

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 6

Nog maar twee cijfers op de weegschaal

Het zijn kleine overwinningen die al het lijden de moeite waard maken: de broekriem moet een gaatje strakker en ik kan ook mijn favoriete spijkerbroek weer aan. Na een maand trainen gaf de weegschaal echter een weinig imponerende reductie aan: 104,6 in plaats van 107,6 kilo. Personal trainer Tjeerd liet me hoopvol weten dat die drie verdwenen kilo's er eigenlijk vijf zijn. "Voor het vet is zo'n twee kilo extra spiermassa in de plaats gekomen". Toch kon je de teleurstelling op zijn gezicht zien. "De training is minder effectief geweest door die blessures aan je hamstrings. Ik ga vanaf nu de boel opvoeren. Minder rust tussen de oefeningen, minder kletsen ook". Is dat nou nodig, vraag ik me in stilte af. Moet het allemaal zo snel? Dan kan ik straks alsnog naar dokter Schoemaker, omdat alles om me heen zwabbert. Kalm, denk ik. Laat de huid rustig aan de nieuwe situatie wennen. Voor ik deze doordachte filosofie aan Tjeerd kan voorleggen, word ik ingehaald door de praktijk. Zoonlief staat op de weegschaal en nodigt mij uit plaats te nemen. Het moment kan niet beter. Nog niets gegeten of gedronken, nog niet aangekleed. En wat blijkt: ik weeg 103. Wat enkele dagen eiwitdieet al doet! En bij het ter perse gaan van deze krant kan ik melden dat ik onder de magische grens van 100 terecht ben gekomen. Voor mij vanaf nu nog maar twee cijfers op de weegschaal.



Als lunch en als diner een bak sla. Elke dag. Foto: C&R

Reserves

Ik moet toegeven dat deze afvalmethode redelijk valt te doen. Er zijn tal van varianten op dit thema, waarbij je jezelf volstopt met eiwitten (en dus geen hongerig gevoel hebt), maar alle koolhydraten mijdt. Het lichaam gaat dan spontaan koolhydraten in de aanwezige reserves zoeken, vet afbreken en het afvallen gaat vanzelf. Heel wat prettiger dan Sonja Bakkeren of Montignaccen, laat staan Weight Watchers. Eigenlijk is het vervelendste deel van de methode nog dat je het bijbehorende boek van José van Amstel-Reurekas moet doornemen. Waarom zijn de meeste dieetboeken zo slecht geschreven? José permissieert zich niet alleen op de openingpagina al een kanjer van een taalfout, maar vervalt van de ene herhaling in de andere. En natuurlijk vind je op allerlei logische vragen geen of pas na veel zoeken een antwoord. Een register zit er ook niet in. Dat ik zo min mogelijk koolhydraten tot me mag nemen, weet ik na een keer of dertig wel. Maar mag ik en passant een blokje kaas? En maakt het dan wat uit of het Beemster, Goudse, Reypenaer of Brie is? Mag ik aan mijn dagelijkse lunchsalade wat makreel of wilde zalm toevoegen? Kan een dropje tussendoor? En hoe zit het met koolhydraatarm brood? Tegenwoordig ruimschoots aanwezig in de schappen van de

Albert Heijn (€ 2,09 voor een halfje). Of mag ik alleen de speciale afbakbroodjes van SanaSlank (€ 8,50 per zes mini-broodjes). Want dat is ook nog zo'n listigheidje: dieetboekschrijfster José van Amstel-Reurekas is mede-eigenaar van dit dieetvoerbiedrijf. Van deze marketing kan Sonja Bakker zelfs nog wat leren.

Puddinkje

Sinds ruim een week is het nu zover. 's Morgens begin ik met een speciaal chocoladepuddinkje. Er zijn ook koffie- en aardbeivarianten. De bereiding lijkt (voor de 45-plussers onder ons) op die van Saroma. De avond ervoor meng je wat chemisch geurend poeder met water en 's nachts laat je het in de ijskast opstijven. Ik zou het m'n gasten niet als dessert voorzetten, maar er valt doorheen te komen. Inmiddels heb ik ook al een pannenkoek met kaas uit een pakje als ontbijt genuttigd. Ik heb nooit een wafeldoekje opgegeten, maar ik vermoed dat deze pannenkoek er niet alleen als zodanig uitziet maar ook zo smaakt. Ik verheug me al op de Chili con carne, maar niet heus! Rond een uur of elf 's morgens mag ik een speciale eiwitverrijkte wafel of reep. Ik lunch en dineer nu al ruim een week met een bak sla. Elke dag. De ene keer voeg ik er stukjes gegrilde kip aan toe, de andere dag makreel of tonijn, dan weer snij ik wat gerookte wilde zalm of rauwe

ham aan flinters. Het is afzien, maar minder erg dan een vakantie in Griekenland, want daar hebben ze buiten lamsvlees alleen maar tomatensla met feta-kaas. In feta zitten trouwens net iets meer koolhydraten dan in mozzarella, dat wil zeggen de koemelk-mozzarella die bij AH in de aangemaakte salade zitten. Het verschil is te verwaarlozen, maar niet voor mij. Ik bekijk de cijfers van rucola en eikenbladsla, van rookvlees en Ardenner ham en van dingen die ik zeker niet mag: chips, twix, kaastbolletjes en bitterkoekjes. Zo ga ik rekenend langs de schappen. Veel gemak heb ik nu thuis van mijn foeilelijke halogeenovontje, een grote glazen bak met een hete lamp in het deksel. Ik kan er mijn gamba's, biefstukpuntjes en biologische Franse boerenscharrelkip in braden zonder een druppel olie toe te voegen. Bij het eerste gebruik ver-

Moet het meteen allemaal zo snel? Dan kan ik straks alsnog naar dokter Schoemaker, omdat alles om me heen zwabbert

peste ik meteen twee mooie Argentijnse entrecotes, maar ik word er al handiger mee. De kip, die gewoon buiten heeft gelopen (met een prijs van € 14,- ongeveer vier keer zo duur als een naar niets smakende supermarktkip), was bepaald niet slecht. Ik heb alleen de bouten gebraden, van de rest trekken we kippensoep. Zonder vermicelli wel te verstaan.

Buitenshuis

Het moeilijkst valt het leven buitenshuis me, de sociale verplichtingen met een hapje en een drankje. Afgelopen weekende de feestelijke opening van theater Korzo met ronduit voortreffelijke catering. Hé, als ik dat aantrekkelijk ogende soepje nou vergeet, dan kan ik mooi die grote gekookte garnaal die er op een stokje geprikt in staat, naar binnen werken. Het huwelijksfeest van wijnhandelaar Nico McGough heb ik om die reden maar geheel aan me voorbij laten gaan. Ik ga mezelf niet nodeloos kwellen. Inmiddels heb ik ook het Haagse restaurantwezen van een andere kant leren kennen. "Julie moeten een speciaal dieetmenu gaan voeren", moedigde ik Patrick van Zuiden van restaurant Savarin aan. "Onzin", riep die. "Elke kok in een wat betere zaak maakt precies wat iemand op dieet wenst. Wij hebben zoveel gasten die voor de zakenlunch uitsluitend een stukje vis met wat groenten vragen". Dat klinkt leuk en het mag bij hem zo gaan, maar bij mijn lezing voor de Rotary Den Haag Oost pakt het heel anders uit. Aanvankelijk wilde ik - op de eerste dag van mijn dieet - niet bij het diner in het Carlton Ambassador aanzitten doch later arriveren en uitsluitend mijn verhaaltje houden. Maar dat werd een beetje ongezellig gevonden. Dus leg ik de ober precies uit wat er aan de hand is. "Geen koolhydraten, graag alleen een stukje witvis van de grill en wat groenten zonder saus, jus of wat dan ook". Even later arriveert bij mij - net als bij alle andere gasten - een bord met een hertenbiefstuk, druipend onder de bruine saus, op een stampotje. Het speciaal voor mij gereserveerde schaalte met bloemkool, wijkt in zoverre af van de rest dat de bechamelsaus er min of meer is afgeschraapt. Of alles naar wens was, vraagt die sukkel me na afloop. Nee natuurlijk niet. "Excuses, excuses. De kok had toch echt...". Die kok verdient het om zelf op een eiwitdieet te moeten. Een jaar lang. En verplicht elke dag dat rotboek lezen!

Coos Versteeg

Dit is aflevering 6 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

Verhalen

De vooruitgang begint nu concrete vormen aan te nemen. De verbranding van vet begint de opbouw van spiermassa in te halen, dus op de weegschaal is het effect te zien. Coos heeft nu ook echt in de gaten dat deze aanpak werkt, dus hij blijft gemotiveerd om door te zetten. Hij wordt, behalve beter in het trainen, ook steeds meer bedreven in het ritme uit een training halen door zijn mondelinge vaardigheden. Wat kan die man praten! Het ene verhaal is nog mooier en beeldender dan het andere. Zonder uitzondering zijn ze allemaal zeer gedetailleerd en wordt ook elk zijspoor uitvoerig beschreven. Hij voelt feilloos aan op welk moment hij welk verhaal bij zijn trainer moet inzetten. Voorbeeld daarvan is de geboorte van mijn tweede zoontje vorige maand. Coos zag direct een kans en had zijn verhalen over 'vroeger' alweer klaarliggen. Met alle spannende verhalen probeert hij subtiel onder zijn oefeningen uit te komen, maar alles valt in het niets in vergelijking met zijn etensverhalen. Op het moment dat hij daarmee start, laat hij letterlijk alles uit zijn handen vallen, gaat hij staan, begint met stralen, stroopt de mouwen nog eens op, haalt diep adem en begint gepassioneerd zijn verhaal. Glunderend vertelt hij over dingen laten sudderen, smelten op de tong, diverse dode dieren en andere irrelevante dingen. Naarmate zijn verhaal vordert, gebruikt hij steeds meer rare armgebaren om nog duidelijker te maken hoe ontzettend smeugig iets smaakt. Hij vertelt het zo beeldend dat onze trainingsfaciliteiten ongeveer beginnen te ruiken naar de perfect doorgebakken entrecotes als Coos langs is geweest. Hij weet natuurlijk dat het niets helpt, want ik hou gewoon bij welke tijd er wordt bijgekletst, maar de verhalen maken de trainingen voor hem in ieder geval iets dragelijker.

Tjeerd Mouthaan Personal Trainer

VERRECK

Lekker terug



In eigen land. Vers uit de nieuwe gemeente Bonaire. Tijd om jaloersmakende verhalen over zon en onthaasting te vertellen. Ja, dat moet! Al kan ik me er met moeite toe zetten. Ik ben nog niet in het Hollandse tempo. Zelfs de beloning, het geknarsetand van de achterblijvers, zal me een zorg zijn. Vaak hoor je mensen na hun va-

kantie zeggen: "Zo, ik kan er weer lekker tegenaan." Die zijn dan niet naar de Antillen geweest. Of ze moeten helemaal de zenuwen hebben gekregen van die zalige Caribische inertie. Bij een vorig bezoek sprak ik een Rotterdamse ondernemer (klinkt als een pleonasme). Vijf dagen had hij op het bountystand

gezeten. Met een ongelukkig rood hoofd. Geen kratje Amstel Bright kon zijn leed stelpen. Hij was de eerste dag na aankomst onmiddellijk met een jeep het hele eiland overgecrosst en had als een kind in de snoepwinkel de hele toeristische ruif leeggeschrant. Heilzame ledigheid restte hem. Hij was er niet voor in de wieg gelegd. Ik heb hem nog één keer vrolijk gezien. Toen was hij met zijn koffer op weg naar het vliegveld. Lekker aan het werk.

Nee, dan mijn avonturen. Half uit het huurautootje hangend behoedzaam de stukjes weg tussen de gaten en kuilen zoeken. Tijd zat. Je komt er wel. Kijk om je heen. Voel de zon,

voel de wind. Groet iedereen met een grote glimlach. Ajo! Door een prijzenswaardig toeval (ach wat is toeval?) wist ik de eerste dag van mijn verblijf op de Antillen zowel mijn telefoon als de televisie van onze residentie onklaar te maken. Het gevolg: ik las elke dag een boek en zwom anderhalve kilometer in het privé-zwembad. (Een beetje prestatiedwang blijft er altijd). Wat zich ondertussen in de rest van het vaderland (en omliggende gebieden) afspeelde, is mij totaal ontgaan. Wel vernam ik van mijn enthousiaste burens (dappere supporters in voornamelijk voor ook veel tegenspoed) dat ADO het fantastisch blijft doen. Ze hebben na Ajax inmiddels ook PSV

in eigen huis overmeesterd en staan vijfde! Volgend jaar Europees voetbal in Ypenburg. De emancipatie van dit stadsdeel gaat (na de recente nieuwjaarsonlusten) nu opeens heel erg snel. Alles best, als ze hun grote Russische held Boelykin maar houden. Als je hem ziet spelen, lijkt hij op de oudere, sterkere jongen die met de kleintjes meedoet op het schoolplein. Veel beter dan de rest. Onoverwinnelijk. Misschien niet helemaal eerlijk, maar wel fijn. Heel relaxed. Ado!

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl