ik dat ik door dat blonde haar automatisch mijn make-up en kleding aanpaste. Ik droeg in die tijd veel donkere kleding en deed niet al te veel make-up op: dat lange blonde haar was al best wel

heftig bij mij :-). Na een aantal maanden was ik het wel weer zat en heb ik het weer donkerder laten verven. Ik wilde toch terug naar mijn roots.

Er blijven bij mij als haarstyliste altijd talloze vragen binnenkomen over haar! Ik heb hier een heel boek over geschreven, maar in dit hoofdstuk geef ik je vooral snelle tips voor heel herkenbare BAD HAIR DAYS en nog veel meer! Nu moet ik je zeggen, ik vind stiekem dat sommige mensen er op bad hair days beter uitzien dan met hun 'normale gladgestreken perfecte coupe'. Ik houd van een beetje stoer, messy en volume ;-). Experimenteren met je haar is in ieder geval leuk!

# SHIT,

## HOE BEHOUD IK ZO LANG MOGELIJK MIJN ZONGEBRUINDE KLEURTJE?

Je huid vernieuwt zich om de tien dagen, dus dat je tan langzaam minder wordt is niet zo gek.

### DON'TS | DO'S

- |  |  |
|--|--|
| <p>// Te heet douchen.</p> <p>// Te lang in het water/bad of onder de douche staan. Daardoor droogt je huid sneller uit en een droge huid raakt sneller zijn kleur kwijt!</p> <p>// Te veel en te vaak scrubben. Met een goede en milde scrubcrème verwijder je alleen de huilschilfers en niet je bruine kleur!</p> | <p>// Scrubben voor je in de zon gaat.</p> <p>// Hydrateren! Dus water drinken én smeren.</p> <p>// Zo snel mogelijk weer op vakantie.</p> <p>// Je kleur voorzichtig opbouwen (een keer verbranden = twee dagen uit de zon; je verbrande huid vervelt en je bent weer bijna terug bij af; voorzichtig opbouwen dus, dan blijft je kleur ook langer zitten).</p> |
|--|--|

### STRAND, I LOVE IT, ZAND? I HATE IT!

Zodra de eerste zonnestralen weer tevoorschijn komen, haast ik mij naar het strand. Ik ben er dol op. Maar het grote nadeel van het strand vind ik... het zand. In no time zit er van top tot teen zand aan mijn lijf geplakt. En dan heb ik zelfs nog een bedje geregeld zodat ik niet op mijn handdoekje hoef. Het lijkt overal vandaan te komen.

Ik word er altijd helemaal kriegel van. Ik haat het echt (los van zandkastelen bouwen, want dat vind ik stiekem heel leuk). Opnieuw insmeren met zonnebrandcreme is niet te doen met al dat zand. En eraf wrijven lukt ook niet. Ik heb EIN-DE-LIJK iets gevonden wat helpt! Strooi wat talkpoeder over het zand dat op je benen (of waar dan ook) zit. Nu kun je het zand er wél gemakkelijk afwrijven.



**F**

**O**

**O**

**D**







## HOOFDSTUK 5 FOOD

Eten... ik houd er gewoon zo van! Van veel en lekker eten vooral. Ik vind het dan ook heel ongezellig als er iemand op dieet is. Hoewel ik dat ook wel eens heb gedaan. Natuurlijk, wie niet zou je bijna denken. Ik mocht toen geen koolhydraten eten. Het ging helemaal goed, ik zag er prachtig uit, was strakker dan ooit, maar daarnaast was ik megachagrijnig. Ik dacht dat ik gek werd, niet te doen. Tijdens dat dieet was ik eigenlijk echt te streng voor mezelf; zo mocht ik bijvoorbeeld geen brood eten. Maar juist omdat ik het niet mocht, wilde ik het zó ontzettend graag. Ik werd er ook een beetje obsessief van, als ik brood zag kon ik

aan niets anders meer denken. En in mijn hoofd werd dat broodje een idioot lekker taartje.

Maar het dieet had dus wel resultaat: ik viel af, maar het kwam ook net zo hard weer terug. Ik had gewoon een mega-rebound. Het was toen echt weer alles of niks. Dat dieet was in mijn ogen niks en daarna werd het dus alles: pizza, M&M's, koekjes... net zoveel tot ik er misselijk van werd. Zo streng lijnen was dus eens en nooit meer voor mij.

Ik geloof dat je een dieet of eetpatroon moet kiezen dat bij jou en jouw levensstijl past. Ik houd van gezond eten; fruit en groente vind ik echt heel lekker. Maar bij mijn avondeten heb ik gewoon koolhydraten nodig. Beer kookt vaker dan ik. Ik verlies snel m'n geduld en laat dan alles aanbranden. Maar als we nieuwe gerechten ontdekken, gaan we samen kokkerellen.

Vorig jaar hadden we het beiden enorm druk met ons werk. En eenmaal thuis hadden we dan geen zin om naar de winkel te gaan en ook nog te koken: eten bestellen was onze *lifesaver*. Maar toch... ook al bestelden we vaak de 'gezonde' dingen zoals



# CHO

een wokkie, Thais, sushi of een salade, zelf koken is tóch wat gezonder én ook vaak lekkerder. Dus sinds kort hebben we allebei de bezorgings-app van onze telefoon verwijderd. Daardoor moeten we, ondanks dat we nog net zo druk zijn, onszelf dwingen om naar de winkel te gaan en toch zelf te gaan koken. En ik ben er heel blij om, want zo waardeer ik ook meer wat ik eet. Je krijgt als het ware meer binding met het voedsel. Je wordt je bewust van wat je eet. Het schijnt ook nog eens zo te zijn dat als je zelf kookt, je sneller verzadigd bent. Win-win.

Maar eerlijk is eerlijk, de meeste mensen die ik ken hebben een haat-liefderelatie met eten. En na het snacken voelen ze zich SHIT. Wat is nu wel goed en wat niet, en hoe krijg je die glowy skin van eten? In dit hoofdstuk zul je alle herkenbare scenario's over food tegenkomen. Have fun!

# CO

# LATE

# IS THE

# ANSWER

# SHIT,

## HEB IK DE HELE DAG GEZOND GEGETEN, GAAT HET IN DE AVOND TOCH NOG MIS...

Dit is echt mijn issue nummer 1. Overdag eet ik eigenlijk heel gezond: ik houd ook écht van gezond eten, dat is totaal geen opgave voor me. Heerlijk hoor, yoghurt, haver-mout, fruit, nootjes... Maar 's avonds gaat het mis. En soms goed ook. Een avondje Netflixen kán toch niet zonder iets lekkers? Dat is toch gewoon zo? Blauwe M&M's, caramel seasalt chocolade, popcorn... Het hoort er zo bij en na een lange drukke dag heb je het toch ook verdiend! Vind ik dan, hè! Ik kan me nu al op vanavond verheugen :-).

Ook wanneer ik me verveel heb ik de neiging veel te eten. Als ik met een half oog naar een boring soapserie kijk en tegelijk door Instagram scrol, ga ik automatisch meer snoepen. Om daar een beetje op te letten, probeer ik dan ook met aandacht te eten. Of ik kijk eens naar een goede docu of iets wat mijn aandacht nodig heeft, in plaats van de hele avond te zappen van het ene naar het andere shitty flutprogramma. Natuurlijk heb ik zelf ook wel eens cravings waarvan ik achteraf denk: SHIT, voor die 5 minuten pleasure moet ik nu (een halfuur?) extra sporten.

Dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn vertelt me ook dat een heel groot deel van ons eetgedrag aangeleerd is. Als jij altijd om drie uur 's middags een latte en een koekje neemt, dan krijg je ook rond die tijd trek in iets zonder dat je het nu echt nodig hebt. Ook jezelf 'belonen' en eten als je je verveelt of verdrietig bent zorgen ervoor dat er bepaalde minder gezonde eetgewoontes insluipen. En ja, als ik heel eerlijk ben, dan zit mijn zin in zoet 's avonds op de bank toch vooral ook tussen m'n oren. Tegenwoordig merk ik dat het werkt als ik van mezelf wel alles mag, als ik er echt zin in heb. En wat blijkt? Dan laat ik toch best veel liggen, want dan is de eerste reflex weg.

**ALS TROOST**  
**Veel meiden die ik ken gaan juist snacken en meer eten wanneer ze niet lekker in hun vel zitten. Dan vinden zij troost in eten. Bij mij is dat juist andersom. Bij stress eet ik niet en als ik me goed voel, eet ik veel.**

### DO'S

- // Je bewust zijn van je gewoontes is het halve werk: bedenk eens wanneer snack-trek krijgt en waar dat aan zou kunnen liggen.
- // Trap even op de rem en bedenk of je echt zin hebt in een pak Oreo's.
- // Bedenk je dat je 'beloning' maar van korte duur is: suiker pept je eventjes op en daarna zak je helemaal in. Veel suiker is ook niet echt goed voor je huid en je voelt je er op den duur minder goed door.
- // Bedenk dat het ook andersom werkt: goede gewoontes kun je aanleren! Voor je het weet krijg je echt zin in die salade.

- // Ruil zo nu en dan je minder gezonde snacks om voor gezondere. 'Gezonde' snacks maak ik het liefst zelf klaar. Favoriet zijn zelfgemaakte popcorn, choco-noten-balletjes of amandelmuffins.
- // Geniet ervan.
- // Gooi je daarna met extra enthousiasme in je work-out.

### DON'TS

- // Jezelf gaan straffen in plaats van belonen. Als je echt zin hebt, *go for it!*
- // Naar de supermarkt gaan met lekkere trek.

### Als ik eens op tafel zou leggen wat ik in een week eet, dan schrik je hoor!

Houd een eetdagboekje bij zegt Heleen! Zo word je je niet alleen bewuster van wat je eet, maar ook van de momenten en de emoties die erbij horen. Misschien zie je na een week ook terug dat je iets gegeten hebt, maar daar helemaal niet van hebt genoten en het zonder nadenken naar binnen hebt geschoven. Ook is het wel grappig om later terug te lezen. Een voorbeeld:

TIJDSTIP	WAT GEGETEN/ GEDRONKEN	AANLEIDING/ SITUATIE	EMOTIE/STEM- MING/GEDACHTEN
10:30	2 bananenpannen- koekjes	ontbijt	goed begin :-)
13:00	salade met avocado en tomaatjes	lunch	beetje snel gegeten, nog zo veel te doen!
16:00	Chai latte en twee koekjes	on the go	wilde snel nog iets voor m'n volgende afspraak
19:00	bord pasta met moz- zarella en aubergine	avondeten samen met Beer	gezellig samen eten
21:00	handje nootjes	op de bank voor de tv	best gezond
22:00	paar stukjes chocola	op de bank voor de tv	had nog steeds 'snacktrek', maar ach- teraf gezien was het niet echte trek

### **LEKKER IN JE BUBBEL**

Ik heb vaak veel te doen en ben met alles tegelijk bezig. Soms wil ik eigenlijk even niks en alleen maar een serietje kijken en chillen. Maar ook thuis op de bank is er altijd nog social media. Ikzelf ervaar daar best wel druk van. Ik zou bijvoorbeeld veel meer willen reageren op comments dan dat ik eigenlijk doe. En ook moet ik met regelmaat blijven posten, dat hoort nu eenmaal bij mijn vak. Als ik door mijn tijdlijn scroll, wat ik niet heel veel doe, dan zie ik ook berichten waarvan ik denk: o shit, wat een goede post, dat had ik ook zo moeten doen. Ik denk dat veel mensen dat best herkennen. Met mijn hoofd zit ik zo in een bepaalde wereld, dat ik soms denk dat dat de echte wereld is. Ik volg veel visagistes, mensen uit het vak. Dat is fijn, want zo blijf ik op de hoogte. Maar het is wel eenzijdig. Aan de andere kant doe ik er zelf natuurlijk ook aan mee. In mijn Instastory post ik wel eens minder leuke dingen, maar over het algemeen doe ik dat niet vaak. Onthoud dat je mensen volgt als inspiratiebron en dat zij ook willen inspireren. Het perfecte leventje dat ze presenteren is niet hun hele wereld. Omdat ik het zo leuk vind om mensen te inspireren met mooie make-up, betekent niet dat ik zelf altijd vol in de make-up zit. Als je dat in je achterhoofd kan houden, wordt het allemaal een stuk minder dwingend en veel leuker!



## **I LOOK LIKE SHIT TODAY**

Soms zit het mee en soms zit het tegen. Dan kijk je 's ochtends in de spiegel en dan denk je, ja shit, het is zo'n dag. In dit boek vertelt Xelly openhartig en met humor over de meest uiteenlopende en herkenbare dagelijkse issues. Aan de hand van persoonlijke anekdotes en ervaringen geeft ze alle do's en don'ts op het gebied van beauty, body, sport, food en mind.

Uitgelopen mascara, uitgezakte krullen, een mislukte spray tan, een verwaarloosd abonnement bij de sportschool, bodemloze zakken chips en Insta-stress behoren allemaal tot de verleden tijd. Nou ja, zo goed als. Want met deze quick fixes, cheats en oplossingen hoef jij niet ál te vaak meer te denken:

**I look like shit today!**

**\* Met tips and tricks van onder anderen Ellen Hoog, Rens Kroes en Vivian Reijs.**

**'PUUR, SEXY EN FUN!'**  
– Lieke van Lexmond



9 789021 569956

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 400  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen