

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 5

Geen brood, aardappels, rijst en pasta

Het is een bizarre paradox hoe ik op pagina 2 van deze krant schrijf over de strijd tegen de kilo's, terwijl ik op pagina 23 de lekkernijen van restaurants bespreek. Nu is het ene natuurlijk een direct gevolg van het andere. Als ik in de Verenigde Staten zou leven, maakte ik bij de rechter waarschijnlijk een aardige kans wanneer ik mijn oude werkgever zou aanklagen, omdat ik daar destijds – op nadrukkelijk aandringen van mijn chef – ben begonnen te schrijven over eten en drinken. Nog geen zeventig kilo woog ik toen! Als ik Tjeerd en zijn voedselkundige Dave van Leeuwen mag geloven, hoeft mijn beroepsmatige schranserij geen probleem te geven als ik daarnaast maar voldoende sport en beweeg. En als ik me op momenten dat ik me niet voor Dé Eetrubriek te buiten hoeft te gaan ook weet in te houden! Dus praten we nu veel over wat er de komende tijd wel mag en vooral wat er niet mag. Sinds Dave me heeft verteld dat ik in het eiwitdieet, dat ik deze maand zal volgen, wellicht gewoon zalmrolletjes met roomkaasvulling mag nuttigen, voel ik me iets geruster. 's Nachts droom ik van zalmrollen van een meter lang. En als ik op de roeimachine zit en me vijf minuten lang wezenloos een weg door een kunststof trommel gevuld met water worstel, zie ik in die trommelvorm een grote Parmezaanse kaas.

Mijn vrouw heeft me inmiddels verboden mijn sportkleding in een bepaalde boodschappentas met me mee te dragen. Op de buitenkant van die tas staan namelijk diverse verrukkelijke Franse kazen afgebeeld en zij vatte dat op als een demonstratiegebaar. "Kolder", riep ik met mijn onschuldigste gezicht. Maar wat kent die schat me toch goed. Mijn stille uiting van verzet tegen dit fitnessgedoe is me dus ontnomen. Tegenwoordig ga ik met zo'n stomme Nike-tas van mijn jongste zoon naar de training. Gelukkig ligt mijn verjaardag alweer een paar weken achter me en zijn er geen andere cadeaudagen op komst, anders was er

's Nachts droom ik van zalmrollen van een meter lang

vast wel een granjanus geweest die me zo'n kekke sporttas met wieltjes van Get Fit Stay Fit had geschonken. Dan had ik er helemaal echt bij gehoord. Ik wil overigens wel toegeven dat mijn energie wat toeneemt. Dat is bij een pioniersonderneming als Den Haag Centraal natuurlijk nooit weg. Mijn vaste instortmoment, 's avonds onder het 8-uur-journaal, is minder heftig aanwezig. Op



Doosjes met repen en wafels moeten me tijdens het eiwitdieet de dag door helpen komen. Foto: C&R

de training gaat het niveau gaandeweg ook omhoog. Kon ik bij de eerste keer nauwelijks drie minuten fietsen zonder een hartslag te krijgen die ze zelfs in de Plaspoelpolder konden horen, nu fiets ik er moeiteloos tien minuten op los bij ruim 65 omwentelingen per minuut op niveau vijf.

Ketose

Geestelijk bereiden Tjeerd en Dave me onderwijl voor op het dieet. Ik heb vooruit gewerkt met restaurantbesprekingen (zaken waar de kaart toch niet verandert) en afgelopen week zijn we voorzichtig gestart met het aanpakken van de koolhydraten. Door mijn maag te vullen met zoveel mogelijk eiwitten en zo min mogelijk koolhydraten, gaat mijn lijf straks reserves aanspreken. Ketose heet dat proces en daarmee verdwijnt het vet als sneeuw voor de zon. Je gaat er wel van stinken, lees ik op internet. De poriën scheiden een aceton-achtige lucht af en ook je adem ruikt niet al te fris. Maar dat is een kwestie van flink sprays spuiten en bovendien vooral een probleem voor mijn omgeving. Voordat ik het in de gaten heb, pas ik weer in mijn smoking, zit mijn buik niet langer in de weg als ik mijn veters wil strikken en vieren ze feest bij enkele herenmodezaken, omdat Versteeg een complete nieuwe garderobe behoeft. De jongedames op het werk gaan straks krijsend met elkaar op de vuist om wie er naar

mijn gunsten mag dingen. En het enige dat ik daarvoor hoeft te doen is onbelangrijke dingetjes als brood, aardappels, rijst en pasta te laten staan. Pardon, brood, rijst en pasta? Ja maar ... Ik kan wel huilen! Dave van Leeuwen heeft me een paar weken terug alvast een voorbeelddagje van het nieuwe eten gestuurd. Want ik word er langzaam op voorbereid. Bovendien heb ik reeds kunnen wennen aan de repen, wafeltjes, brownies, croutons en sojanoortjes die in het dieet passen. Let wel, het zijn repen, wafeltjes, brownies, croutons en sojanoortjes van een speciale Canadese productielijn en het kruideniersgoed is behoorlijk aan de prijs. Denk even aan die vergelijkende reclames met boodschappenkarretjes: als je bij de Aldi bent geweest heb je voor 100 euro een propvolle wagen met een kop erop en bij Albert Heijn nauwelijks een half karretje. Welnu, in de winkel van Get Fit Stay Fit krijg je voor 100 euro net een plastic tasje vol eiwit-verrijkte producten. Is het niet om gek van te worden? Eerst heb ik een vermogen in restaurants uitgegeven om die kilo's vet te kweken en nu is het weer een aanslag op de portemonnee om er af te komen.

Doosjes

Mijn bureau op de redactie ligt inmiddels bezaaid met doosjes die me de dag door helpen komen. Ik moet bekennen dat de repen en de wafels – die als 'snack' dienst doen – best lekker zijn. Ik neem juist een

hap van de cranberry-granaatappelwafel, als ik op de website van restaurant Savelberg het nieuwe menu bekijk. Tja, laat ik mezelf nu niet nodeloos kwellen. Klik weg die lekkernijen en bestudeer eens rustig de site van de sportschool. 'Personal trainers' klik ik aan en er opent zich een blad met allemaal gezonde, mooie jonge mensen. Gabriela, Claudia en Margot, om de bovenste drie maar te noemen, kunnen zo meedoen aan een missverkiezing of aan 'Hollands next top model'. Daar wil je meteen elke dag les van hebben! Maar ik weet inmiddels wel beter. Eén van die schattige meisjes blijkt een ware Mata Hari. Die heeft onlangs als een doortrapte spionne nauwlettend in de gaten gehouden hoe ik op zaterdagochtend een vrije training heb gedaan en is vervolgens aan Tjeerd gaan doorklikken dat het naar haar mening niet intensief genoeg was. Dus ook al zie ik er straks weer slank, jong en sprankelend als George Clooney uit: bij deze dames blijf ik nu al uit de buurt! Dat is zolang ik naar aceton stink trouwens sowieso beter.

Coos Versteeg

Dit is aflevering 5 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



GET FIT STAY FIT
personal fitness solutions

Lifestyle coaches

De afgelopen weken heb ik ontzettend veel positieve reacties gekregen op deze column in Den Haag Centraal, bedankt daarvoor! Een veel gehoorde opmerking is: "Het lijkt wel of iedereen tegenwoordig een personal trainer heeft". Deze plek biedt mij de mogelijkheid om wat uitleg te geven over wat wij nou eigenlijk doen en waarom steeds meer mensen ervoor kiezen. Bij een personal trainer wordt al snel gedacht aan een enorme spierbonk die niet van Madonna's zijde wijkt of een zongebruinde gladnek die mee gaat op vakantie met Gerard Joling. Het is allemaal een stuk minder fancy dan dat. Wij zijn 'lifestyle-coaches' die proberen gezond bewegen en de juiste voeding op een soepele manier te integreren in het dagelijkse leven. Het kan zijn dat wij vier keer per week met iemand aan het zwoegen zijn in een regenachtig bos, maar net zo goed hebben wij één keer in de maand een coachingsgesprek om iemand op het rechte pad te houden. Het is onze uitdaging om zoveel mogelijk te bereiken binnen onze trainingen en om zo realistisch mogelijk te adviseren wat er buiten onze trainingen moet worden gedaan. Natuurlijk is daarbij niet alles leuk of lekker, maar over het algemeen genomen vinden mensen het vanaf het eerste moment prettig om een professional achter zich te hebben staan. Als je kraan lekt bel je een loodgieter. Als je een claim krijgt, ga je naar een advocaat. En als je een lichamelijk doel hebt, bel je een personal trainer. Gelukkig zien steeds meer mensen het op deze manier en gaat het decadente beeld er een beetje vanaf. Alleen al bij Get Fit Stay Fit werken wij met zeventien toptrainers en daarnaast zijn er nog veel meer goede professionals en clubs in Den Haag.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

Lekker weg



In eigen land. Maar ja, wat is dat groot geworden. De reistijden zijn astronomisch. Ik heb de Grote Glibber Files meegemaakt, dan was je in de Randstad toch al gauw een halve dag bezig. Op één zo'n dag hadden we meer dan 1000 kilometer file. Trots overmande mij. Een landje van 200 bij 300 kilometer en dan 1000 kilometer file!

Er wordt veel geklaagd over individualisme en egocentrisch gedrag maar zoiets doen we toch maar mooi met z'n allen. Een verstandig mens blijft in zo'n geval thuis. Maar met een spirituele bevlogenheid, die wel terug te voeren moet zijn op de religieuze grondslag van onze staat, leggen wij een zeldzaam fundamentalistisch

automobilisme op de spekgladde mat. Het lijkt wel of iedereen deel wil uitmaken van deze eredienst voor de blikshade. Maar nu, op mijn vakantieperiode in eigen land is er geen sprake van een enorme file. Toch duurt het eindeloos voordat ik op het lekker-weg-plekje ben. Het is de moeite waard, al was het alleen maar omdat je je in een totaal andere wereld waant. Een wereld waar de klimaatverandering stevig heeft doorgezet. Droeg ik bij vertrek van huis nog een meerlagig koudeharnas, hier kunnen de meeste kleertjes zonder problemen uit. Ook de natuur heeft zich aangepast aan de veranderde temperaturen. Exotische planten en gewassen alom.

Alsof je in een tropische kas bent. En dat ben je ook, want het woord 'kas' betekent in de streektaal 'huis'. De mensen zijn hier opmerkelijk vrolijk en niet al te zeer gehaast. En toch is het hier Nederland. Maar daar schijnen ze zich niet zoveel van aan te trekken. De euro vinden ze prima, maar ze hebben liever dat je in Amerikaanse dollars betaalt. Wat kan ik verder zeggen over dit leukere oerhollandse plekje? Er is hard gewerkt om het een paradijselijk aanzien te geven. De wateren zijn hier diep doorzichtig blauw. Je kan de op kunstige wijze aangebrachte koralen zien. Hele aquaria zijn er leeggelaten, een bonte vissenpracht streelt langs je enkels tijdens het pootjebaden.

Dat kan hier in februari zonder rillen. Heel geraffineerd is er een dierenpark in het landschap aangelegd, flamingo's hinkelen alsof dit hun natuurlijke leefgebied is. Een wonderlijke plek, zo midden in Nederland. Wat wel opvalt is dat er veel gekleurde gelukszoekers op dit luilekkerland zijn afgekomen. En ze stoten met grote regelmatig onverstanebare klanken uit. Dat moet ik Wilders toch nageven, Nederland verandert in een heel rap tempo.

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl