

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's slot

Het smokingjasje kan weer dicht



Margot en Dave blijven mij de rest van het jaar op zaterdag terugzien. Foto: Pan Chen

“Zelfs aan je stem hoor ik dat je bent afgevallen. Je klinkt echt lichter”, werd me door de telefoon meegedeeld. “Werkelijk?”, reageerde ik en onderwijl dacht ik: die is ook rijp voor Parnassia. Maar later begon ik te twijfelen. Een pauze klinkt ook anders dan een bongo en een viool produceert andere klanken dan een cello of contrabas. Mijn lichaam is natuurlijk ook een soort klankkast. Toen ik het aan personal trainer Tjeerd voorlegde, keekie me aan alsof het eiwitdieet naar mijn hersenen was gestegen.

Daarom maar naar de wereld van de harde feiten: de smoking past weer. Dat wil zeggen, smoking 3. Want er hingen er thuis drie op rij in drie verschillende maten. Bovendien moet ik smoking 3 eigenlijk smoking 3b noemen, want daarvan heb ik een jaar geleden stiekem de broek laten uitleggen. Toen ik een paar dagen later naar de galapremière van ‘Mary Poppins’ ging, vroeg mijn vrouw met zo’n irritant toontje: “Pas je eigenlijk nog wel in je smoking”? Ik reageerde met een stalen gezicht: “Geen enkel probleem!”. Maar afgelopen oktober bij ‘Soldaat van Oranje’ wist ik me slechts met de grootste moeite in diezelfde broek te wurmen. Mijn jasje kon al tijden niet meer dicht.

Afgelopen zaterdag was daar het Ondernemersgala en de avond tevoren liep ik even langs de smokings. Exemplaar 3b zat ruim, een beetje oversized zelfs. Het jasje kan weer moeiteloos dicht. Zou ik me misschien aan nummer 2 kunnen wagen? Zover is het niet gekomen, want de motten bleken er bezit van te hebben genomen en was rijp voor de vuilnisbak. Nummer 1, wonderwel gespaard gebleven, is nog een te optimistisch verhaal. Binnenkort gaat nummer 3b weer naar de kleermaker om in oude staat te worden gebracht. “Meteen laten doen”,

adviseert voedingsdeskundige Dave van Leeuwen. “Dan merk je ook meteen als je weer aankomt. Zo blijf je bij de les”. De klerenkast is in alle opzichten een ontdekkingsreis geworden. Ik ben een verzamelaar, kan moeilijk dingen wegdoen. Te krappe kleding verdween bij mij dus naar een onopvallende plek, totdat ik weer wat zou zijn afgevallen. Zodoende hangt mijn 25 jaar oude Burberry’s regenjas al minstens tien jaar onaangeroerd aan de achterzijde van de kapstok. En nu! Als ik geen jasje draag, kan ik ’m weer dichtknopen. Nog even dus en deze klassieker gaat weer dienst doen. Ik schat eind zomer. Want we gaan wel op de ingeslagen weg voort. Met Tjeerd heb ik afgesproken dat ik – nu we deze reeks na drie maanden beëindigen – door blijf gaan met personal training en fitness. De resultaten stemmen alleszins tevreden. Ik ben in elf weken liefst 12,3 kilo kwijtgeraakt, ik voel me fitter en ik besef daarbij dat ik dit alles op eigen houtje nooit had volbracht.

Feest

Afgelopen zaterdagochtend stuurde Tjeerd me nog in alle vroegte een sms-je, dat ik nog wel gewoon de fitness van die dag moest doen. Dat het nog niet afgelopen was. Nee, het is nooit meer afgelopen! Wil ik de behaalde resultaten niet teniet doen, sterker: wil ik op de ingeslagen weg voort om er nog eens 17,7 kilo af te krijgen, dan ben ik tot in lengte der dagen veroordeeld tot beweging, training en matiging. We zullen maar denken dat we er twintig jaar lang niet aan hebben gedaan, dat het één groot Bourgondisch feest was, maar dat aan alles in het leven een eind kom. En gelukkig is daar elke zaterdagochtend de stralende lach van trainster Margot die venijnig vraagt of ik mee wil doen aan de groepsles buik-

spieroefeningen. Op de valreep verras ik Tjeerd nog even. Gesterkt door de resultaten van de jongste health check, swing ik vrolijk mijn been omhoog en kus in één vloeiende beweging mijn knie. Twee maanden terug beloofde de trainer me een etentje naar keuze als dit me voor het eind van ons project zou lukken. “Dat gaat me geld kosten”, lacht hij nu. “En jouw smaak kennende zelfs heel veel geld”. Ik stel hem meteen gerust. Ik vind het veel leuker om binnenkort zelf voor Tjeerd en zijn vrouw Saskia te koken. De harde drilsergeant, die mij de afgelopen maanden onder handen nam, lijkt waarachtig ontroerd. Hij kijkt in elk geval net zo blij als toen ik hem dit weekeinde bekende dat ik me na een fitnessstraining altijd wel lekker energie voel.

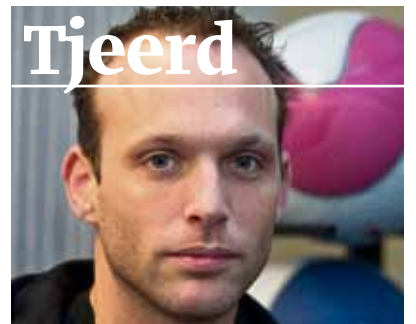
Zoals Tjeerd mij heeft ingewijd in de wereld van het gezonde leven, zo ga ik hem nu kennis laten maken met de gastronomie. Vooraf rolletjes van wilde zalm gevuld met creamcheese, tuinkruiden en Marsala, als tussengang een salade met kreeft en foie gras en als hoofdgerecht wellicht eend in sinaasappelsaus met in eendenvet gebakken pommies dauphines. De personal trainer maant me nu al om toch vooral bescheiden porties te serveren. Maar vraagt tot slot: “En krijg ik dan als toetje die eh, kom waar je het ook altijd over had, die eh Tarte Tatin?”. Vanzelfsprekend Tjeerd. Met slagroom!

Coos Versteeg

Dit is de laatste aflevering in een wekelijkse serie over afvallen met behulp van een personal trainer. Inleidende artikelen verschenen op 17, 24 en 31 december 2010 in Den Haag Centraal. Alle eerdere teksten zijn terug te lezen op www.denhaagcentraal.net en op www.getfitstayfit.nl

Dit is de laatste aflevering in de serie ‘De strijd tegen de kilo’s’. Begonnen in de eerste week van januari – als goed voornemen voor 2011 – werd twaalf weken lang een strak programma gevoerd van twee keer per week personal training, één keer per week zelfstandige fitness in de sportschool, dagelijkse oefeningen thuis en een eiwitdieet gedurende acht weken. In een samenleving waar meer dan de helft van de bevolking ernstig overgewicht heeft, blijkt bewegen en verstandig eten een onderwerp dat heel veel lezers bezig houdt. De komende weken zullen we op deze plek dan ook nog ingaan op andere facetten van gezond leven.

GET FIT STAY FIT personal fitness solutions



Ruim 15 kilo vet verdwenen

De cijfers liegen er niet om aan het einde van dit twaalf weken durende spektakel rondom Coos. Zonder uitzondering zijn alle resultaten sterk verbeterd. Hij heeft uiteindelijk ruim 15 kilo vet verloren en hij heeft er 3 kilo spieren bijgetraind. Zijn vetpercentage is van 35% gezakt naar 29% en zijn conditie is gestegen naar precies het gemiddelde voor zijn leeftijd. Na zijn omvangmetingen blijkt dat hij in totaal 30 cm kwijt is! Logisch dat zijn oude kleren weer passen.

Ik heb met Coos in een vrij korte tijd een stevige haat-liefde relatie opgebouwd die ik als personal trainer niet anders dan gezond kan noemen, maar daarnaast klikt het goed en hebben wij een mooie trouwensband gekregen. Een uur training geven aan Coos kost mij ongeveer 120 minuten, want wij blijken een klankbord voor elkaar te zijn en de gesprekken gingen dus verder dan alleen over sport of eten. Het is bijzonder om te merken met wat voor passie Coos deze krant maakt en dat maakte mij nieuwsgierig genoeg om langs de redactie aan de Korte Poten te gaan. Bij binnenkomst voelde ik mij direct een deel van de familie, want ik werd begroet met ‘Hoi Tjeerd’ door, voor mij, wildvreemden. “Ja, iedereen heeft inmiddels het gevoel dat ze je al een beetje kennen”, zei Coos

terwijl hij opzichtig een enorme chocoladetaart verstopte. “Ik heb er geen hap van op, maar Dick heeft wel een kwart gegeten”. Ik geloof hem direct. Toen ik doorliep naar achteren wandelde ik het hol van de leeuw binnen en ook hier voelde ik mij direct welkom.

Ik word netjes begroet door een dame achter een Apple scherm die groot genoeg is om mee te kunnen parachutespringen en ook eetru-briek stand-in Annerieke zit mij van achter een scherm lief aan te kijken. Terwijl zij mij toch, als voedingsmaatje van Coos, zou moeten zien als de grote Russische infiltrant, maar het lijkt erop dat iedereen wel achter dit initiatief staat en ik word dan ook vriendelijk bedankt voor mijn inzet door de guitig kijkende collega Wouter. Door dit bezoek in combinatie met mijn trainingen en gesprekken met Coos heb ik een goed kijkje in de keuken van Den Haag Centraal gekregen en ik heb een groot respect gekregen voor dit gepassioneerde team dat zich elke week vol inzet om voor u deze krant te maken. Ik heb de trainingen en het schrijven van deze column met heel veel plezier gedaan!

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

OP ADO-JACHT



Deze kop, beste lezers, dient om u naar deze regels te zuigen. Want dit is natuurlijk geen jammerklacht over hoe onheus onze lokale voetbalclubs in de media zou worden bejegend. Over de domme taferelen die zich na ADO’s overwinning op Ajax hebben afgespeeld, is het meeste inmiddels wel gezegd. Er zijn excuses aangeboden, er

zijn straffen uitgedeeld, er is veel zendtijd en krantenpapier gevuld met een hoop gelul. De bijbehorende reclameblokken en advertenties zijn verkocht, want in onze handelsnatie is ellende altijd ergens goed voor. Degenen die toch graag zwelgen in tegen ADO gerichte complottheorieën, help ik graag een handje door te wijzen

op de figuur van televisiepresentator Matthijs van Nieuwkerk. Die schijnt in een minder evenwichtig moment te hebben beloofd zijn kop kaal te scheren als ADO binnen afzienbare termijn bij de eerste vijf zou eindigen. Nu zijn de halflange jongensharen van Matthijs een belangrijk onderdeel van zijn merk, dus begint de joviale presentator het gezin stand en spel van ADO behoorlijk benauwd te krijgen. Zou zijn macht in medialand zo groot zijn dat hij destabiliserende publiciteit zou kunnen genereren omtrent ADO? Heerlijke theorieën om in je vrije tijd (en die schijnt er voor bezoekers van internetfora nogal veel te zijn) over door te dazen. Het gerucht gaat dat Haagse hackers de Vodafone-voicemail van Wilfried de

Jong even hebben afgeluisterd (eitje) en dat je daarop Matthijs Wilfried hoort smeken of hij het kaalgeschoren worden van hem wil overnemen. Dan ben je ook een stuk sneller klaar. En laten we eerlijk zijn en ook de historische parallellen met gebeurtenissen vlak ná de Tweede Wereldoorlog niet schuwen, zo’n openbare ontharing biedt geen verheffende aanblik. Misschien dat Matthijs om er onderuit te komen een deel van zijn prominente borsthaar kan laten afscheren. Desgewenst in de vorm van een ooievaar en/of de letters ADO. Er is één aspect aan de Immers-zaak dat ik nog niet zo uitvoerig belicht heb zien worden. Ik kan me goed voorstellen dat je na een overwinning (of nederlaag)

in ‘eigen kring’ wilt afreageren. Daar horen meestal harde, domme, emotionele woorden bij. Ongecontroleerde borrelpraat. Flapuitgeschreeuw. Iedereen kent die momenten. Zo’n ontlading heeft vaak een reinigend effect. Na het ongenueanceerde gebrul kan het harnas der beschaving weer met frisse moed worden aangesept. Maar vind in deze alomtegenwoordigheid van massamedia (camera’s, telefoontjes, Twitter, YouTube) maar eens een volkomen besloten ‘eigen kring’. RK-kerk, hier is een gat in de markt: het brulbechtthokje!

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl