

## AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 3

# Martelwerktuigen, zalmrolletjes en Turks brood

Iedereen die het horen wil, laat ik vol trots weten dat ik na afloop van de avondtraining weerstand heb weten te bieden aan een gevuld zalmrolletje. Dave van Leeuwen, die niet alleen als personal trainer voor Get Fit Stay Fit actief is, maar ook adviezen geeft voor dieetmogelijkheden, wil meteen weten wat er in die vulling zit. "Philadelphia Cream Cheese, slagroom, verse bieslook, diverse tuinkruiden en Marsala", smul ik. "Oh ja, en ik gebruik bij voorkeur wilde zalm. Die is helemaal niet vet, want die zalm heeft echt moeten zwemmen en is dus hartstikke slank", voeg ik eraan toe. "Klinkt lekker", zegt de assistente achter de balie van de grote sport-school aan de Oostduinlaan.

Ik vertel Dave niet meteen dat ik ze een dag later alsnog soldaat heb gemaakt. Eerst maar eens even kijken wat voor vlees we met hem in de kuip hebben. Dave stond al op mijn programma, want er moet niet alleen iets aan mijn spieren en conditie worden gedaan, maar ook aan mijn eetgedrag. Bovendien wil Tjeerd me met een streng eiwitdieet snel wat kilo's laten afvallen, zodat ik ook tot meer oefeningen in staat ben. Nu worden mijn gewrichten bij bepaalde trainingen te zwaar belast. Dus staat er een ochtend Dave op het rooster, wat extra goed uitkomt omdat Tjeerd naast zijn vrouw Saskia in de kraamkliniek zit (een gezonde zoon luisterend naar de naam Tycho).

"Oh ja", zegt Dave met een onschuldige glimlach: "Ik moest van Tjeerd vragen of je je huiswerk hebt gedaan?". Plotseling begint het hele geheim van de personal trainer zich voor me te ontplooien. Het is een combinatie van begrip, genegenheid, onontkoombare controle en schuldgevoel. 'God ziet alles', schiet er een oude mop door me heen over een pastor bij wie alle appels uit de boom waren gepikt. 'Maar hij verraadt ons niet', krijsten Sam en Moos bulderend van de lach.

Eigenlijk word ik geacht deze zaterdagochtend in de fitnesszaal in het Beoordelhout op eigen gelegenheid te trainen. Maar Dave gaat alle denkbare martelwerktuigen met me langs om de werking uit te leggen. Dit is voor de rug, die voor de training van de bovenbenen, dit voor de armspieren. Volgende keer zal ik een blad met oefeningen speciaal voor mij aantreffen in de hangmap onder de letter V. Die kan ik dan zelfstandig doen. Onderwijl zie ik links en rechts in de zaal beelden van me zich in het zweet werken: een buurvrouw iets verderop uit mijn straat, een winkelier uit de Van Hoytemastraat, een ex-ambtenaar met wie ik ooit nog in Japan ben geweest. En collega Mayka, die zojuist een groeps-



Martelwerktuig om de buikspieren te trainen. Foto: C&R

les elders in het complex achter haar kiezen heeft, komt nog even leedvermaken terwijl ik op de fiets puf.

## Voornemens

Het lijkt waarachtig wel of iedereen met fitness bezig is. Is het de tijd van het jaar, vanwege de goede voornemens? Sportscholen hebben het altijd in januari het drukst. Of hangt er echt iets in de lucht? Zijn we ons ineens collectief bewust geworden dat het qua overgewicht hier in rap tempo dezelfde kant opgaat als in Amerika? Hoe dan ook, in enkele dagen tijd krijg ik een speciale folder van de Makro met een scala aan goedkope fitnessapparatuur op de deurmat en breek ik op straat mijn nek over de driehoeksborden met reclame voor fitness. Op televisie gaat het over de dikke kinderen, NRC next heeft een one-day-only-aanbieding voor een roeimachine en tot overmaat van ramp stuit ik ook nog op een

campagne "Vanaf deze maandag is elke maandag Weight Care Maandag. Dan blijf je voortaan op gewicht". Wat is er aan de hand? Goed, ik heb een kleine veertig kilo overgewicht, maar onlangs hoorde ik toch uit de mond van twee GGD-dames dat dertien procent van de Haagse bevolking overgewicht heeft. Dat is een aardig cijfer, maar toch ook weer niet zo veel om alles te mo-

Het lijkt waarachtig wel of iedereen met fitness bezig is. Is het de tijd van het jaar, vanwege de goede voornemens?

biliseren? "Mis", helpt Dave van Leeuwen me uit de droom. "Dertien procent heeft ernstig overgewicht. De helft van de Haagse bevolking is te zwaar!" Onder de Turkse en Marokkaanse Hagenaars zijn die cijfers trouwens veel en veel hoger, waarbij de Turken echt de kroon spannen. "Die eten bij elke maaltijd ook nog brood, dat is bij hen de gewoonte. Dan krijg je echt veel binnen elke keer", verklaart Dave. Turks brood kan ook ontzettend lekker zijn, bedenk ik.

## Eetgedrag

Na deze training moet ik met Dave aan tafel om mijn eetgedrag in kaart te brengen. Nou, ga daar maar aan staan. Volgens mij gelooft onze vriend zijn oren niet, maar hij houdt zich goed. Oude kaas, winegums, drop, speculaas, bitterballen, Sachertaart van de Wiener, gastronomische vier-, vijfgangenmenu's, chocoladetruffels, paprikachips, borrelnootjes, leverworst; alles wat langs komt schuift naar binnen. Net als tot voor kort bij tv-kok Herman den Blijker. Wat mijn doel is, wil Dave horen. Ja, afvallen natuurlijk. Ik kom hier niet voor het plezier van de sporttraining zelf. Als ze morgen iets uitvinden, waardoor ik in één dag een Godenlijf heb, mogen Tjeerd en Dave wat mij betreft meteen samen de WW in.

Hoeveel ik wil afvallen? "Tien kilo op korte termijn en dertig kilo in een jaar tijd", hoor ik mezelf zeggen. "Dat is te doen", knikt Dave. Aan zijn gezicht kan ik zien dat het hard werken wordt. "Als je nu eens drie dagen lang noteert wat je allemaal op een dag eet en drinkt, met de tijden erbij. Dan kan ik daarna bekijken wat het beste is om een dieet voor je samen te stellen dat je ook daadwerkelijk kunt volhouden". Ik mag die jongen nu al. Tjeerd heeft hem op zijn hart gedrukt streng voor me te zijn, omdat ik een meester ben in uitvluchten vinden. Maar Dave en ik begrijpen elkaar. "Misschien kun je zelfs nog wel zo nu en dan een zalmrolletje nemen", hoor ik hem zeggen. Huh, ben ik wel helemaal helder? "Met een wat aangepaste vulling", volgt de domper. Thuis doe ik verslag van dit alles. Mijn vrouw houdt bij de koffie een chocoladekoekje omhoog. "Bied je weerstand of wil je er ook eentje?", vraagt ze. Met mijn mond nog half vol zeg ik: "Ik dacht dat je ging vragen of ik er nog eentje wilde?"

## Coos Versteeg

Dit is aflevering drie 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](http://www.denhaagcentraal.net) en op [www.getfitstayfit.nl](http://www.getfitstayfit.nl)

## Dave



**GET FIT STAY FIT**  
personal fitness solutions

## Afvallen niet ingewikkeld

Veel Nederlanders worden stilletjes elk jaar één kilo zwaarder. Als het goed is, gaan pas na vijf tot tien jaar de alarmbellen rinkelen als je broek of favoriete jurk niet meer past. Negeer je dit door telkens een nieuwe kledingset aan te schaffen, dan heb je kans dat je lichaam signalen afgeeft om je eetpatroon en leefstijl te veranderen. Stel jezelf de volgende vraag: "Heb ik wel eens last van een frequent pijnlijke of een snelle vermoeidheid?" Als het besef komt dat er iets moet veranderen, blijf dan rustig en haal eens diep adem...

Een eetpatroon ontwikkel je door de jaren heen. Onbewust blijven lekkere gerechten een onderdeel van je eetgewoonte en elimineer je minder smakvolle producten. Leid je een druk leven, dan is de keuze voor een makkelijk te bereiden maaltijd meestal snel gemaakt. En ben je net als Coos een echte lekkerbek en maak je lange werkdagen, dan ben je inderdaad extra vatbaar voor een ongezond leefpatroon.

Maar er is goed nieuws: afvallen hoeft niet ingewikkeld te zijn! Het enige waar je lichaam om vraagt is meer balans en alle ongezonde dingen die je in de jaren hebt 'geleerd', kun je ook weer veranderen. Wacht niet op die echt werkende super-afslankpil en start je gezonde metamorfose! Zorg voor steun in je omgeving en vraag begrip van bekenden. Schakel hulp in van deskundigen, zodat je op gezonde wijze stap voor stap fitter wordt. Omdat Coos deze eerste stappen al heeft genomen, is het tijd voor de volgende. Verander de weekendtraditie van het zelfgebakken croissantje in een nieuwe gezonde traditie. Wat te denken van een volkoren broodje met een gekookt eitje en een glas vers geperste sinaasappelsap, met als toetje een romantische strandwandeling?

## Dave van Leeuwen

Personal trainer/voedingsadviseur

## VERRECK

## Achter de wolven



Het zijn harde tijden. Het chagrijn heerst. Winter. Koud. Regen. Januari. De puf ontbreekt om hele zinnen te schrijven. Hoog tijd om ons te vermennen. Dat is hard nodig, want we bevinden ons op een dieptepunt. Wetenschappers hebben na langdurig somberheidsonderzoek afgelopen maandag uitgeroepen tot de

treurigste dag van het jaar. De magie van de kerstdagen en het nagenieten van oud en nieuw zijn voorbij. De eerste goede voornemens zijn magistraal gecrasht. Rillend van de kou en de zelfhaat staan voormalige ex-rokers onder het afdakje aan een peuk te trekken. Motregen en natte sneeuw wisselen elkaar af en dan is

het ook nog eens maandag. Afijn, het idee is duidelijk. Hoe blijven wij toch vrolijk? Hoe triggeren wij die ongeneeslijke positieve in onszelf? Door er een spelletje van te maken. Ontken het leed niet, maar plaats er iets moois tegenover. Het is soms lachwekkend, maar het helpt. Of niet. Of wel. Tijd voor voorbeelden. Ik ken een hoofdredacteur die aan de lijn doet. Dat valt hem niet makkelijk. Begrijpelijk. De man protesteert tegen zijn wrede lot. Dat klinkt alsof er een olijke ballon reutelend leegloopt. (Visualiseren van de narigheid is vaak nuttig.) Door deze hongerige persoon mijn, ook door intens lijnen, scherp gesneden lichaam ten voorbeeld te stellen,

beur ik hem graag weer op. Nog even een jaartje doorbeuken en je wordt ook zo! Van deze gedachte word ik zelf in ieder geval al vrolijk. Er is iemand die ontmoedigd raakt door het bericht dat Henk Bres is teruggekeerd op de nachtradio. Zelf vind ik dat prima. Het lijkt mij voor iedereen goed om te weten waar Henk bij nacht en ontij uithangt. En Henk is een gezellige vent, die slapeloze zielen in de nacht weet te troosten. Maar als je er niet tegen kan, koester dan het voordeel van het nadeel. Je hebt er een heel goede reden bij om een keer op tijd naar bed te gaan. Regent het? In Australië regent het harder! Zit je vrouw kwaad te zwij-

gen? Als ze haar mond open doet, wordt het misschien alleen maar erger. Zit je gevangen in de tentakels van het Verkeers Circulatie Plan? Je bent niet de enige! Jaloers op de mensen die op vakantie naar een warm land kunnen? Denk aan degenen die iets in Tunesië hadden geboekt! Achter de wolven schijnt de zon. Zo makkelijk is het. Ik lach alweer. En zit maandag aanstaande op Bonaire.

## Marcel Verreck

[www.marcelverreck.nl](http://www.marcelverreck.nl)