

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 10

Het moet niet gekker worden, fitness on tour

“Je moet de kat niet op het spek binden”, zei mijn oma altijd. En daarmee doelde ze doorgaans op erotisch gerommel tussen jongens en meisjes, waar dat door de de ouders nog niet op prijs werd gesteld. Het gezegde is echter voor velerlei uitleg vatbaar en het speelt voortdurend door mijn hoofd als we een lang weekend bij vrienden in Strasbourg doorbrengen. Want in de Elzas weten de mensen al eeuwen wat goed eten en drinken is. Maar zeker sinds het eindeloos door Fransen en Duitsers betwiste provincieplaatsje Strasbourg/Straatsburg een hoofdrol in de Europese eenwording kreeg toebedeeld en staatslieden, ministers en ambassadeurs af en aanrijden, lijkt de gastronomie alhier een hoofdmiddel van bestaan geworden. Al dat heerlijk, daar mag ik alleen maar naar kijken.

Personal trainer Tjeerd had mijn tripje bijna nog beter voorbereid dan ik. Waar ik me bezig hield met voldoende overhemden, boeken en andere reisartikelen, bond Tjeerd me vooral op mijn hart mijn trainingsschema voor thuis niet te vergeten. Op de middag van vertrek komt er nog een bericht van hem binnen: of ik me in dit cruciale stadium van het dieet toch vooral niet te buiten wil gaan aan allerhande lekkernijen, die de resultaten van de afgelopen weken weer teniet doen. Alsof ik zo in elkaar zit!

Rauwe ham

De vrienden bij wie we logeren moeten even wennen aan mijn nieuwe stijl van leven. De eerste avond eten we uitsluitend gegrilde groenten. Bij het ontbijt hebben ze een tafel gedekt met gezonde Franse yoghurts, muesli-achtige producten, biscuits, fruit, jus d'orange etc. Maar ik zit achter mijn eiwitrijke puddinkje en laat alles aan me voorbijgaan. Bij een soort Aldi kopen we rauwe ham voor de lunch. Maar dan ineens stuiten we op een Japans restaurant. Misosoep, sashimi, als ook yakitori van kip en coquilles zijn ons deel. De ham blijft in de tas. 's Avonds bak ik een omelet en voed me verder met de e-mails en sms-jes van vrienden en kennissen als reactie op de foto met tien kilo rundvet naast me op tafel. Zo vraagt Yvonne Keuls zich af wat mijn echtgenote ervan vindt dat ze nu een compleet andere man naast zich heeft? En ze wil me meteen mee laten doen aan de musical Zorro. Of ik ook een beetje kan zingen?

Tijdens 't verkennen van Strasbourg loop ik kilometers per dag. Ik mag graag klagen over de ontberingen die ik lijd door het dieet en helemaal over de hel die fitness heet, maar ik moet toegeven dat dergelijke fysieke inspanningen me een half jaar geleden niet waren gelukt. Het lijkt ook alsof ik anders loop, minder waggelend, letterlijk lichtvoetiger door



Trainen in een Franse fitnessschool, desgewenst met gebak en ijscoupes na afloop. Foto: Ellen Berends

het leven ga. Mijn vrouw heeft ook al geconstateerd dat ik 's nachts niet meer snurk.

Met al die zegeningen – hoewel ik van dat snurken zelf weinig last had – in het achterhoofd, sta ik zaterdagochtend keurig om acht uur op en rijd met vriendin Ellen naar de fitnessschool La Cour de Honau even buiten de stad. Het moet niet gekker worden. Dit wordt een aflevering Fitness on Tour. La Cour de Honau blijkt gevestigd in een bijna kasteelachtig landgoed en omvat niet alleen een grote fitnesszaal, maar ook aparte trainingsruimtes voor gold card-members, schoonheidssalons, sauna's, een enorme jacuzzi en een flink zwembad. Dat is nog eens luxe. Als een ware kenner loop ik even later rond en keur de apparaten. Het valt me op dat alle crosstrainers en fietsen wel erg dicht op elkaar staan. Je moet echt achterlangs om erbij te kunnen. En naarmate het drukker wordt, is er vrijwel geen cardio-apparaat meer vrij. Toch richt ik me daar voornamelijk op, want bij Tjeerd in de school aan de Oostduinlaan ben ik vertrouwd met de apparaten om armspieren, schouders, bovenbenen, buikspieren etc. te pijnigen, maar hier werkt alles anders. Ik heb geen zin in blessures en pak na een kwartier een fiets en een kwartier de crosstrainer meteen de roeimachine en tot slot de loopband. Tjeerd kan trots op me zijn. Moe maar voldaan begeef ik me richting douches en stuit dan plots op een terras met bar en vitrines, waar ik ijs en gebak kan kopen. Ik geloof mijn ogen niet. Ik ken de puurheidsfilosofie van Tjeerd, die uitsluitend flesjes water en Aquarius

verkoopt, en ik weet dat er bij veel scholen een hogere omzet aan de bar wordt gedraaid dan dat er lidmaatschapsgeld omgaat. Maar een fitnessschool met ijs en gebak tart toch elke beschrijving. Het zorgt er wel voor dat de mensen met fitness bezig moeten blijven.

Riquewihir

Die middag in het middeleeuwse wijndorp Riquewihir vinden we met moeite een plek waar we nog een late lunch kunnen genieten. Op de tafel naast me verschijnt een Tarte flambée, een hartige Elzasser specialiteit waar je me 's nachts wakker voor mag maken. Ik wil heftig zondigen. Ik wil even Tjeerd met zijn hele Get Fit Stay Fit uit mijn systeem wissen. “Zullen wij er samen eentje delen?”, vraag ik mijn vrouw op onschuldige toon. “Ik neem aan dat je een grapje maakt”, klinkt het op een toon die geen tegenspraak duldt. “Natuurlijk maak ik een grapje”, piep ik lachend. Maar ik kan wel janken.

's Avonds druk ik er wel voor mezelf een plak foie gras doorheen. Ik kan toch niet in de Elzas zijn geweest zonder één keer deze omstreken maar o zo lekkere

streekspecialiteit te hebben genoten? Tja, zonder toast uiteraard, maar wel een klein glaasje Gewürtztraminer. Ik heb het beter geproefd, maar zelden was deze lekkernij zo welkom. Daarna volgt de traditionele zuurkool met vijf soorten vlees, waar ik alle randen vet zorgvuldig afsnijd. Geen dessert, alleen zwarte koffie.

Tjeerd wil me bij de maandagtraining eigenlijk meteen op de weegschaal zetten. “Maak je niet druk. Ik heb me vanmorgen gewogen en weeg nu drie ons minder dan vorige week woensdag”, deel ik zake-lijk mee. De argwaan straalt van Tjeerd af, maar verdwijnt als sneeuw voor de zon als ik hem bijgaande foto van mijn Franse training laat zien. Ik biecht hem mijn moment van zwakte bij de Tarte flambée op en incasseer de hoon voor mij en de lof voor mijn vrouw. “Maar zeg eens eerlijk, heb je je echt nergens mee laten gaan?” Ik maak de afweging om de foie gras nu meteen op te biechten met de kans op straftraining of te bewaren tot het eind, maar besluit terstond schoon schip te maken. “Foie gras”, mompelt Tjeerd aarzelend. “Een soort leverpastei”, verduidelijk ik behulpzaam. “Volledig zonder koolhydraten”.

Coos Versteeg

Dit is aflevering 10 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

Het lijkt ook alsof ik anders loop, minder waggelend, letterlijk lichtvoetiger door het leven ga

het klare water smacht, zoals de ziel van de gelovige schreeuwt om God te vinden. ‘Dien ik ademloos verwacht.’ Godzijdank werd het lied begeleid door een ouderwets orgel en hadden ze er in hun streven het de cliënten naar de zin te maken geen R&B of rap-nummer van gemaakt. Wel waren er even later kinderstemmen te horen. Altijd aandoenlijk. Al schrok mijn kleine Daan zich een hoedje omdat één van de engeltjes stevig inzette terwijl ze de microfoon tegen haar huijge drukte. Ja, in Barendrecht werd het Woord van God goed verstaan. Aan de kerk-gangers was af te zien dat zij blij waren met deze vaste stee in ons volgens zeggen zo naar zijn identiteit

zoekende land. Bij de preek dwaalden mijn gedachten als vanouds af. Ik zat weer in de Zorgvlietkerk. Iedere zondag bezochten wij met andere Statenkwartierders deze glorieuze kerk aan de Johan Willem Frisolaan. Nu staan er luxe appartementen, maar ik kan het kerkcomplex nog uittekenen. Ik herinner me de geuren die in de diverse vertrekken hingen. Soms voetbalde we op het veldje achter de kerk. De zondagsschool. De jeugdkerk. Het zangkorenfestival (‘kooortjesavond’) in de wijkzaal. Onze muzikale dominee maakte een musical die we opvoerden in de kerk. Op vrijdagavond was er disco in de kelder. Dan mocht je shandy drinken. Met meisjes ‘slowen’. (De toenaderin-



GET FIT STAY FIT
personal fitness solutions

Eén plakje

Op de eerste trainingsafspraken na de welverdiende vakantie van Coos treedt hij zelfverzekerd onze studio. In zijn linkerhand de sporttas van zijn zoon, die hem trouwens steeds beter begint te staan en in zijn rechterhand een uitgeprinte foto als bewijsvorm voor zijn actieve levensstijl in Strasbourg. Zijn borst vooruit, kin omhoog en vlak boven zijn neus een zelfverzekerde blik die echter een kleine vorm van schuldgevoel niet kon verbergen. “Coos, fantastisch dat je bent gaan trainen in, zo te zien, een behoorlijk hippe club”, zei ik zonder enige vorm van cynisme. “Ben je ook nog ergens uit de bocht gevlogen in de afgelopen week?”. Daar ging hij: borst terug, kin omlaag en ineens zag hij de noodzaak om eens goed de kleur van de plintjes te bekijken. Later op de spinningfiets kwam een klein aapje uit de mouw. “Ik heb één plakje foie gras gegeten”, mompelt hij terwijl hij nogmaals alle plintjes een controlebeurt geeft. Ik vind het helemaal prima en ik ben trots op Coos. Hij gaat naar eigen zeggen naar het Mekka van delicatessenliefhebbers, bij vrienden die alles eten en drinken wat ze maar willen, en hij krijgt het voor elkaar zich aan zijn dieet te houden! Daarnaast wandelt hij veel en gaat naar een peperdure fitnessclub om zijn wekelijkse cardiotraining te doen. Dus gun ik hem dat ene plakje beest van harte. Als ik hem 10 weken geleden deze actieve vakantie had voorspeld, zou hij mij zo hard hebben uitgelachen dat buikspieroefeningen overbodig waren geworden. De positieve veranderingen werden nog eens bevestigd aan het einde van de training. Mijn volgende cliënt stond te wachten en vroeg geïnteresseerd aan Coos hoe het ging. Zijn letterlijke antwoord: “Ik vind het echt heel leuk worden...”. Ja u leest het goed.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

Naar de kerk



Er werd een nichtje gedoopt. Ze is op deze aarde sinds december, dus ze geloofde het het wel. Oogjes dicht en alles over je heen laten komen, dat was het parool. Geen huiltje ontsnapte haar keeltje tijdens de bespreking. Sinds lange tijd zat ik weer eens in de kerk. Een barstensvolle kerk. Goed, er waren vier dopelingen. Veel fa-

milie en vrienden. Goed, het was in Barendrecht, ondanks de massale nieuwbouw deel uitmakend van de Nederlandse Bible Belt. Maar toch. De religieuze honger spatte er vanaf. De eerste psalm was zeer toepasselijk. Een oude bekende, die ik zonder spieken geheel mee kon galmen. Psalm 42 dus, waarin een moede hinde naar

gen zelf gingen ongeveer net zo langzaam). Naar de kerk gaan was meer dan een godsdienstoefening. Het was een vitaal deel van ons leven. Van onze identiteit. Ik verhuisde naar Amsterdam. De Zorgvlietkerk, geplaagd door krimp, verhuisde ook. Naar de Prins Mauritslaan. Enige tijd geleden vernam ik dat de gemeente is opgeheven. Maar ik psalmzing de woorden van de grote Hagenaar Bram Vermeulen: ‘Dood ben je pas als ik je ben vergeten.’

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl