

Zó doe ik dat!

Het kan een heel gevecht zijn, afvallen of alleen al op gewicht blijven. Zeven mensen vertellen hoe zij dat voor elkaar kregen.

< TEKST MURIËL KLEISTERLEE >

STIJN LANGLAARS | 39

'Alcohol bleek de boosdoener'

■ "Toen ik op mijn verjaardag een bh kreeg van mijn zoon, wist ik dat het tijd was om in actie te komen – mannenborsten. Ongemerkt was ik aangekomen: ik woog 78, terwijl mijn oorspronkelijke gewicht 67 was. Volgens sommige mensen had ik ook een dikke kop gekregen. Daar schrok ik wel van. Ik had ook een buikje gekregen, maar eigenlijk had ik helemaal geen last van mijn toegenomen gewicht. Ik ben begonnen met geen alcohol meer drinken. Veel dronk ik niet, maar toch wel elke dag een paar biertjes na het werk. Daarmee ophouden kostte me helemaal geen moeite. **Ook ben ik minder gaan snoepen, maar verder heb ik niets gedaan.** Vooral de alcohol bleek de boosdoener. Binnen vijf maanden was ik 10 kilo lichter."



ERWIN AHLERS | 41

'Bootcamp: lekker wild trainen'

■ "Om af te vallen ging ik twee keer per week naar de sportschool, maar ik vond het nogal saai. Een vriend van me deed bootcamp en ik ben een keer meegegaan. Super! Lekker wild trainen in de buitenlucht. Ook uitstekend voor de geest."

LIEKE VOORBURG | 58

'De visite neemt de overgebleven hapjes mee'

■ "Door goed te ontbijten probeer ik te vermijden dat ik in de loop van de ochtend lekkere trek krijg. Ik eet normaal, maar wel kleine porties. Ik ben dol op zoekigheid en snacks: een pak koekjes eet ik achter elkaar op. Daarom haal ik bijna nooit snoep, koekjes of chips in huis. **Als je geen 'foute' tussendoortjes in je kast hebt liggen, kun je ook niet in de verleiding komen om wat te pakken.** Als ik toch wat lekkers in huis haal, is dat voor de visite. Dan eet ik er wel wat van, hoor... Als ze naar huis gaan geef ik hen de calorierijke hapjes mee. Ze kijken er inmiddels niet vreemd meer van op, ze zijn het gewend. Als ze het niet willen meenemen, gooi ik weg wat over is. Misschien wel zonde, ja, maar een gezond gewicht is me wat waard."



MASJA LOOPDAM | 29

'Ik ben gestopt met snoepen op het werk'

■ "Op mijn werk was het een gewoonte dat iedereen zo nu en dan wat lekkers meenam. Maar dat zo nu en dan veranderde in elke dag. Steeds opnieuw werden de snoepot en koektrommel gevuld met onweerstaanbaar lekkers. Het erge was dat ze ook nog eens op mijn bureau stonden. **Het werd bijna een automatisme om bij ieder kopje koffie of thee naar de snoepot te grijpen.** Op een gegeven moment ben ik rigoureus gestopt met snoepen op het werk, ik had er genoeg van. Ik doe het gewoon niet meer. Ook heb ik de pot en de trommel op een andere plek gezet, zodat ik ze niet meer zie. Het kost me nu geen moeite meer om eraf te blijven."

FREDERIQUE VAN KESSEL | 63



'Internet is mijn afvalhulp'

■ "Sinds een paar maanden hou ik op internet bij hoeveel calorieën ik naar binnen krijg. Heel verhelderend, je ziet het voor je ogen gebeuren."

JEROEN SNELLAARD | 47

'Lekkere dingen eet ik in halve porties'

■ "Ik houd ontzettend veel van lekker eten. Koken is mijn lust en mijn leven. Aardappeltjes bak ik het liefst in echte boter. En ik ben een zoetekauw; toetjes laat ik nooit staan. Zonder lekkere dingen is het leven maar saai. Vroeger kon ik eten wat ik wilde, maar na mijn veertigste merkte ik dat op gewicht blijven niet meer vanzelf ging. Met mijn uitbundige eetpatroon vlogen de kilo's er dan ook aan. Nu heb ik een mooie middenweg gevonden: ik eet alles wat ik lekker vind, maar wel in half zo grote porties. Dat geldt ook voor de gebakken aardappeltjes. **Ik ben al een paar kilo afgevallen en voel me niet schuldig meer als ik iets lekkers eet.** Genieten met mate vond ik altijd een verschrikkelijke gedachte, maar het kan echt!"

MARISKA DE BOER | 44

'10 kilo afgevallen met aquaspinning'

■ "Ik vond dat ik te dik was en ik wilde graag - ook voor de gezelligheid - samen met een vriendin gaan sporten. Steps of aerobics vond ik veel te ingewikkeld, dan moet je de hele tijd nadenken welke beweging je naar welke kant moet maken en mijn coördinatie is niet al te best. Iets in het water leek ons wel leuk. Baantjes trekken vonden we te saai, uiteindelijk kwamen we uit bij aquaspinning. **Door de oppeppende muziek en de goede begeleiding kost het weinig moeite om vol te houden.** En na afloop gaan we lekker ontspannen in de sauna. Aquaspinning is nog zwaarder dan normale spinning, want de weerstand van het water moet je ook overwinnen. Het kan dus heel intensief zijn, maar je kunt de fiets zo zwaar zetten als je wilt en zo op je eigen niveau trainen. Naast het fietsen doen we ook buikspieroefeningen en push-ups op de fiets, waarvan alleen het stuur boven water uitsteekt. Ik merkte al snel dat ik een betere conditie kreeg en in een jaar ben ik tien kilo afgevallen. Nu houdt aquaspinning mij mooi op gewicht."



'Genieten met mate vond ik altijd een verschrikkelijke gedachte, maar het kan echt.'