

# De strijd tegen de kilo's, een jaar later



In minder dan een jaar tijd is 25 kilo vet eraf gegaan. Zo ziet die hoeveelheid er in de vorm van buikspek uit. ► Foto: C&R

De doelstelling was even simpel als moeilijk: het lichaamsgewicht terugbrengen van 107,7 naar ergens rond de 75 kilo. Exact een jaar geleden betrad ik voor het eerst de trainingsstudio van Getfitstayfit. Van het inmiddels beruchte tv-programma *Obese* met Wendy van Dijk had toen nog niemand gehoord, maar de aanpak van trainen en diëten was hier minder extreem, maar niet wezenlijk anders.

## Door Coos Versteeg

Er valt nog steeds een flinke weg te gaan. Rond de 87 weeg ik nu, dus nog twaalf kilo boven het streefgewicht. Eigenlijk had ik dat al bereikt willen hebben. Maar zoals zoveel gezegdes blijkt ook die van 'de laatste loodjes wegen het zwaarst' te kloppen. He-laa. De dagen van een halve kilo of zelfs meer gewichtsverlies in één keer, lijken ver verleden tijd. Ik ben nu al blij als de weegschaal - na dagen stilstand - ineens 's morgens drie ons minder aangeeft dan de avond ervoor. En het kan snel wisselen, een halve kilo meer (na Sinterklaasavond) of minder.

Maar laat ik niet klagen. In de kast hangen drie nieuwe jasjes, liefst vier maten kleiner dan voorheen. Bij T-shirts ben ik van 3XL naar XL of soms zelfs L gepromoveerd. Alle overhemden hebben inmiddels een te wijde boord, ze zijn sowieso wat aan de ruime kant. Misschien een keer op 100 graden wassen? Mijn broeken hebben plaatsgemaakt voor de exemplaren die eerder in een koffer bovenin de kast la-

gen opgeborgen. De riem zit stevast op het laatste gaatje. En mijn smoking heb ik - nadat die twee jaar geleden was uitgelegd - weer terug laten brengen in de oorspronkelijke snit. Kleermaker Gholam kan er de humor wel van inzien.

De grootste beloning is natuurlijk dat de dames op het werk zeggen dat ik er met mijn smalle bekkie meteen veel jonger uitzie. Maar ik voel me ook jonger. Mijn conditie is in alle opzichten verbeterd. Ondanks het klimmen der jaren barst ik van de energie. Ik loop sneller, waggel niet meer en ren zonnig de trap op en af in plaats van het gepuf en gesteun dat voorheen bij me hoorde. Ik vloek niet meer als ik terug moet lopen naar huis, omdat ik iets ben vergeten. Ik transpireer minder, slaap beter en snurk niet meer. Maar daarmee heb ik alle leuke kanten wel gehad. Al die mensen die me verzekerd hebben dat ik het sporten vanzelf leuk zou gaan vinden, dat ik er op den duur naar uit zou kijken en niet meer buiten kon... die hadden het allemaal mis. Natuurlijk voelt het lekker na een fitnessstraining om opgeladen en bezweet door de frisse avondlucht naar huis te fietsen. Zelden ervaar je een rainshower verkwikkender. Maar de zwaarste meters elke keer opnieuw zijn die van de bank naar de voordeur om jezelf weer ertoe te zetten naar die fitness te gaan. Het enige leuke aan de sportschool is instructrice Caroline.

## Lekkerbek

"Wat traint hij nog steeds? Dat was toch alleen voor die serie in de krant?", hoort personal trainer Tjeerd Mout-

## De harde cijfers

De eerste meting was op 21-12-2010, de laatste meting was op 10-12-2011

**Gewicht:** toen 107,7 kg en nu 87,5 kg.  
**Vetpercentage:** toen 35% en nu 25,4 %  
**Spiermassa:** toen 29,4 kg en nu 34,4 kg; dus 5 kg aan spieren erbij gekregen.

**Visceraal (vet rond organen):**  
 toen 23 en nu 16. Moet uiteindelijk komen op of onder de 12.

**BMI (verhouding lengte/gewicht) was 38,2 en nu 31.**  
 Nog te hoog, maar veel beter. Doel is 25. Omvang: Was 128 cm rond de middel en nu 98,5 cm. Dus 29,5 cm eraf.

haan nog voortdurend. Mensen kunnen zich niet voorstellen dat een Bourgondiër als ik, een lekkerbek van de eerste orde, deze lijdensweg ook na de reeks artikelen in de krant zou doorzetten. Het lijkt bijna alsof men hoopte dat ik weer in het oude gedrag terug zou vallen. Maar ik betaal braaf € 55 per personal training, daarnaast komt nog het lidmaatschap van de sportschool ten bedrage van € 50 per maand en last but not least zijn er de dieetproducten, al snel een tientje per dag. Eerlijk is eerlijk, je bespaart op je andere voedsel. Het mag duidelijk zijn. Zelfs als je alle kledingaanpassingen niet meerekent, is afvallen voor de man van nu een kostbare zaak. En een tijdrovende. Ik ben meer eten zelf gaan maken. Al dat gemak van die kant-en-klare producten, van de soep en de stampot bij de slager tot de lasagna uit de supermarkt, heb ik grotendeels uitgebannen. In het weekeinde kook ik liters tomatensoep, van smaakvolle rode tomaten. Ik

gril een goede Franse maïskip die vrije uitloop heeft gehad en ik braad en pas-sant nog even een Ierse lamsbout met knoflook en ui. Ik besteed ook meer tijd aan de inkopen, want wilde zalm kun je niet overal krijgen en kaas van Albert Heijn zinde me vroeger ook al niet, maar een pittige 30+ is echt maar openkele adressen goed te doen. Tja, als je toch al weinig eet, laat het dan wel goed zijn.

## Schaapachtig

Nog wekelijks word ik aangesproken door mensen die begin dit jaar de serie 'Strijd tegen de kilo's' hebben gevolgd. Adhesiebetuigingen, afgunst, bewondering en respect zijn daarbij mijn deel. Soms word ik aangeklampt door vrouwen, die dan op hun (te zware) man naast zich wijzen en zeggen: "Ik pro-

beer hem er ook aan te krijgen, maar zoals je kunt zien lukt dat nog niet erg". Die man staat er dan een beetje schaapachtig grijnzend naast en ik hoor de uitvluchten en excuses terug die ik zelf ook jaren achtereen moeiteloos uit mijn mouw wist te schudden.

De gevaarlijke dagen zijn nu weer aangebroken. De periode van amandelspijs, bladerdeeg, vette sauzen, oliebolletjes en appelflappen. Ik laat me deze weken even met

mate gaan, want genieten mag bij tijd en wijle best. Zo heb ik ook de zomervakantie beleefd zonder voortdurend met diëten bezig te zijn. Twee maanden op, een of twee maanden af. Ongeveer op die manier. Zodat ook de huid

zich enigermate kan herstellen en er straks niet een meter vel bij dokter Schumacher hoeft te worden weggesneden. In de zomer leidde dat tot een gewichtstoename van twee kilo. Misschien zelfs wel meer, omdat ik ook niet sportte en er dus spiermassa verdween. Trainster Margot merkte fijntjes op dat ik dus feitelijk wel vier of vijf kilo meer vet had gekregen. Leuke meid!

Maar dat leed valt te overzien. Na de jaarwisseling spreken de cijfers op de weegschaal weer harde taal en moet ik meteen het goede voornemen in verdere daden omzetten. Want dat streven naar 75 kilo (met mijn lengte nog altijd teveel) blijft een heilig gegeven. En dat gaat lukken. Nu eerst maar weer een nieuwe smoking, want die oude is - ondanks het innemen - toch echt te wij-