

AFVALLEN

De strijd tegen de kilo's 8

Acht, negen of tien kilo minder, in zes weken

Bij de naam Paul van Waarden denk ik meteen aan de lekkerste garnalenkroketjes van Den Haag. De chef-kok van het gelijknamige restaurant in Rijswijk heeft daarmee al heel lang geleden – toen stond hij nog in Seinpost – mijn hart veroverd. Toen op de redactie een pakketje arriveerde met zijn afzender erop, gingen mijn eerste gedachten dan ook uit naar een smakelijke inhoud. Een krabsalade? Een levende kreeft? Niets van dit alles: twee prachtige zwarte sportshirts in de maten XL en (voor later) L als steunbetuiging. Met op de achterzijde het logo van Pauls tweede zaak At Sea in Scheveningen. Hij laat me weten zelf in de loop der jaren ook liefst dertig kilo te hebben weggetraind. Hij voelt met me mee en vindt dat ik alle koks die verantwoordelijkheid dragen voor mijn overgewicht moet uitdagen een smakelijk laag-calorie-menu voor me te bereiden.

Kort daarop zit ik met Van Waarden rond de tafel om te praten over een speciale lezersavond op 22 maart aanstaande, in zijn met een Michelinster bekroonde zaak. Dan bereidt hij een gezond 4-gangen-menu en verzorgen wij een geanimeerd programma met allereerste toelichting over lekker en gezond eten. Want tussen de begrippen lekker en gezond wil het natuurlijk nogal eens wringen.

In de wereld van de fitness snappen ze helemaal niet waar ik me druk over maak. Ze zeggen het niet hardop, maar strakke personal trainers vinden mij – diep in hun hart – toch een soort nerd. Als ik bij Tjeerd, Dave of Margot over bisque begin, over bouillabaisse, foie gras of Sacher, kijken ze me aan alsof ik de taal van een andere planeet spreek. De speciale dieetproducten die ik sinds twee weken nuttig, noemen zij 'wat minder lekker', terwijl het voor een beetje gourmand simpelweg de hel is. Een vriendelijke lezeres maakt me onlangs per e-mail attent op het kookboek 'Luxe Geheimen' vol lekkere receptuur voor een slanke levenskunst. Maar een trouwe Den Haag Centraal-abonnee in Monaco, ja waarachtig die hebben we, schreef me: "Waarom doe je jezelf dit aan?!? Blijf toch lekker dik man! Geniet van het leven, en vertrek straks in ene keer in een Big Bang na die ene, enorme, fatale hartaanval!!".

Rolstoel

Ik kwam wel even in de verleiding om deze mens-durf-te-leven-filosofie te omarmen. Maar mijn huisarts gooide weer roet in het eten. "Dat klinkt inderdaad niet zo gek", moedigde ze me eerst nog een beetje aan. "Alleen is niet iedereen die Big Bang gegeven. Daar kun je je niet apart voor aanmelden. De meeste mensen die leven zoals jij gaan er niet in één ruk tussenuit, maar eindigen dan



Elke zaterdagochtend zelfstandig trainen. Foto: Pan Chen

voor een deel verlamd in een rolstoel. En dat wil je vast liever niet!". Dus strijd ik manmoedig door tegen de kilo's. "Hoeveel is er al af?", roept een lezer me op straat toe. Want sinds ik publiek ben gegaan lijkt het echt of iedereen met de lijn bezig is. Ook niet zo gek: vorige week berichtte het tv-journaal dat ruim de helft van de wereldbevolking aan overgewicht lijdt. Nou, die woont niet in Peru of op de Filippijnen. Die helft woont merendeels in Amerika en Europa. En zeker in Den Haag. "Negen kilo. In zes weken!", reageer ik op de vraag. Tja, eigenlijk ben ik tien kilo vet kwijt, zo heeft Tjeerd in de nieuwe health-check afgelopen week gemeten, maar ik heb twee kilo nieuwe spiermassa opgebouwd, dus geeft de weegschaal een reductie van acht aan. Dat is op straat een moeilijk verhaal, zodoende middel ik op negen kilo. Ofwel anderhalve kilo per week. "Als je eind maart 17,5 kilo kwijt

ben, trakteer ik je op een lunch bij De Bokkendoorns", schrijft onze weerman Marc Putto me enthousiast. En meteen kan ik wegdromen bij wat ik me daar in Overveen door chef Lucas Rive zal laten voorschotelen.

Strokarton

Ik heb op deze plek al verhaald over de speciale dieetproducten die ik – verwend tot op het bot als het om gastronomie gaat – dagelijks tot me neem. Zoals de niet te genieten pannenkoek met kaas uit een zakje. Inmiddels heb ik van alles en nog wat uit het assortiment geprobeerd. De ontbijtpuddinkjes wissel ik af in de smaken koffie, aardbei en chocolade, waarbij alleen de koffiesmaak enigszins valt te genieten. De repen en wafels als tussendoortje gaan wel, maar de koekjes smaken alsof ze vers uit de strokartonfabriek komen. De avondmaaltijd die luistert naar de naam Chili

oogt als gemalen kattenbrokjes, maar smaakt acceptabel en dat geldt tot mijn stomme verbazing ook voor de pasta Bolognaise. Je zou het niet verwachten. Je scheurt een zakje open, giet er heet water op, roert goed door en zet het vervolgens drie minuten in de magnetron. Hoe erg kan het zijn? Daarna moet je het dan ook nog laten opstijven. Het kan zijn dat ik inmiddels zo murw ben dat ik alles toejuich wat anders is dan sla; in elk geval had ik van die Chili wel vijf porties achter elkaar op gekund. Maar dat mag weer niet. Want dat is ook iets waar ik aan moet

Je scheurt een zakje open, giet er heet water op, roert goed door en zet het vervolgens drie minuten in de magnetron. Hoe erg kan het zijn?

wennen. Ik eet niet meer tot ik verzadigd ben. Ik behoor tot die types die steevast met erwtensoep of kaasfondue de fout in gaan. Dan ga ik lekker door tot het buikje kogelrond is en na een half uur voelt het alsof ik op uitbarsten sta. Die zakjes met een piepkleine avondmaaltijd stop ik in mijn holle kies. Maar als ik vijftien minuten verder ben dient zich evenzeer een verzadigd gevoel aan. Zal het me echt lukken hier een gewoonte van te maken? Simpelweg minder eten. Voorlopig ben ik al dolgelukkig dat ik Coca Cola Zero blijf te mogen drinken. De nasmaak is ronduit smerig, zoals elk light-product dat zoetstoffen bevat. Je raakt die nasmaak ook het eerste uur niet kwijt. Maar ja, de hele dag water is ook niet alles. Dus naast de cola Zero heb ik zelfs maar een fles Fanta Pomelo Zero aangeschaft. "Toch lijkt het alsof het je allemaal vrij makkelijk afgaat", merkt mijn culinaire partner in crime Annerieke Simeone op. "Kwestie van karakter", reageer ik koelbloedig. Om er in een adem aan toe te voegen: "Heb je gezien dat onze columnist Marcel Verreck nu dikker is dan ik?"

Coos Versteeg

Dit is aflevering 8 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

Resultaten

Nog een maand te gaan en dus tijd voor een tussenstand. Niet alleen het moment voor Coos om te zien of hij goed bezig is, maar ook het moment van de waarheid voor de trainer. Gelukkig kan ik melden dat we goed bezig zijn, ondanks de beren die we onderweg zijn tegengekomen. In onze HealthCheck doen we méér dan 16 belangrijke metingen om in kaart te brengen hoe de zaken ervoor staan. In deze column licht ik een tipje van de sluier op over de vooruitgang die Coos heeft geboekt. Allereerst de meest concrete waarde die we kunnen meten en die ik direct kon vrijgeven: het gewicht. Op de weegschaal is te zien dat Coos 8 kg is afgevallen. Hiernaast heeft u kunnen lezen dat hij goed in de gaten heeft hoe het werkt met gewicht. Het klopt dat hij 2 kg spiermassa heeft opgebouwd; met een totaal vetverlies van 10 kg in 7 weken is dat een keurig resultaat. De omvangmetingen worden gedaan bij de heupen, buik, armen en benen; ze zijn in totaal met 16 cm afgenomen. In gewone taal betekent dit dat hij dunner is geworden en dat hij dus binnenkort ongetwijfeld weer zal worden nagefloten door de bouwvallers. De lenigheid in zijn onderrug heeft een boost gehad met een reikafstand van 9 cm in het begin tot 20 cm op dit moment. De kans op rugproblemen is daarmee drastisch afgenomen. Tot slot heeft hij het in zijn buikspierstest gepresteerd 34 sit-ups te maken, waar hij eerder het memorabele aantal van 0 scoorde. Een vooruitgang die lastig in een percentage is uit te drukken. Wanneer u dit leest zijn alle uitslagen bekend, dus ga er volgende week maar lekker voor zitten.

Tjeerd Mouthaan
Personal Trainer

VERRECK

Onsterfelijk belachelijk



Uit de grabbelton van maffe berichten die het eerbiedwaardige nieuws zo dikwijls tot onversneden amusement reduceren plukte ik een zorgwekkend verhaal: 'Een Nederlandse toerist heeft vrijdag bij de archeologische opgravingen van Chichén Itzá in Mexico voor flink wat opschudding gezorgd. Ten overstaan van

een schare bezoekers en politieagenten trok hij zijn kleren uit en probeerde een piramide te beklimmen.' Er zijn voor de hand liggende situaties denkbaar, waarbij een algehele ontleding leidt tot een zekere beklimming. Onze landgenoot werd uiteraard weggejaagd, maar deed een piramide verderop een nieuwe poging. De politie kwam er

aan te pas. Over zijn motieven heerst onduidelijkheid, maar 'getuigen verklaarden dat de man sterk naar kruiden rook.' Het kan dus een of ander dwaas ritueel geweest zijn, maar wij moeten niet uitsluiten dat de man uit was op eeuwige roem. Want bekendheid en beruchtheid zijn tegenwoordig geaccepteerde vormen van roem.

Zo was daar enige tijd geleden het knaapje dat de Taj Mahal gewaffeld had. Je moet er maar opkomen! Niet op de Taj Mahal, maar op het idee dit heilige gebouw met je eigen wijwaterkwast te ontieren. Deze lompe daad werd uiteraard via YouTube de wijde wereld ingestuurd. Alles voor de roem. Het woord 'swaffelen' scoorde vervolgens hoog in de Nieuwe Woorden-toptien. Het slingerapje

zelf heeft met zijn lullige daad een onterechte plek in ons collectieve geheugen ingenomen. Nederland stond weer even op de kaart. Ik schaam me in het buitenland trouwens al voor mijn landgenoten ze als ze hun kleren nog wel aan hebben. Afritsbreken! Wegwezen! Het eeuwen rondstampen door de modder heeft onze boertigheid tot onnavolgbare hoogten opgestuwd. In Zwitserland en Zuid-Afrika liggen nog steeds inheemse bewoners op psychiatrische sofa's omdat ze een roedel Oranje voetbalsupporters in carnavalskledij voorbij hebben zien en vooral ook horen komen. Aandacht. Het kleine broertje van de onsterfelijkheid. Het allerhoogste doel. Vroeger leefde je voort door culturele of wetenschappelijke verdiensten. En toe-

gegeven, soms ook door op het juiste moment als massamoordenaar op te treden. Nu mag die onsterfelijkheid ook gerust op belachelijke wijze verkregen worden. Dat heeft het gilde van reclamemakers en spin-doctors al lang door. Gelukkig hebben we in de huidige verkiezingscampagne nog geen dergelijk 'functioneel naakt' te verstouwen gekregen. Dat had goed gekund: gaat het hier niet in principe telkens om een lid dat graag in een orgaan wil? Maar ach, ook hier geldt dat veel kandidaten met hun kleren aan al gênant genoeg zijn.

Marcel Verreck

www.marcelverreck.nl