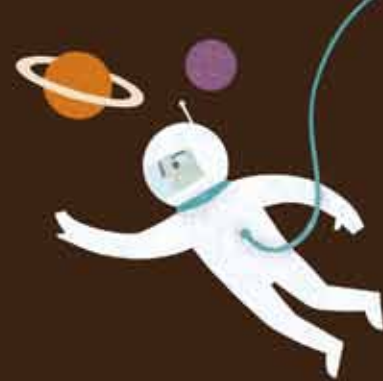


JE BENT JONG
VOOR JE
LEEFTIJD ALS:

- HET WOORD ANNUÏTEITENHYPOTHEEK NOG NIET IN JE VOCABULAIRE VOORKOMT.
- DE EFTELING EEN BESTEMMING IS VOOR JE VRIENDENGROEP.
- JE STARWARS-COLLECTIE NOG NIET GEREDUCEERD IS TOT ÉÉN PLANKJE.
- DE SNACKBARHOUDER JE NOG STEEDS BIJ JE NAAM NOEMT.
- JE IN HET WEEKEND DOOR KUNT RONKEN TOT TWAALF UUR.

TWEE OF MEER AANGEKRUIST?!
LEKKER BEZIG!



WAAROM JE ALS
DERTIGER DE MOOISTE
JAREN VAN JE
LEVEN BELEEFT



LEKKER IN BALANS

ALS DERTIGER BELEEF JE DE MOOISTE MOMENTEN VAN JE LEVEN. OKÉ, SPITS VAN ORANJE ZAL JE NIET MEER WORDEN EN ASTRONAUT OOK NIET, MAAR JE BENT FYSIEK TOPFIT, MENTAAL IN BALANS EN JE HEBT HET FINANCIËEL GEZIEN EEN STUK BETER VOOR ELKAAR DAN TIJDENS JE STUDENTENTIJD.

ZELFVERTROUWEN

Wordt dit een peptalk voor dertigers die hun eerste grijze haren zien verschijnen, hun sixpack zien verdwijnen en *Is dit alles?* van Doe Maar grijs draaien? Geenszins. Mannen die op tram 3 stappen, zoals de Belgen zeggen, hebben

geen opbeurende powerspeech nodig. Dertigers krijg je niet zomaar gek. Als twintiger zijn ze zichzelf vaak genoeg kwijtgeraakt in moeilijke liefdesrelaties, hebben ze vriendschappen verbroken en ruziegemaakt met hun ouders over niets. Nu zitten ze vol zelfvertrouwen,

zijn ze beter in balans en weten ze wat ze willen. In het leven, in de liefde en op hun werk.

GELUK

Brits onderzoek onder veertigplussers toont aan dat de meeste mensen na hun 33ste het gelukkigste zijn. Slechts 6% noemt zijn studententijd als gelukkigste periode, 16% wijst op hun jeugd als gelukkigste tijd. De Britse psychologe Donna Dawson concludeert dat dertigers enerzijds hun jeugdige naïviteit van zich hebben afgeschud, maar anderzijds bruisen van energie

en enthousiasme. Bovendien hebben dertigers een realistisch beeld van hun talenten en mogelijkheden. Ze zijn hoopvol en hebben een sterke *can do*-mentaliteit. Ook zijn dertigers niet zo cynisch – dat steekt meestal pas de kop op bij veertig- en vijftigplussers.

RIJZENDE STER

Ook mooi: de werkvloer ligt werkelijk aan je voeten. Dertigers krijgen kansen en beginnen aan spannende, uitdagende projecten. Werkgevers zijn dol op hen: dertigers hebben veel energie, zijn ambitieus, zitten vol nieuwe, verfrissende ideeën »

DERTIGERS ZIJN DE GROTE UITVINDERS

en zijn niet meer zo impulsief als twintigers. Liever zelf ondernemen? Ook daarmee ben je succesvoller na je dertigste, blijkt uit het promotie-onderzoek van Mirjam van Praag aan de Universiteit van Amsterdam. De reden? Je hebt simpelweg meer ervaring. Heb je de ambitie ooit een wetenschappelijke doorbraak te doen? Goeie kans dat het in dit decennium gaat gebeuren, want dertigers zijn de grote uitvinders. Dat blijkt uit een studie van de Amerikaanse onderzoekers Benjamin Jones en Bruce Weinberg. Zij berekenden dat de gemiddelde leeftijd waarop Nobelprijswinnaars hun doorbraken doen al een eeuw lang tussen de 32 en 38 jaar ligt. Volgens de Amerikanen wordt het steeds onwaarschijnlijker dat mensen voor hun dertigste »



DAVERENDE DERTIGERS

- 1) DE BEHOEFTEPIRAMIDE VAN MASLOW, WIE KENT 'M NIET? DE WERELDBEROEMDE THEORIE WERD OPGESTELD DOOR HUMANISTISCH PSYCHOLOOG ABRAHAM MASLOW, DESTIJD 35.
- 2) HOEWEL LEONARD COHEN AL IN ZIJN TIENERJAREN IN EEN BANDJE SPEELDE, STARTTE ZIJN MUZIEKCARRIÈRE PAS OP ZIJN 33STE MET HET LEGENDARISCHE DEBUTAALBUM 'SONGS OF LEONARD COHEN'.
- 3) MOHAMMED YUNUS ONTDEKTE OP 36-JARIGE LEEFTIJD DAT MICROKREDIETEN EEN ENORME IMPACT Zouden kunnen hebben op het leven van armen in Bangladesh. Met de Grameen Bank die hij vervolgens oprichtte hielp hij miljoenen mensen uit de armoede. In 2006 ontving hij hiervoor de Nobelprijs voor de Vrede.
- 4) STAATSMAN HANS VAN MIERLO RICHTTE OP ZIJN 35STE DE VERNIEUWENDE POLITIEKE PARTIJ D66 OP.
- 5) PRIMATOLOOG FRANS DE WAAL VERWIERF OP ZIJN 34STE WERELDFAAM MET ZIJN BOEK 'CHIMPANSEEPOLITIEK', EEN BESCHRIJVING VAN EEN MACHTSSTRIJD TUSSEN DRIE
- 6) SYLVESTER STALLONE MOEST TOT ZIJN DERTIGSTE WACHTEN TOTDAT HIJ – DESTIJD EEN BLUTTE (PORNO)ACTEUR – EINDELIJK DOORBRAK IN HOLLYWOOD MET DE DOOR HEM ZELF GESCHREVEN BOKSFILM 'ROCKY'.
- 7) OOK HARRISON FORD EN GENE HACKMAN HOORDEN LANG BIJ DE ACTEURS IN HOLLYWOOD DIE MAAR NIET WILDEN DOORBREKEN. FORD MOEST WACHTEN TOTDAT HIJ OP ZIJN 34STE EEN ROL KREEG IN 'STAR WARS', TERWIJL GENE HACKMAN PAS OP ZIJN 37STE ERKENNING KREEG ALS ACTEUR VOOR ZIJN ROL IN DE (INMIDDELS EEN) KLASSEKER 'BONNIE & CLYDE'.
- 8) SCHRIJVER PETER BUWALDA WAS AL BIJNA VEERTIG (ECHT HEEL OUD DUS) TOEN HIJ DEBUTEERDE MET 'BONITA AVENUE'. DAT BOEK WERD EEN BESTSELLER EN WON EEN LADING BELANGRIJKE LITERATUURPRIJZEN.



MANNEN HEBBEN DE BESTE SEKS OP HUN 33^E

groot wetenschappelijk succes boeken, omdat jarenlange kennisopbouw daarvoor steeds belangrijker wordt.

LIEFDE

Al dat gescharrel en onhandige gedoe op stranden en in kamers waar huisgenoten ieder moment kunnen binnenlopen ligt achter je – de seks wordt beter en beter. Volgens onderzoek van sekspeeltjeswebshop LoveHoney hebben mannen de beste seks op hun 33ste, vrouwen op hun 28ste. De Amerikaanse seksonderzoeker Debby Herbenick voegt eraan toe dat vrouwelijke orgasmes steeds beter worden naarmate ze ouder worden. En wist je trouwens dat vrouwen op hun 31ste op hun mooiste zijn? Dat blijkt uit een



onderzoek van de Britse televisiezender QVC onder 2.000 mannen en vrouwen. Op 31-jarige leeftijd hebben vrouwen gemiddeld de beste mix van zelfvertrouwen, uiterlijke schoonheid en stijl – de killer combi. Het marktonderzoeksbureau Penn Schoen Berland vond vergelijkbare resultaten in de Verenigde Staten. Volgens 2.000 ondervraagde Amerikanen zijn vrouwen op hun mooiste op hun dertigste, terwijl mannen pieken op hun 34ste. ●

JE WEET DAT JE
DERTIG BENT ALS:

**VERJAARDAGS-
FEESTJES IN DE MIDDAG
PLAATSVINDEN.**

SERIEUS WORDEN? JE
ZOU WEL GEK ZIJN!

