

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 11

Ik val niet meer onder 't acht-uur-journaal in slaap

Portretschilder Marike Bok legde me begin 2009 vast op het linnen. Een keer per jaar kiest zij iemand uit om te portretteren: als vrij werk, niet in opdracht. Je zou denken dat een portretschilder dan juist eens iets heel anders wil; een zeegezicht of een landschap. Maar Marike Bok niet. Die wil dan iemand naar eigen keuze schilderen: cartoonist Jaap Vegter (†), acteur/regisseur Chiem van Houweninge en beeldhouwer Jan Snoeck gingen me onder anderen voor. Ik was destijds uiteraard vereerd dat ze me vroeg, maar informeerde terloops of ze me niet iets slanker kon schilderen. Nou nee, daar deed Marike niet aan.

"Ik zet je maar weer eens in de etalage", liet de kunstenaar me een paar weken terug weten. "Dan kunnen de mensen nog eens zien hoe je eruit zag. Want je bent straks natuurlijk onherkenbaar". Die etalage is gevestigd aan de Kazernestraat, waar Marike Bok haar eigen galerie heeft. Vrijwel dagelijks kom ik daar langs en zodoende werd ik de afgelopen weken voortdurend geconfronteerd met mijn voormalige parmantige buik. Inmiddels ben ik – in negen weken – ruim elf kilo afgevallen. Zelf merk ik het 't meest aan het verdwijnen van die buik. Over andere verschijnselen als lichtvoetiger lopen, heb ik het al eerder gehad. Ik ben ook minder snel buiten adem. En afgelopen zaterdag – terugkerend van de fitnesstraining – merkte ik dat mijn riemloze spijkerbroek van mijn gat dreigde te glijden, terwijl ik er nota bene mijn korte trainingsbroek nog onder droeg.

Het verschil is echt groot, zie ik wanneer ik mezelf in de weerspiegeling van een winkelruit waarneem. Normaliter zag je die buik Bourgondisch vooruit steken en dat is niet meer: er blijkt een enorm verschil tussen veertig kilo overgewicht en dertig kilo overgewicht. Het sterkst zien mensen het aan mijn gezicht. Een wildvreemde vrouw riep me laatst ineens na: "Je ziet er echt tien jaar jonger uit!". Kennelijk een lezere, dacht ik meteen. Maar ik glom van trots. Ik ben inmiddels ook op een leeftijd aangekomen dat je er heel graag jonger uitziet.

De training en het dieet zijn de moeite dus waard. Ik voel me energiekeer ook. Ik val niet meer onder het acht-uur-journaal in slaap, heb geen behoefte om na het avondmaal even een uitbuik-tukje te doen. Natuurlijk blijft het een proces van afzien. Sporten is nog steeds geen levensbehoefte voor me en nu al vijf weken lang geen rijst, brood, pasta of aardappelen maken een gourmand als ik ben er niet vrolijker op. Maar het eiwitendieet is goed vol te houden. Ik herinner me van lang geleden, toen ik pakweg vijf kilo teveel meedroeg, dat ik aan de Modifast ging. Nadat ik de eerste naar Albastine smakende shake op had, was ik meteen zo chagrijnig dat mijn echtgenote me al na een dag vroeg om hiermee alsjeblift



Het schilderij van Marike Bok uit voorjaar 2009 en de actuele stand van zaken. Foto: Marike Bok

te stoppen. Ik verbeeldde me ook dat ik vanaf het begin onuitstaanbare hoofd-pijn kreeg.

Gemis

Nu is het vooral het gemis dat ik ervaar. Gemis aan een bruine boterham met kaas, een tosti, een bordje spaghetti bolognese of pasta alla carbonara, een toostje met brie, een pistoletje tonijnslade, een kop erwtensoep of kaaskoekjes van Jarreau. Ik kijk uit naar het moment dat dit alles – MET MATE – weer kan. Waar ik het meest naar verlang is een uitgebreide rijsttafel. Hier verderop in de krant lees u mijn recensie van Srikandi, een aanbevelenswaardig Indonesisch restaurantje aan de Grote Marktstraat. Die beoordeling is gebaseerd op het bezoek dat ik daar bracht op de laatste avond voor mijn dieet begon: 31 januari. Nadien ben ik er nog een keer geweest om saté kambing met atjar ketimoen te halen. Dat was genieten, maar ik mis de witte rijst, de bami en de nasi goreng. Ik kijk uit naar het moment dat ik bij Didong weer babi pangang en dadar isi kan genieten of rendang en sajoer lodeh bij Soeboer. Het liefst allemaal tegelijk. Ik realiseer me wel dat het nooit meer zal worden als voorheen. Ik zal straks eerder een nasi rames-schotel bestellen

dan een rijsttafel. Mijn gulzigheid moet ik leren beteugelen, want het cliché van 'elk pondje gaat door het mondje' blijkt helemaal waar. Als ik daar niet voortdurend bij stilsta, is het binnen de kortste keren weer mis. Natuurlijk heb ik zo nu en dan allerlei zondige gedachten. Zo berekende ik vorige week dat ik over veertig kilo overgewicht twintig jaar heb gedaan; gemiddeld dus twee kilo per jaar. Stel nu dat ik begin april op veertien kilo gewichtsverlies zou uitkomen, zou ik er dan weer zeven jaar op los kunnen vreten? Ik toetste een en ander even bij de dames op het werk en daar klonk het in koor dat het er dan binnen een paar maanden weer aanzit. Ik kreeg er ook meteen danig van langs. Hoe ik op dit soort idiote gedachten kwam. De volgende ochtend maakte ik het meteen weer helemaal goed. Intern vierden we een bescheiden feestje ter gelegen-

heid van de verschijning van de 200^{ste} editie van Den Haag Centraal. Ofschoon wij met een vaste bezetting van veertien mensen op kantoor zitten, had redactiesecretaresse Marianne – onder het motto 'zo vervelend als er te weinig is' – bij de Wiener een Sachertaart voor 25 personen laten bakken. De Sachertaart van de Wiener is de leukste ter wereld. Heus, ik kan het weten. Ik heb de beroemde chocoladetaart in Hotel Sacher te Wenen gegeten en op nog tal van andere plekken op aarde, maar in de Korte Poten, schuin tegenover ons kantoor, maken ze de beste. "Niet een heel klein stukje?", vroeg Marianne mij, terwijl ze voor de eindredacteur een punt afsneed die ternauwernood op een lunchbord paste. "Nee dank je", reageerde ik krachtig. De gedachte dat de kilo's er zo weer aan zitten, vormen een schrikbeeld. Ik ben immers nog niet eens op de helft van wat er uiteindelijk af moet.

Coos Versteeg

Dit is aflevering 11 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

Ik zal straks eerder een nasi rames-schotel bestellen dan een rijsttafel



GET FIT STAY FIT personal fitness solutions

Misverstanden

"Wat vind jij bij mij nou eigenlijk belangrijker, cardio-training of kracht-training?", vroeg Coos mij deze week. Coretraining was mijn ontwijkende antwoord, maar met deze standaardvraag was het idee voor de column geboren. Ik kan deze hele krant vol schrijven met misverstanden die er heersen over afvallen en trainen, maar ik zal mij vandaag beperken tot twee veel voorkomende mythen. Allereerst de bovenstaande vraag van Coos; is cardio- of krachttraining beter? In ieder geval is het niet verstandig om alleen maar cardio-training te doen zoals hardlopen, fietsen en roeien als je wilt afvallen. Je verbrandt wel energie, maar dat gebeurt veel effectiever wanneer je spieren gaat opbouwen en daar komt krachttraining om de hoek kijken. Cardio-training is heel goed voor je conditie en ontzettend gezond voor lichaam en geest, maar je gaat er geen blijvend resultaat mee behalen. Ik voel mij dus soms net een politicus die zijn antwoord keurig genuanceerd in het midden moet laten, maar het is wel de waarheid. Om effectief en blijvend af te vallen is, naast een gedegen voedingsplan, een combinatie van cardio- en krachttraining dus echt het beste. Misverstand 2: van pilates of yoga val je af. Helaas is dit niet het geval. Deze trainingvormen zijn heel goed voor de core spieren, coördinatie, balans en lenigheid. Bovendien zijn de lessen vaak erg leuk en ontspannend, dus er is helemaal niets mis mee. De verbranding die plaatsvindt is echter te verwaarlozen, dus het zet niet echt zoden aan de dijk als je van je vet af wilt. Er is nog geen passieve manier van blijvend afvallen uitgevonden ondanks de onzin die ze u allemaal voorschotelen bij Tell Sell. Als die uitvinding wordt gedaan, zal Coos ongetwijfeld de eerste zijn die zijn hele voorpagina er aan zal wijden.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

