

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 12

Ochtendrituelen en het kussen van de knie

Meer dan tien jaar heb ik de weegschaal gemeden. Kwestie van zelfbescherming. Waarom zou ik me willen kwellen met een voortdurend stijgend aantal kilo's? Tot vorig jaar zomer had ik geen idee wat ik woog. Als iemand me ernaar had gevraagd, had ik gezegd dat ik bang was dat het meer dan 80 was, misschien zelfs tegen de 85. Ik ging dan ook compleet knock-out, toen het maar liefst 107,6 bleek te zijn. Aanvankelijk dacht ik nog dat er iets mis was met de weegschaal. Een man van slechts 1.68 lang die 107,6 weegt, wat een drama. Natuurlijk zag ik mezelf wel eens terug op foto's en constateerde dat ik bijna even breed als lang was. Maar in het foto-bewerkingsprogramma op de computer kon ik de uitsnede doorgaans wel zo maken, dat het niet opviel. Kon je in werkelijkheid maar zo makkelijk een stuk buik wegsnijden. Maar de waarheid van het cijfer bleef natuurlijk keihard bestaan. De grens van 100 is al redelijk magisch, maar ik ging dus zelfs richting 110. Dat met name is het moment geweest dat het besef tot me doordrong dat ik iets moest gaan veranderen. Met dank aan mijn jongste zoon, die me in de supermarkt Eurospar van het Italiaanse dorpje Magione op een vrachtweegschaal duwde.

Sinds ik de strijd met de kilo's ben aangegaan, is de weegschaal een vast element in mijn bestaan geworden. Sterker, het ding maakt onderdeel uit van de ochtendrituelen. Tot voor kort bestond dat elke werkdag uit: Nespresso met melk en suiker, plakje ontbijtkoek, journaals van NOS, RTL en RTV West kijken, ochtendkrant lezen, onder de douche en op weg naar het werk één of twee croissants aanschaffen. Dat croissants zo'n beetje de ergste dikmaker zijn, weet ik natuurlijk wel uit mijn vroegere decursussen bij kookschool La Cuisine Française, maar dat had ik verdrongen. Inmiddels zijn ze volledig uit mijn ochtendrituelen geschrapt, hebben ze plaats gemaakt voor een eiwitrijk koffiepudinkje uit het assortiment GetFitStayFit-dieetvoer. Maar de belangrijkste verandering in het patroon is dat alles nu wordt voorafgegaan door de dagelijkse stap op de weegschaal.

Dwangmatig

De weegschaal is thans mijn vriend, althans zo lang het cijfer omlaag gaat. Personal trainer Tjeerd is het met deze dwangmatige fascinatie niet eens. Die heeft me gewogen aan het begin van mijn bekering, na zes weken nogmaals en aan het eind van deze maand – als we ook stoppen met deze serie in de krant – nog een keer. Voedingsdeskundige Dave, werkzaam bij dezelfde onderneming, zet me elke zaterdagochtend op de weegschaal voordat ik aan de fitness ga. Maar daar blijft het bij. De heren hebben een visie op afvallen die verder reikt dan een paar ons meer of minder. Het is natuur-



De supermarkt Eurospar in Magione in Umbrië, waar de vrachtweegschaal uiteindelijk de ommekeer in mijn Bourgondische leefstijl bracht. Foto: Hans Freesen

lijk ook een soort bedrog. Ga je eerst naar de wc, dan is het weer wat minder. Drink je vervolgens een halve liter water, dan is het weer een pond meer.

Maar ik put kracht uit die cijfers op de schaal. Was het afgelopen donderdag nog 95,2 op zaterdag was het 94,6. Yes, van 95 naar 94, daar doen we het allemaal om. Vervolgens reken ik het dan snel door naar de beginstand: 107,6 min 94,6. Dertien kilo nu eraf! Dat het bij Tjeerd op de weegschaal – niet één apparaat geeft hetzelfde aan – bijna een kilo meer is, kan me niet deren.

Wat me overigens nog het meest verbaast, is hoe spronggewijs het gaat. Het is net als bij de groei van kinderen. Vroeger dacht ik dat zoiets millimetertje bij millimetertje ging. Maar het gaat juist met uitschieters en dan weer een tijdje niets. Met afvallen blijkt het exact zo. In de eerste twee weken van mijn dieet, raakte ik de ene dag 300 gram kwijt en de andere 500. Eén keer heb ik mogen beleven dat ik na een nacht slapen zelfs 800 gram minder woog. Ineens stond het echter helemaal stil. Ik bleef steken op 98,4 en dat werkte buitengewoon frustrerend. Totdat ik na een paar dagen van ergernis en moedeloosheid plotseling naar 97,8 schoot. En weer een dag later naar 97,5. Dat alles geeft de burger moed.

Maar er is meer. Tjeerd en de zijnen geloven niet in afvallen zonder beweging en

zonder aanpassing van het leefpatroon. Ik zou het graag anders willen, maar ik vrees dat ze gelijk hebben. Ik heb een afkeer van sport beoefenen, met een zekere uitzondering voor Oosterse vechtsporten. En ik rij liever in de auto door de regen dan op de fiets. Zie het dilemma. Toch heb ik me nu voorgenomen om bij mooi weer van mijn woning in het Benoordenhout naar de redactie in de Haagse binnenstad te gaan lopen. Het is zeker geen onaangename wandeling en redelijk te doen.

Dat wandelen gaan we dus – zodra het weer mij aanstaat – in de ochtendrituelen opnemen. Onderwijl oefen ik thuis driftig op de lenigheid van mijn rug en benen. Dat zit zo: pakweg een maand geleden heeft trainer Tjeerd me – terwijl ik op mijn rug lag – gevraagd één van mijn knieën te kussen. Het deed me denken aan mijn jeugdijaren bij karateschool Kokoro, waar we ook allerhande lenigheids-oefeningen deden. Docent Harry Cou-

zijn vertelde daarbij ter aansporing dat de grondlegger van het kyokoshinkai-karate Mas Oyama zo lenig was, dat hij elke ochtend zijn liezen kuste. Als 16-jarige was ik nog zo onschuldig dat ik niet begreep wat daar de lol nou van kon zijn. Maar dat terzijde. Nu blijkt ik mijn knie niet met mijn lippen te halen. "Als je dat voor het eind van ons drie maanden-project lukt, trakteer ik je op een entente in een restaurant naar jouw keuze", spoort Tjeerd me aan. "Maar wel in een rechte lijn, niet buitenom je buik. En het restaurant moet zich wel binnen de Benelux bevinden!" Het beeld van Clos-St. Denis in het Belgische Kortesseem doemt op in mijn herinnering. Pakweg tien jaar terug at ik in deze met twee Michelin-sterren bekroonde zaak en dat kostte – schrik niet – meer dan 500 gulden per persoon. Ik zal die Tjeerd eens mooi te grazen nemen, schiet er door me heen. Maar Clos-St. Denis is voorlopig nog wegens verbouwing gesloten en ik haal het zoemen van mijn knie – in één rechte lijn – nog net niet.

Coos Versteeg

Dit is aflevering 12 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

Eén keer heb ik mogen beleven dat ik na een nacht slapen zelfs 800 gram minder woog

likwie van een heden ten dage in onze stad uitbundig aangehangen religie) zal ik daarom moeten lachen en denken: wat leuk dat ik in een land leef, waarin vrijheid en verscheidenheid zo belangrijk zijn. Zolang de trotse ADO-fan zich onthoudt van Lex Immers-achtige teksten, glimlach ik met hem mee. Immers, dat is de Lex (oftewel de wet).

Maar goed, ik begrijp onze hoofddoekjesjaagster wel. Het is een snelle manier om in alle babbelprogramma's te komen. Politiek is een aandachts-circus, in die zin zeker een weerspiegeling van de maatschappij. Productief narcisme, want aandacht betekent electoraat. Als erkend testbeeld wek je vertrouwen bij de kijkers. En je weet dat veel verwarde bezoekers van het stemhokje

toch meestal voor 'een bekend hoofd' kiezen.

En op hun beurt hebben praatprogramma's graag sensatie in de tent. Behalve gek genoeg, als de wereldgebeurtenissen die sensatie in overvloed aanleveren. Dan is er een onbeholpen stamellend volgen van door CNN verstrekte beelden. Libië, Japan, men is voortdurend in de lucht en vult de tijd met deskundigen die voornamelijk zeggen dat ze niets kunnen zeggen. (Vind ik op zich een teken van hun deskundigheid!) We zien correspondenten, die wat mij betreft ook voor een 'chroma key' met CNN-beelden in het Hilversumse mediapark hun onwetendheid mogen etaleren. Want alles is onduidelijk, de toekomst ongewis en de situatie



GET FIT STAY FIT
personal fitness solutions

Gezellig

Het project 'De strijd tegen de kilo's' in deze krant is voor Coos ten einde met deze week nog één training en de definitieve HealthCheck te gaan. De missie lijkt geslaagd. In elk geval in de zin dat ik verwacht dat de resultaten van de HealthCheck naar behoren zullen uitpakken en daarnaast is aan de hand van de vele leuke reacties van lezers duidelijk geworden dat wij met dit project een herkenbare of soms gevoelige snaar hebben geraakt. Coos heeft veel gehad aan de reacties. Het heeft hem duidelijk gesterkt in zijn doorzettingsvermogen en zijn wil om hier een succes van te maken. Anderen maken zich op hun beurt weer zorgen en waarschuwen hem dat hij wel die gezellige dikkerd moet blijven. Zijn dikke mensen gezellig dan? Vaak wel, want het zijn toch vaak de mensen die vrolijk aanschuiven, er 'nog eentje dan' nemen, regelmatig te vinden zijn bij gelegenheden en uiteindelijk het licht uitdoenen aan het einde van een feest. Het gaat mij alleen te ver om te stellen dat dunne mensen ongezellig zijn. Coos blijft echt wel die gezellige man, maar vanaf nu consumeert hij iets bewuster en slaat hij wel eens een ronde over. Hij heeft inmiddels aangegeven dat hij het leuk en waardevol genoeg vindt om met mij door te blijven trainen. Dat hij het sporten leuk begint te vinden krijgt hij bijna zijn strot niet uit. Toen hij het laatst per ongeluk toch zei, schrok hij er zelf van en voegde hij er direct aan toe dat hij het woord 'leuk' cynisch bedoelde. Ik ga er dan gemakshalve maar vanuit dat hij dat dan weer sarcastisch bedoelt. Volgende week de definitieve resultaten van de HealthCheck en van ons beiden een terugblik op het hele project.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

In de lucht



Is ze dat? Ja, dat is ze! De politica die goede sier probeert te maken door te pleiten voor een hoofddoekjesverbod bij de overheid, is het restaurant binnengekomen. Libië in de hens, Japan in het water én radio-actief, maar in het boerendorp Nederland zijn andere dingen belangrijk. Geintimideerd worden door hoofddoekjes, ik kan me daar niets bij

voorstellen. Als ik mijn paspoort bij het stadsdeelkantoor kom ophalen, maakt het me helemaal niets uit of mij dat wordt uitgereikt door iemand met een keppeltje op zijn hoofd, een kruisje om haar nek, Scheveningse klederdracht, een bot door zijn neus, groen haar of een smakeloze stropdas. Zelfs als de ambtenaar gehuld gaat in een ADO-shirt (re-

moeilijk in te schatten. (En dat voortdurend blijven herhalen).

Eigenlijk staat maar één ding vast: welke dictator de Libische oliestromen straks ook mag verdelen, een hoofddoekjesverbod zit er in dat land voorlopig niet in. Zo dicht zit ik niet bij de anti-hoofddoekjesactiviste, maar een wolk van parfum (onderdrukkend kapitalistisch product uit de onzekerheidsindustrie) hangt als een verstikkende sluier om haar blozende hoofd. Wetsvoorstelletje: geurregulatie voor overheidsdienaren in publieke functies!

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl