

DENISE ANNA

Keihard trainen om zo droog mogelijk voor de dag te komen, een sixpack kweken, meedoen aan het loodzware *Kamp van Koningsbrugge*: influencer en podcastmaker Denise Anna (30) doet het allemaal. 'Ik hou ervan mezelf elke keer uit te dagen.' ▶

Tekst Kim van der Meulen
Fotografie Tom ten Seldam



Bikinitop Beachlife, shorts Oubelle, oorbellen Club Manhattan, ringen Pernille Corydon

Wie is Denise Anna?

Denise Anna Venghaus (30) is influencer en werd bij het grote publiek bekend door haar deelname aan *Kamp van Koningsbrugge*. In haar podcast *Tot het uiterste* gaat ze in gesprek met medecursisten uit dat programma.

Op Instagram (122.000 volgers), TikTok (167.000 volgers) en YouTube (81.000 abonnees) deelt ze onder meer work-outs en gezonde recepten. Onlangs lanceerde ze een sport- en voedingsapp en voltooide ze een opleiding tot personal trainer.

Bikini Monki, overhemd & Other Stories, pet Goldbergh, oorbellen en ring Pernille Corydon

Top en shorts Goldbergh, zonnebril AY Studios, oorbellen Anna + Nina, ringen Pernille Corydon

Denise Anna gaat geen uitdaging uit de weg. Op haar YouTube-kanaal laat ze zien hoe ze honderd dagen droogtraint, een sixpack kweekt én hoe ze zich klaarstoomde voor *Kamp van Koningsbrugge*, het avontuurlijke tv-programma waarin vijftien gewone burgers zich aan de loodzware opleiding van de Special Forces wagen. Alleen om de selectie te halen moet je al topfit zijn. Het lukte Denise Anna. Ze bikkelde gedisciplineerd en opgewekt door, totdat ze een paar honderd meter voor de finish uiteindelijk écht niet meer kon. Een knappe prestatie, die ze mede te danken heeft aan een beslissing die ze vier jaar geleden nam: ze gooide haar levensstijl rigoureuus om.

Droogtrainen in honderd dagen, een sixpack kweken: je gaat graag uitdagingen met jezelf aan, zien we op Insta en je YouTube-kanaal. Wat zit daarachter?

‘Ik vind het leuk om doelen te hebben waar ik naartoe kan werken. Als dat lukt, geeft dat elke keer weer vertrouwen in jezelf. Ik krijg het gevoel dat ik leef, dat ik fit ben en daar iets mee doe. Soms levert het ook nieuwe inzichten op. Het droogtrainen lukte bijvoorbeeld, maar ik voelde me niet zo blij als ik had verwacht toen ik dat sixpack eenmaal had. Ik moest er zo veel voor laten. Dat vond ik het niet waard. In de toekomst wil ik nog meer uitdagingen aangaan, bijvoorbeeld honderd dagen geen suiker of honderd dagen vegan eten.’

Wanneer ben je voor het laatst echt tot het uiterste gegaan?

‘Toch wel tijdens *Kamp van Koningsbrugge*, en dan met name de laatste afmatting. Zestien uur lopen en continu navigeren, met twintig kilo op mijn rug en een geweer om. En dat na een week waarin ik mentaal en fysiek tot het uiterste was gedreven en amper had geslapen of gegeten. Ik moest echt twintigduizend knoppen omzetten om door te lopen. Zoiets intens had ik nog nooit ervaren. En ik hoop het ook nooit meer te hoeven ervaren, haha.’

Je haalde de eindstreep destijds nét niet. Hoe kijk je daarop terug?

‘Dat moment vond ik vreselijk. Op mijn kaart zag ik dat het nog ongeveer vierhonderd meter lopen was tot het eindpunt, maar ik liep een paar keer verkeerd. Helemaal niet commandowaardig, natuurlijk. Ik had inmiddels overal pijn in mijn lichaam. Net toen ik de goede richting op ging, kwam er een busje aan met Ray en Dai (oud-commando's die de kandidaten drillen, red.) en de hele productie. Ik dacht: wat gaat hier gebeuren? Toen ze zeiden dat het avontuur hier stopte voor mij, zakte de grond onder mijn voeten vandaan. ➔

Ik was zó dichtbij, ik had al bijna vijftig kilometer gelopen. Dat laatste stukje wilde ik ook afmaken. Maar het mocht niet zo zijn, helaas. Ik ben evengoed megatrots. Als ik beelden van mezelf terugzie, denk ik: jeetje, zit dat allemaal in me? Ik heb echt doorgezet.'

Hoe heb je je voorbereid op je deelname?

'Ik was al fit, maar tijdens de fysieke testdag zeiden ze dat ik moest werken aan mijn rennen. Je moest namelijk 2,8 kilometer hardlopen in twaalf minuten. Ik dacht nog: volgens mij is dat prima te doen. Maar dat bleek vreselijk zwaar. Ik ben twee keer per dag gaan trainen: 's ochtends crossfit, 's middags een boksles, krachttraining of hardlopen. Ook heb ik veel yoga gedaan, om mijn spieren te stretchen. Ik heb leren tijgeren en geleerd pull-ups te doen. Dat kon ik niet, maar je moest er minimaal zes kunnen voor het programma.'

Had je iets aan die voorbereiding?

'Toen we op dag één moesten tijgeren door het zand, was ik wel blij dat ik dat had geoefend. Daar zit best wat techniek achter. Het optillen van een zware boot in aflevering twee ging me ook goed af, want dankzij crossfit ben ik gewend om te lopen met gewicht boven mijn hoofd. Maar er waren ook momenten waarop ik mezelf tegenkwam. Vooral tijdens het survallen in je eentje in het bos. Als iemand niet kan survallen, ben ik het. Ik had nog nooit in een tent geslapen en ben heel bang voor insecten. We moesten ook nog acht uur navigeren in de nacht. Mijn hoofdlampje deed het niet meer, ik kon mijn tent niet vinden en heb uren in dat donkere bos rondgelopen. Dat was een breekpunt.'

Hoe heb je jezelf toch gemotiveerd?

'Een stemmetje in mijn hoofd zei: "Nee, je gaat niet opgeven. Kijk even waar je nu bent en wat je aan het doen bent. Je bent de laatste vrouw die over is, je bent zo ver



Bikinitop **Beachlife**, bikinibroekje **American Today**, shorts **Ou...**, oorbellen **Club Manhattan**, ring **Pernille Corydon**

gekomen." Ik dacht: oké, ik blijf. Toen er de volgende ochtend even niks aan ons werd gevraagd, ging ik mediteren in dat bos. Er was toch niemand die me zag. Nadat ik tot mezelf was gekomen, ging het weer.'

Waarom wilde je in eerste instantie meedoen aan dit programma?

'Ik was vooral benieuwd of ik door de selectie heen zou komen. Ik vond het geweldig dat ik bij de laatste vijftien zat. Tegelijkertijd dacht ik: dit gaat heel heftig worden, kan ik dit wel aan? Het gaf me vertrouwen dat ik me de afgelopen vier jaar erg heb gefocust op mijn mentale gezondheid. Als die goed is, kun je veel meer aan dan je denkt. Ik zag *Kamp van Koningsbrugge* dus ook als een ultieme manier om te testen of mijn mentale gestel echt zo sterk is.' ➤



'Als je mentale gezondheid goed is, kun je veel meer aan dan je denkt'

Top en shorts **Goldbergh**,
sneakers **Veja**, sokken **H&M**,
zonnebril **AY Studios**,
oorbellen **Anna + Nina**



Wat was de aanleiding om met je gezondheid aan de slag te gaan?

‘De lockdown. We mochten niks meer, en daar kreeg ik het benauwd van. Ik wilde iets doen om het allemaal wat leuker te maken. Ik begon thuis te sporten en vond dat zo leuk dat ik ook een keer per week ging bootcampen op het strand. Ik las het boek *Miracle Morning* over het opstellen van een ochtendroutine, en besloot elke dag vroeg op te staan om te sporten. Ook begon ik met mediteren. Dat had ik nog nooit gedaan, want het leek me heel zweverig. Maar vanaf de eerste keer dat ik het deed, was ik verkocht. Ik begon mijn dag met zo veel zelfvertrouwen en

zelfliefde, waanzinnig. Ik dacht: als het dit effect al op me heeft na één dag, wat gebeurt er dan als ik het elke dag doe? Ik ben er mentaal sterker door geworden.’

Was je dat eerder niet?

‘Zeker niet. Ik heb aan de dansacademie gestudeerd. Daar kreeg ik van mijn zestiende tot mijn eenentwintigste dingen te horen als: je bent niet goed genoeg, je bent te dik, voor jou honderd anderen. Ik moest elke dag weer strijden voor mijn plekje. Die opmerkingen maakten me onzeker, zelfs toen ik eenmaal volwassen was. Ik vond mezelf altijd te dik en niet goed genoeg. Mede door meditatie en journaling kwam ik erachter dat ik helemaal niet dik ben, of lelijk. Ik mag er zijn. Dat werd de gedachte waarmee ik elke dag begon.’

Heb je altijd van sporten gehouden?

‘Ja, ik was drie toen ik begon met ballet en tot mijn eenentwintigste heb ik dus op hoog niveau gedanst. Daarna ging ik minder aan sport doen. Sterker, ik vond het vreselijk om te trainen. Na de dansacademie viel er een last van m'n schouders: niemand meer die iets over mij, mijn lichaam en mijn danskunsten kon vinden. Daarna startte ik een andere opleiding. Ik ging het studentenleven in, met alle feesten die daarbij horen. Inmiddels staat sporten weer op nummer één, op een fijne manier.’

Dans je nog weleens?

‘Nee, nooit meer gedaan. Het was ooit mijn grote droom om musicalster te worden, maar die droom is er helaas uit gedrield.’

Hoe ziet je sportregime eruit?

‘Ik sport sowieso vijf keer per week en ga soms zelfs zeven keer, afhankelijk van hoe ik me voel. Altijd om halfzeven 's ochtends. Je moet vroeg je bed uit, maar ik vind het heerlijk om mijn dag zo te beginnen. Het voelt alsof je 1-0 voorloopt op de rest van de wereld. Ik ben vooral gek op crossfit, ▶



Bikini **Monki**,
overhemd **&Other Stories**,
oorbellen **Club Manhattan**

want elke les ga je weer tot het uiterste. De ene keer doe je AMRAP: *as many rounds as possible*, dus zo veel mogelijk rondes binnen een bepaalde tijd. De andere keer doe je EMOM: *every minute on the minute*. Daarbij herhaal je elke minuut een set oefeningen. Ik hou ervan om mezelf elke keer weer uit te dagen.'

Met welk doel sport je?

'Ik sport echt om me lekker te voelen, zowel mentaal als fysiek. Vroeger sportte ik met het doel af te vallen, nu om mijn hoofd leeg te maken en om sterker te worden. Ik vind het heel leuk om te merken dat ik telkens net even wat meer kilo's kan squatten of langer kan hardlopen.'

Heb je weleens geen zin om te trainen?

'Die dagen komen niet vaak voor, maar ze zijn er zeker. Als ik niet zo lekker in mijn vel zit of niet goed heb geslapen, bijvoorbeeld. Maar als ik dan juist wel naar de gym ga, geeft dat me zo'n boost. Na *Kamp van Koningsbrugge* zeg ik ook weleens tegen mezelf: stel je niet aan, je hebt geen twintig kilo op je rug. Je hebt gegeten en geslapen, dus je kunt het. Al wil ik niet zeggen dat je altijd maar moet doorgaan als je je rot voelt. Je mag je even slecht voelen en die work-out lekker laten zitten tot morgen, of wanneer je er zin in hebt. Anders loop je jezelf voorbij, weet ik uit ervaring. Twee jaar geleden bleef ik mezelf maar pushen en pushen, totdat ik ineens paniekaanvalen kreeg. Je moet goed naar je lichaam luisteren, weet ik nu.'

Hoe belangrijk is gezonde voeding voor jou?

'Heel belangrijk. Ik hou een beetje de tachtig-twintig-regel aan: tachtig procent gezond, en daarnaast gun ik mezelf minder gezonde keuzes. Doordeeweeks let ik goed op. Omdat ik veel sport, wil ik in elk geval genoeg eiwitten binnenkrijgen. Maar in het weekend eet ik mijn lievelingschocola en drink ik een wijntje.'



Wat is nu je grote droom?

'Ik leef mijn droom al. Dat ik op de cover van *Women's Health* sta is bijvoorbeeld echt een droom die uitkomt. Niet normaal, zo vet. Ik heb onlangs een app gelanceerd met trainingen, meditaties en voedingschema's op maat, samengesteld door diëtisten. Zo kan ik anderen helpen met alles wat ik de afgelopen jaren heb geleerd. En ik heb net een opleiding tot personal trainer afgerond.'

Er valt niks meer te wensen?

'Nou, ik heb nog één droom: het lijkt me heel gaaf om mee te doen aan *Expeditie Robinson*. Maar daarvoor moet je gevraagd worden, dus daar kan ik alleen op hopen. Of dat programma me niet heftig lijkt? Die bondjes en het snitchen wel, maar vergeleken met *Kamp van Koningsbrugge* is het volgens mij een vijfsterrenvakantie.' ◀

'Vroeger sportte ik met het doel af te vallen, nu om mijn hoofd leeg te maken en om sterker te worden'



STYLING VALERIE NTANTU HAAR EN MAKE-UP MAAIKE BEIJER LIGHTSHAPER TIAGO VENTURA STYLING-ASSISTENT ANNOUSCHKA VAN DOORN

Badpak River Island,
ringen Pernille Corydon