Boekenbal



De keren dat ik het Boekenbal bezocht, maakte ik deel uit van een minderheid. Die van mensen die ooit zelf een boek geschreven hebben. De bulk van de Boekenbalbezoekers behoort zoals bekend tot 'het boekenvak'. Als zij manuscripten in hun la of op hun bureau hebben liggen zijn die niet van henzelf. Correctiewerk. Of aanleiding tot één

van de meest gebezigde activiteiten in de uitgeverij: het schrijven van een 'helaas'-brief. En wel in zodanige vorm dat de toch al kwetsbare ziel van de ontvanger niet nodeloos wordt vertrapt. Overigens was ik bij mijn eerste Boekenbal alleen nog maar lid van een nog kleinere minderheid. Die van de uitvoerende artiesten. Ik trad op als

assistent van mijn vriend Willem van de Sande Bakhuijzen, die de bijbehorende voorstelling regisseerde. Zo mocht ik de grote doch wankelmoe-dige schrijver Biesheuvel (die had toegezegd enige psalmen te balken) tijdens een changement op zijn plaats zetten. Een gewijde taak, te meer omdat ik daarna, liggend achter een verhoginkje, een rookmachine moest bedienen die Biesheuvel in sfeervolle nevelen hulde. Dat dit allemaal goed afgelopen is, mag een godswonder heten en die dankbare psalmen waren dan ook helemaal op zijn plaats. Daarna kwam het feest en kenners van het Boekenbal weten: daar gaat het om. De voorstelling die elk jaar met goede bedoelingen (en dikwijls

met veel veronachtzaamde kwaliteit) aan het mondaine publiek wordt gepresenteerd, lijkt vooral bedoeld om de aanwezigen op één lijn te krijgen. Zoveel inschikkelijkheid en geduld is voor de meeste Boekenbalego's niet op te brengen: 'Het is weer verschrikkelijk, waar is de drank?' Ook dit goedgehollande feestje is grondvest op gezellig gemeenschappelijk geklaag. Ik heb in de loop der jaren een aantal echt goede performances gezien. Met zelfs spontaan gelach uit de zaal. Door moedige persoonlijkheden, die het institutionele gefrons van omringende Boekenbalkers trotseerden. Maar in principe kan je er als artiest maar beter niet aan beginnen. Het Bal zelf is altijd leuk. Door Harry

Mulisch (die zal gemist worden) en consorten. Ik was erbij toen Maarten 't Hart verwachtingsvol in een mooie jurk Maartje stond te wezen. Het schandaal bleef oorverdovend uit. 'Hee Maarten, wat zie je er mooi uit. Nog een drankje?'. Want om dat laatste gaat het vooral. Dat je uiteindelijk zelf als een Boekenballetje bent. Mijn Boekenbalboekje houdt mij dit jaar in Den Haag. Donderdag bij de Kopstukken-ten-tonstelling in de Bieb. Vrijdag 16.00 uur interview met Jessica Durlacher in Selexyz Verwijfs. Komt allen!

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl