

ABZB



BLOGBUNDEL

HELMA VAN DER LINDEN



Heading

Ik ben Helma en ik probeer een gezond gewicht te krijgen. Ooit stonden de wijzers van de weegschaal op 129,6 kilo... En oké, ik ben niet de kleinste, maar 130 kilo was geloof ik alleen een gezond gewicht als ik 3 meter nog wat zou zijn! Een gezond gewicht betekende voor mij 50 kilo eraf

Ik heb een haat-liefde verhouding met voeding, altijd al gehad! Ik ben er al jaren mee bezig... Na lang geleden een eetstoornis (Boulimia) te hebben gehad, waarbij ik zo ongeveer van elk product exact wist hoeveel calorieën erin zaten, ben ik de boekenwinkel in gedoken om bijna elk boek aan te schaffen waarin gouden bergen werden beloofd.

Lekker slank, je ideale gewicht, afvallen in 6 stappen... Als ik het in het schap zag staan was ik verkocht... Ja zeg nou zelf, klinkt toch geweldig als je met 130 kilo de boekenwinkel in loopt en ze beloven je dat je voor 19 euro slank de zomer in kunt.....

De meeste boeken heb ik uitgeprobeerd, net als de meeste diëten. Inclusief repen en shakes; de hele mikmak heeft in mijn aanrechtkastje gestaan. En na elk dieet ging het 3 weken goed, om vervolgens weer te vervallen in oude gewoontes, met als gevolg dat ik vaak minimaal 3 kilo zwaarder uit het dieet kwam dan dat ik erin ging... Het lijkt of elk dieet je met een erfenis achter laat. Herkenbaar?

In september 2012 kwam ik terecht bij Bart van Veghel. Hij is personal trainer. Ik denk dat Bart zo ongeveer mijn grootste nachtmerrie was... Ja echt, menige nacht heb ik wakker gelegen van alle sportiviteit, discipline en drive die hij uit straalt... Dan lag ik in de sportschool te planken, het zweet dat van mijn voorhoofd langzaam via mijn hals m'n bh in druppelt. Van die klotsoksels waarbij je denkt, waarom doet mijn deo niks als ik het nodig heb? En dat hij dan zo fris en fruitig zegt: "Kom op, dit doen we nog 3 keer."

Bart sleepte me door mega dips, huilbuien van frustratie, en zoveel spierpijn dat zelfs een wc-bezoek pijn doet. Hij laat me lachen op momenten dat ik de kettlebell wel naar zijn hoofd zou kunnen gooien van frustratie. En niet te vergeten: IK werk niet aan mijn doelen, WIJ werken aan mijn doelen!

Klein detail, ik was allergisch: voor sporten! Dat was niet mijn ding en als je me toen gezegd had dat er een moment zou komen dat ik geheel vrijwillig 4x in de week over de dijk zou gaan hardlopen, dan had ik je voor gek verklaard. Maar inmiddels wist ik wel dat ik serieus aan de bak moest als ik ooit nog in een pretpark de stang van zo'n karretje dicht zou willen krijgen.

Ja, ik wil niet de moeder zijn die zegt: "O gaan jullie maar, ik blijf wel bij de jassen..." Puur en alleen omdat niks gênanter is dan de jongen van 17 die bij de attractie bovenaan zegt: "Mevrouw, sorry, maar als de stang niet dicht kan, dan mag ik u helaas niet mee laten gaan." En dat dan ook net hard genoeg zegt dat de dertig mensen die al een uur achter de in de rij staan dat ook kunnen horen. Tja, dan kun je maar beter meteen beneden bij de jassen blijven staan en vrolijk zwaaien als je kids voorbij komen. Terwijl je eigenlijk gewoon verdrietig bent omdat je ook met je kinderen mee zou willen. Als ik ooit nog mee zou willen dansen met mijn dochter op de liedjes van Karin, Kristel en Josje... En niet al moe op de bank moet ploffen als Josje nog niet eens in beeld is, dan moest er toch echt snel wat gebeuren!

Op mijn eigen Facebookpagina schreef ik al lange tijd over afvallen. Over het gevloek als ik weer eens voor de spiegel stond, over de strijd met mijn zelfbeeld (en met de Milkakoe), over seks als je niet tevreden bent met je lijf, over hard werken en geen resultaat zien op de weegschaal, over reacties van anderen, over je vet voelen, kortom: over dingen die iedereen herkent maar waar het in die stomme dieet boeken dus nooit over gaat!

Ik hoop dat jij als lezer herkenning kunt vinden in mijn blogs, kennis kunt opdoen, de motivatie vindt om ervoor te gaan en de discipline vindt om vol te houden! Want dat is waar ik het voor doe!

Inmiddels heb ik het gevecht met de weegschaal gewonnen, heb ik mijn certificaat voor voedingsdeskundige, studeer ik cognitieve gedragstherapie en weet ik hoe ik bepaal wat er in mijn mond gaat en wordt dat niet meer bepaald door emoties. De zak chips hoeft niet perse meer leeg. En voor mij het allerbelangrijkste: ik ben steeds meer tevreden als ik in de spiegel kijk....

Ik hoop dat jij herkenning en inspiratie haalt uit mijn verhalen, maar vooral respect voor jezelf, je lijf en je leven! Geniet van dat wat je hebt!

Leef!

Jojoooooo.....

Gisteravond zat ik met spierpijn op de bank. Met dank aan Bart, fijne vent. Aan de ene kant vind ik spierpijn heerlijk! Ik heb dan wel het gevoel dat ik mijn best heb gedaan! Al slaat dat volgens mij nergens op. Alsof je alleen je best doet als je spierpijn hebt!

Maar aan de andere kant word ik er ook reuze geïrriteerd van. Want jemig, ik ben tweeëndertig en voel me soms bijna tachtig als ik aan het sporten (bootcampen) ben. Of eigenlijk, ik voel me tachtig tijdens het sporten en honderd als ik thuis kom.

En dan zie ik sommige trainers opdrukken alsof ze hele dagen niks anders doen. Nou, ik kan je vertellen, als ik dat doe voel ik het water na 3 keer al langs mijn hoofd op lopen (dat voelt zo niet charmant) en beginnen mijn armen te trillen alsof ze van net gekookte spaghetti gemaakt zijn.... En als de trainer de andere kant op kijkt plof ik languit in het gras.... Met van die rode vlekken in mijn nek van inspanning! Uiteraard begin ik wel net voor hij gaat kijken weer braaf mee te doen alsof ik nooit anders heb gedaan. Puf puf... Trainers, als jullie mee lezen: “Blijf vooral ook lekker de andere kant op kijken.” ;-)

Gisteren zat ik dus op de bank, spieren moeten immers herstellen, toen Obese op tv kwam. Even heel eerlijk? Ik vind het wel eens prettig om te zien hoe dik sommige mensen zijn. Dan voel ik me hetzelfde als Doutzen Kroes tussen mensen met maat 40! Maar wat me vooral opviel, was hoeveel kilo mensen in een jaar af kunnen vallen: tussen de 60 en de 100 kilo! Niet zo gek als je 2 uur per dag je eigen personal trainer hebt... Al zaten er drillers bij waarvan ik dacht: “Na drie dagen trainen denk ik dat ik bij jou heel per ongeluk de kettlebell los zou laten op een heel onhandig moment.” ;-)

Maar weet je wat me het minst verbaasde? Dat sommige gewoon weer 30 kilo en meer zijn aangekomen! Bij Sonja viel ik ook lekker af, kilo of twee per week... Maar na 10 weken Sonja zag ik de weegschaal toch langzaam weer richting het beruchte "maximum bereikt" kruipen. Met als gevolg dat ik het Sonja-boek uiteindelijk 5 kilo zwaarder bij het oud papier gooide als toen ik het boek kocht. En niet alleen met het Sonja-boek verliep het zo! Ook bij Obes' zag ik het: Jojoooooo...

En volgens mij is dat super snelle afvallen ook helemaal niet goed... We willen allemaal snel veel afvallen, ik tenminste! En als het even kan zonder er ook maar iets voor te moeten doen. Je kent vast de aanbiedingen op Telsell of de advertenties die je op internet ziet langs komen... De wonderpillen en super mega afval toestellen. Zonder ook maar een beetje moeite vliegen de kilo's eraf... Nou heerlijk, maar bij mij hebben ze altijd een retourkje geboekt! Ze gaan en komen.

Inmiddels ben ik wel overtuigd. Snel afvallen staat voor mij gelijk aan nog sneller, nog meer aankomen! Herkenbaar?

Eet jij met regelmaat???

Het is 9 uur in de ochtend, ik heb de kinderen net naar school gebracht. De keuken is een chaos. Brood, lege bekers, een lege pot notenpasta en vooral veel kruimels, die overigens een spoor getrokken hebben van de keuken naar de tafel en weer terug. Ik kijk op de klok. 11.30u moet de eerste weer opgehaald worden, dus dat zijn mooi 2,5 uur dat ik even door kan werken thuis. Radio hard aan en actie.... Ik stofzuig, was af, sop en poets. Boven nog even de bedden verschonen. Ik doe de bonte was in de machine en nog geen 2 minuten later sta ik alweer naast de wasmachine, tik tik tik. O ja, peuters verzamelen van alles... Dit keer zijn het eikels en een Hello Kitty lippenstift.... Ik moet er nog zo aan wennen dat ze ineens beseffen waar die broek zakken voor zijn.

Ik haal onze dochter op van school en zet haar beker in de vaatwasmachine. Terwijl ik in de lege vaatwasmachine kijk realiseer ik me dat ik nog steeds niets gegeten heb. Nog niet zo lang geleden vond ik dat lege rommelende maag gevoel het meest fantastische gevoel. Want (dat dacht ik destijds) dan gaat je lichaam vet verbranden. Dan worden we dunner en dan vallen we af. Inmiddels weet ik gelukkig wel (een beetje ;-)) beter. Geen ontbijt, niks gedronken. Met als gevolg dat ik vooral lekkere honger heb als ik met onze dochter aan tafel zit. Ik bak een ei met een flinke dosis roerbakgroente en een paar noten erdoorheen. Maar ik heb nog honger, terwijl ik daar normaal toch echt meer dan voldoende aan heb. Gevolg? Terwijl onze dochter buiten speelt pik ik twee koekjes uit de trommel zonder dat ze het ziet. Om er vervolgens nog twee te pakken. En nog twee.

Als ik langs de spiegel op naar boven loop, realiseer ik me dat dit echt de momenten zijn dat het mis gaat. En eerlijk? Na die zes koekjes kan ik niet zeggen dat ik er vrolijker op ben geworden. Bah, het voelt toch ook echt niet lekker om “stiekem” zes koekjes op te eten. En terwijl ik baal van mezelf, hoor ik Claudia de Breij uit de boxen komen: “Een hap liefde, een lepel lef, om stevig op te kauwen, Een heel bord zekerheid en kilo's zelfvertrouwen.”

Misschien is dat ook wel zo. Ik merk aan mezelf dat ik het lastig vind om de knop om te zetten. Om me te beseffen dat meer eten (en vooral regelmatig eten) soms de oplossing zijn om structureel af te vallen. En als ik mezelf nou eens belangrijker ging vinden dan mijn huishouden en alle andere dingen die in mijn ogen soms voorrang hebben op eten en drinken... Ach, dan komt het vast nog wel eens goed!

Oké, ik zal even eerlijk zijn!

Sport kwam in mijn woordenboek niet voor. Mijn spieren hadden geboekt voor een all-inclusive verblijf van hopelijk een jaar of negentig zonder echt in actie te komen. Maar helaas voor hen kwam daar een jaar geleden een einde aan!

Tja, ik weet ook echt wel dat afvallen niet gaat lukken zonder te bewegen of te sporten! Ik heb het heel lang gehoopt. En volgens dr. Frank en Sonja is het ook allemaal goed mogelijk... Maar ik ben wat dat betreft mijn geloof verloren. Immers, je kunt wel minder of anders eten, maar dat teveel wat er zit, zal er ook af moeten en als het even kan zonder veel geblubber!

Ik kwam terug van een weekeinde weg waarin ik echt heb gegeten en gedronken wat ik wilde. Ik ging thuis op de weegschaal staan en schrok me werkelijk wezenloos. 3 cijfers en al heel lang 3 cijfers.... Ver in de 3 cijfers zeg maar, behoorlijk ver in de 3 cijfers. Ik probeerde mezelf nog gerust te stellen dat dat vast door dat weekeinde kwam, maar ach, 20 kilo in een weekeinde, daar trapte ik zelfs niet in.

Na een tijdje Googlen vond ik een trainer. Nou echt, met lood in mijn schoenen ben ik gegaan! Vreselijk. Ik zat met van die vlekken in mijn nek (van die vlekken die de vraag "ben je nerveus?" al totaal overbodig maakt) in de auto. Ja ik ging met de auto. De sportschool is 12 km bij mijn huis vandaan, zodat ik zeker wist dat ik geen bekende tegen zou komen. De dagen ervoor was ik al bezig geweest met het uitzoeken van kleren die ik aan zou trekken. Bukken voor de spiegel, kijkend naar de rollen op mijn buik. Nee, toch maar een ander shirt. Korte mouwen? 3x zwaaien voor de spiegel en aan de kipfilets onder mijn armen te zien, ging dat het ook niet worden. Ik had het liefst een broek in maat XXXXL aangetrokken en een T-shirt waar ik ook in zou kunnen kamperen.

Als mijn figuur maar niet zichtbaar was. Nou is de meeste sportkleding best strak. Ja, ook als ik de goede maat pak. Als ik dat strakke mooi zou vinden, dan was de sportschool wel de laatste plek op aarde waar ik me zou begeven!

Ik vond het werkelijk een ramp. Ik lag wakker over als ik moest gaan, maar ik zat uiteindelijk wel elke keer trots terug in de auto. Dat dan weer wel. Dan moest ik bijvoorbeeld op zo'n grote gymbal gaan liggen. Nou prima, maar wel met al het gewicht op mijn voeten, want als ik mijn gewicht op die bal zou leggen... Nou ik hoorde de bal al knappen, en zag de hele sportschool kijken... En lachen natuurlijk... Uiteraard gebeurde dat nooit, de trainer wist echt wel wat hij deed. Maar echt de meest grote "rampscenario's" heb ik in mijn hoofd gehaald. Ik ben best een kluns. Ken je dat liedje van Kinderen voor Kinderen, Stuntelkampioen? Ik denk dat ze dat speciaal voor mij geschreven hebben destijds. Dus op zich zou een knallende bal best bij mij passen. Daar zou echt niemand die mij kent van staan te kijken. En natuurlijk keek iedereen altijd naar mij als ik de oefeningen stond te doen. Niets was nog boeiend, als ik binnen kwam keek iedereen naar mij, alle ogen gericht! (Dat was althans mijn idee, uiteraard had iedereen wel wat beters te doen). Maar wat kun je jezelf op zulke momenten onzeker voelen zeg. Ik had ook altijd het idee dat iedereen daar, slanker, gespierder, mooier en sportiever was dan ik.

Maar moet zeggen, na een maand of 4 begon ik het leuk te vinden. En ben ik er zelfs bij gaan Bootcampen! Ja wees gerust, beginnersbootcamp... Het niveau? Als je van de bank naar de koelkast kunt komen kun je meedoen! Nou, dat niveau leek aardig op het mijne wat betreft conditie. Oké, ik fietste naar school om de kinderen weg te brengen, deed de boodschappen op de fiets (als het tenminste in de tas kon en geen slecht weer was) maar verder... En nu? Ik bootcamp twee of drie keer per week. Bootcampen vind ik fantastisch. Bij ons in het dorp, 3 keer per week knallen: rennen, kruipen en klimmen. Dat is echt mijn uurtje! Of nou ja, dat zijn inmiddels mijn uurtjes! De groep is super hecht en motiverend en de trainers zijn stuk voor stuk mensen die het beste in je naar boven halen. Daarnaast train ik 1 keer per week met Bart.

Dit is heel anders, want dat is helemaal op mij gericht. Dan staat de trainer naast je en kijkt hoe je het doet, geeft aanwijzingen en zorgt ervoor dat je spierpijn krijgt! Soms vind ik het vreselijk. Als het water langs mijn hoofd loopt en ik na 1 minuut buikspieroefeningen het gevoel heb dat hij een heftruck moet bellen om me überhaupt nog omhoog te krijgen, voel ik me alles behalve charmant. Dan denk ik: "Jemig, wat moet hij wel niet denken. Ik ben tweeëndertig en heb een conditie van iemand van tachtig." En je wordt natuurlijk geen personal trainer om mensen met overgewicht te trainen denk ik dan! Als je met die opleiding begint hoop je toch mooie jonge meiden te treffen in je klantenbestand. Maar goed, hij moet het er maar mee doen.

Inmiddels hebben we wel zoveel gepraat onder het sporten door, dat ik wel weet dat ik me meer zorgen maak om mijn gedachten over wat hij wel niet denkt, dan dat hij daadwerkelijk van alles denkt! Ik bedenk me, dat ik vast geen leuke cliënt ben. Heel lastig, waardeloze conditie en vooral een zeur omdat ik na drie keer standaard zeg: "En nu kan ik niet meer hoor!" Waarop hij vervolgens zegt: "Kom op, tot 10..." Waarop ik hem boos aankijk (althans, dat probeer ik), hij begint te lachen en ik vervolgens ook in de lach schiet! En voor ik het weet is die kettlebell alweer in de lucht...

Maar ach, ik ben nu bijna 30 kilo kwijt, ik heb zaterdag een super gave jurk gekocht in maat M (hij valt groot, dat moet ik erbij zeggen)! En dat is waar ik het voor doe. Het oppassen met eten, het sporten, het afzien... En nu, na een jaar sporten, moet ik heel eerlijk zeggen... Ik vind het sporten inmiddels zo leuk! Dit is misschien wel het begin van de knop die om moet waar we het de laatste blog over hadden! Je lekker in je vel voelen maakt het leven nog leuker dan het al was! Enjoy!

Ben jij wel eens boos?

Ik eigenlijk nooit. Bijna nooit kan ik wel zeggen! Het enige moment waarop ik boos word, is als de weegschaal een andere planning heeft dan dat ik had. Grrr... Zoals ik al eerder vertelde heb ik geen 24/7 discipline. Sterker nog... Ik vind 4 dagen netjes eten zonder een keer “los” te gaan al best een hele opgave. Vrijdagavond begint de ellende. Kom ik om 20.00u terug van het sporten, dan liggen de kids net op bed en plof ik op de bank. The 'Voice of Holland'... Ik begin braaf met een glas water. Ik heb al een halve liter op tijdens het sporten, maar oké, dan heb ik nog de discipline om niet meteen een glas sinas te pakken. Dan wordt het reclame... (en dat is nogal snel). Net voordat de kandidaat die zo super zong gaat kiezen door wie hij of zij begeleidt wilt worden, knalt RTL 4 de inlegkruisjes, schoonmaakmiddel en de chocolade even door je beeld. En die inlegkruisjes en schoonmaak middelen, ach die kan ik hebben. Ik krijg niet de behoefte om er ineens van te gaan poetsen en ik word er ook niet acuut ongesteld van. Maar die chocolade... Ik proef de smaak al in mijn mond als ik de Milkakoe door het beeld zie lopen. Sterker nog, ik kan die koe wel uit de beeldbuis trekken. Maar goed, chocolade koop ik al niet meer. Al kan ik op de momenten dat het heel erg is, ook met gemak zoveel hagelslag door een toetje gooien dat het meer chocolade met yoghurt is, dan yoghurt met chocolade... Voor de visite heb ik altijd wat in huis. Koekjes, chips, nootjes... Want ja, een lege tafel is 'niet gezellig'. Al weet ik dondersgoed dat het 'visite-eten' negen van de tien keer in mijn eigen mond beland. Ik vraag me dan ook vaak af waarom ik het überhaupt koop. Uiteindelijk begin ik met een koekje... Wat er al snel een paar worden. Koekjes aan de kant. Zin in wat anders. Chips... En voor ik het in de gaten heb, gooi ik het laatste beetje chips uit de zak in mijn bakje... "Nu al op?" denk ik nog. Ik stuur Bart een Whatsapp waarin ik alleen schrijf: "O jee." Ik krijg een berichtje terug: "Laat staan die zooi." (Ja, hij kent me al aardig he). "Te laat", schrijf ik terug...

En daarna komt het, het rotgevoel. Als ik dan langs de spiegel op naar boven loop om naar bed te gaan, dan baal ik echt onwijs van mezelf (en dat is nog zwak uitgedrukt). Waarom heb ik nou die koekjes en de chips op? Met een rot gevoel stap ik uiteindelijk mijn bed in. Niet voor ik de weegschaal nog een rottrap geef zodat die in elk geval de komende 2 dagen zeker niet meer in het zicht verschijnt. Maar goed, als dat de enige dag zou zijn dat ik los zou gaan. Dit was de vrijdagavond alleen pas. De zaterdagavond gaat soms al niet veel anders. Het grote verschil is vooral de inhoud. Stroopwafels i.p.v. mergpijpen en paprika i.p.v. naturel chips. En de weegschaal krijgt geen trap meer, omdat die nog niet zichtbaar onder mijn bed uit komt... En nu is ook nog 'Boer zoekt vrouw' begonnen. Op zondag... Al moet ik zeggen dat ik blij ben dat boer Aad erin zit. Ik erger me niet snel aan iemand, maar hij zorgt ervoor dat mijn stress hormoon behoorlijk omhoog schiet. Kromme tenen krijg ik van die man. Ik ben Yvonne bijna dankbaar dat hij erin zit, want nog 1 zo'n aflevering en ik ga niet meer kijken! Dat wordt dan een tv-loze zondagavond. Misschien dat ik dan maar eens ga strijken of zo... In elk geval iets waarbij ik niet kan eten! Maandagochtend als de kids naar school zijn, stofzuig ik onder ons bed. Precies, daar staat mijn grote vriend: de weegschaal... En dat zijn dan de momenten dat ik denk GRRR. Maar goed, gelukkig komen dit soort snoepdagen steeds minder voor. Af en toe zit er nog zo'n avond tussen, en heel soms een weekeinde... Gelukkig heb ik inmiddels meer discipline dan toen ik begon en kan ik me beter herpakken. Een avond chips betekent niet dat het allemaal voor niets is geweest en dat ik helemaal los kan gaan. De volgende ochtend, als ik de briefjes met mijn doelen op de koelkast deur zie hangen, kan ik me gelukkig weer herpakken en de draad van gezond eten weer oppakken. En anders? Dan stuur ik Bart nog een Whatsapp berichtje en krijg ik een berichtje terug waardoor ik denk: "Oké, er weer tegenaan!" En nu is het bijna vrijdagavond: Voice-avond! Ik ga mijn best doen om i.p.v. chips en koekjes, geitenkaas en wat olijven te eten. Zodat ik morgen vroeg kan zeggen: "Ik heb gewonnen; van The Voice!"

Dat mannen anders zijn dan vrouwen dat is niks nieuws.

Vrouwen denken altijd dat ze alles tegelijk kunnen, maar helaas moet ik toegeven dat ik dat niet kan (wel veel, maar niet alles ;-)). En dan met name inparkeren met de radio aan. Dan moet dat ding gewoon uit. Ik kan al niet parkeren, laat staan met de radio aan. Dan wil ik me kunnen concentreren zonder dat ene paaltje te raken (wat op zich al een uitdaging voor mij is). Een ander groot verschil vind ik hoe mannen en vrouwen naar zichzelf kijken. Ik ben al tien jaar samen met mijn man, waarvan negen getrouwd. Ja we hebben er geen gras over laten groeien, dus ik ken hem inmiddels aardig. Hij kan langs de spiegel lopen zonder zich druk te maken (en ik zie inmiddels toch echt wel een 40+ buikje komen hoor). "Ja nou", zegt hij dan, "ik geniet van het leven, het valt wel mee". En hij loopt rustig door op weg naar de twaalfde kop koffie van die dag met het zoveelste koekje. En dan kom ik uit de douche en loop langs de spiegel. Het is dat het moet, maar ik kan er niet omheen. Er zijn momenten dat ik heb gekeken of het kon, maar via het badkamerraam naar buiten en via het slaapkamerraam naar binnen leek me toch nog altijd gênanter dan gewoon langs de spiegel.

Als je me voor de spiegel vraagt wat ik van mijn lijf vind... Tja, hoe lang mag een blog worden? Mijn benen zijn veel te dik... Dat vind ik ook echt vreselijk. Van die olifantenpoten. Mijn kuiten zijn net zo dik als een gemiddeld bovenbeen en ik kan helaas niet zeggen dat ik de Tour de France een aantal keer gefietst heb en dat het daardoor gekomen is. Het heeft echt niks met spieren te maken! Als ik voor de spiegel zwaai (ik kijk wel eerst of niemand toevallig staat te kijken hoor), voel ik mijn bovenarmen nog zwaaien, terwijl mijn onderarmen al zeker 10 seconden stil waren... Het trilt lekker zeg maar.

En mijn buik? Tja, ik heb een kindje mogen krijgen, maar of dat nou een levenslang excuus mag zijn? Een litteken van een keizersnede maakt het er al niet veel mooier op. Maar goed, daar heb ik 3 jaar geleden iets moois voor teruggekregen!

Inmiddels 30 kilo lichter dan een jaar geleden, zie ik ook wel dat ik nog een lange trainingsweg te gaan heb. Afvallen is fijn, begrijp me niet verkeerd, maar soms vraag ik me af wat ik mooier vond. Mijn buik nu, of mijn buik 30 kilo geleden. Toen zat er wat (VET) in, nu hangt er huid wat heel langzaam minder wordt door het trainen.

Dus nee, ik ben ook echt niet tevreden! En al was ik maandag dan precies 25 kilo lichter dan een jaar geleden (ik dacht eerst dat gaan we vieren met taart, maar uiteindelijk toch maar voor een mooie bos bloemen gekozen!). Ik ben nog steeds niet tevreden! En nee, ik wil geen maatje 36. Dat ga ik toch niet redden en daar is mijn bouw ook echt niet naar! Maar 40/42 moet toch een mooi streven zijn! Gewoon in een normale winkel kleren kunnen kopen zonder dat er een verkoopster van 16 je aankijkt als je net uit de paskamer komt en zegt: "Mevrouw, het staat echt prachtig!" Waarna je daarna zelf in de spiegel kijkt en het idee hebt dat je naar een rollade staat te kijken die net iets te strak is ingepakt door een overijverige slager. Maar weet je wat ik nog het allerergste vind? Alle mooie actrices, topmodellen en filmsterren praten precies hetzelfde. Die vinden hun benen ook té erg, spuiten botox in hun rimpels, liposuctie in de benen en trainen ook nog eens zes dagen per week (dat kan ook, want ze hebben minimaal 4 fulltime mensen in dienst die voor het huis en de kinderen zorgen). Die lopen rondjes over hun landgoed (waar niemand ziet dat ook zij vlekken in hun nek krijgen van inspanning), trekken baantjes in hun privézweembad (waar niemand ziet dat ze ook gewoon cellulitis op hun benen hebben) en hangen in hun sportkamer aan toestellen te trekken (waar menig een heel huis van zou kunnen kopen). En dat alles natuurlijk elke dag met een bloedmooie gespierde personal trainer naast zich, voorzien van sixpack en net te strak t-shirt! Jaja, het leven is zwaar... En maar klagen.

En als ik dan weer eens een interview lees met iemand waarvan ik denk "Wow wat een mooie vrouw" en dan lees dat die ook niet tevreden is met haar lijf... Tja, wat willen we nou eigenlijk? Het lijf van Doutzen Kroes? De lippen van Julia Roberts? De borsten van Halle Barry? En de ogen van Anne Hathaway? Volgens mij zijn vrouwen nooit tevreden over hun uiterlijk! En natuurlijk is het goed om ergens aan te werken en een doel voor ogen te hebben. Maar ik denk ook wat we een stukje realiteit niet moeten verliezen! Ga eens voor de spiegel staan en noem eens punten op die je mooi vindt aan jezelf. I.p.v. langs de spiegel te lopen en te balen van alles wat je (nog!) niet bereikt hebt! Tja, ik kan het ook nog niet hoor. Sporten doe ik nog steeds niet voor een spiegel. En degene die mij zover krijgt dat ik naar mezelf ga kijken voor een spiegel, die moet nog geboren worden ;-). Ik hoop binnen nu en een jaar mijn streefgewicht bereikt te hebben. Nog zeventien kilo te gaan. Maar ik heb niet de illusie dat de wereld dan voor mij compleet zal veranderen! Nee, geluk zit van binnen

Natuurlijk, ik ben nu blijer met mijn lijf dan vijftientig kilo geleden. En ik denk dat ik, over zeventien kilo, nog blijer zal zijn! Streven naar perfectie is mooi, maar gelukkig zijn met 'haalbaarheid' nog mooier! Ik denk dat je vooral af moet vallen omdat je er gezonder van wordt. Ik wil mee kunnen dansen met de kinderen op de liedjes van K3, zonder nog voor dat Josje gaat zingen, moe op de bank te ploffen. Ik wil in een pretpark in een attractie kunnen duiken zonder me eerst af te vragen of de stang van de bakje wel dicht kan als ik erin zit. Me op een schommel in de speeltuin niet eerst afvragen of ik het de schommel wel aan kan doen om ook echt te gaan zitten! Ik wil in een restaurant niet het gevoel hebben dat de stoel nog aan mijn heupen blijft hangen na een dessert als ik opsta. Ik wil een goed, maar vooral gezond voorbeeld zijn voor mijn kinderen! We streven allemaal naar meer, beter en mooier. Maar echt geluk mag niet afhankelijk zijn van het cijfer op de weegschaal! En dat nu alleen nog even zo gaan voelen! ;-). Een dikke laag Venz...

Om 7.30u sta ik het brood voor de kinderen te smeren. Hop, een plak kaas in mijn mond, een plak worst erachteraan. Ik stop een pakje Liga bij onze pleegzoon in zijn tas, een zakje druiven. Ik trek er vier van de tros af die in mijn eigen mond belanden. Mijn dochter wil structureel niet eten, dus die help ik een handje... Eén lepel kwark in de mond van mijn dochter, één in mijn mond. Zelf ontbijt ik niet. Ik breng de kinderen naar school en ruim de keuken op. Wat een chaos kunnen twee kinderen in een uur creëren he! Ik ga elke avond in een schoon en opgeruimd huis naar bed, maar als de kinderen naar school zijn is daar weinig meer van over. Terwijl ik de jam in de koelkast wil zetten plakt mijn hand aan de jam die vooral langs de pot zit, i.p.v. erin. Tja, ze moeten het leren, zelf brood smeren. Er terwijl ik het toch echt sneller en makkelijker vind gaan als ik het zelf doe, wil ik vooral een moeder zijn die ruimte geeft. Laat maar experimenteren. Binnen mijn grenzen, dat dan weer wel! Laatst zei iemand tegen onze dochter: "Vindt jouw moeder rommel niet erg?" "Nee hoor", zei onze dochter, "van mijn moeder mag ik alles zelf proberen!" Tja dacht ik, tof dat ze dat zelf al herkent! Ik hoor die kinderen thuis al praten: "Bij die moeder mag alles, die moeder houdt van rommel." En dat men dan denkt: "O, wat een huishouden moet dat daar zijn zeg..." Ik leg het brood in de kast, terwijl de geur van vers gebakken koekjes de kast uit komt! Lekker een zak van 'Het Stoepje' met roomboterkoekjes die man en zoon lekker vinden (visitevoer... tja). Nou, eentje dan. Het worden er uiteindelijk tweeëneenhalf. Ik veeg het aanrecht schoon met de Dettolsputbus in de hand. Hup naar boven. Ik verschoon de bedden en bij de computer kom ik een zak drop tegen van de avond ervoor. Een in de mond, vier in mijn zak. Ik stof en zuig en zet een wasmachine aan. Kauwend op de dropjes uit mijn zak. Een half uur voor ik mijn dochter ophaal sta ik in de keuken vier beschuiten te smeren. (heb honger!) met een dikke laag Venz hagelslag

Zo, dat je voortanden verdwijnen in de hagelslag en de boter afdruk uiteindelijk op je bovenlip staat. In de koelkast deur liggen nog twee doosjes Smarties (precies, voor de kinderen...), die ik in een keer achter over gooi. Zo en nu mijn dochter ophalen... En samen lunchen! Uiteraard heb ik geen trek. Ik eet 1 snee brood (ik heb natuurlijk geen honger meer), om vervolgens om 15.00u weer (stiekem) te gaan snaaien terwijl de kinderen druk buiten spelen. Want dan heb ik weer honger.

Zo ZAG een gemiddelde ochtend er bij mij uit. Niet eten en vervolgens toch de calorieën voor een hele dag binnen een paar uur naar binnen werken

Niks gezond eten, nee snaaizin! Zin in van die producten waarvan je zegt: "Hoppa, 100 gram eten, 100 gram op de heupen!" Inmiddels gaat het wel wat anders. Behalve de chaos in de keuken, die wordt er niet minder door. Ik zorg dat ik binnen een half uur na het opstaan gegeten heb. Kwark, met noten en kaneel. En soms een gebakken ei met groente. Maar ik moet eerlijk bekennen dat ik daar niet altijd zin in heb om 7.00u. In de keuken staan zes halve liter flesjes water. Elke ochtend vul ik ze, op de dop staan de nummers 1 tot en met 6. Voor ik naar bed ga, zijn ze leeg! En dat betekent dat ik soms om 17.00u pas aan flesje 3 bezig ben en dus nog even flink moet drinken! En waar ik eerst maximaal 1 liter per dag dronk, drink ik nu met gemak 3 liter. Terwijl ik dit zit te schrijven, zit ik zelfs al aan flesje 7 en het is pas 20.30u. Ik dronk zo weinig. Ook wel lekker praktisch hoor. Ik ging alleen naar de wc voor ik naar bed ging. Ideaal toch. Ik slikte wel maagtabletten en extra vezels in de vorm van poeder voor mijn darmen, dat dan weer wel. Nu gebruik ik geen enkele tablet meer, terwijl ik de maagtabletten al bijna 4 jaar slikte! Inmiddels eet ik nu bijna een half jaar via het Cavemanprincipe waarvan de laatste twee maanden fanatiek volgens de regels. Veel eiwitten en vetten en weinig koolhydraten. En weet je, het heeft mijn voeding (en gewicht) heel erg veranderd. Ik merk namelijk nu, dat ik veel minder de behoefte heb aan junkmomenten. Ik heb geen hongergevoel meer en ik weet dat ik gezond bezig ben. Dat maakt dat ik het ook zonde vind om rotzooi naar binnen te werken. Maar ook bij mij zijn er nog momenten... Ik zou heel graag willen schrijven dat het allemaal heel makkelijk gaat, ik er geen moeite voor hoeft te doen en dat de kilo's verdwijnen terwijl ik dit aan het typen ben. Maar de werkelijkheid is dat ik niet ideaal ben, niet perfect. Ik kan Bart soms wel wat aan doen als ik sta te twijfelen tussen chips en komkommer. Ik weet dat de komkommer slimmer is, maar het verlangen naar de chips kan soms zo groot zijn...

Waar ik eerst toch echt dagelijks meerdere koekjes en snoepjes (junkmomenten) pakte, baal ik nu al van mijn weekeinde. Vrijdagavond borrelnootjes gegeten... Ik heb ervan genoten hoor, daar gaat het niet om. Maar het voelt toch echt niet lekker als ik het bed in stap na het eten van een zak van die rotzooi! En zaterdag ben ik met mijn man en dochter voor het eerst naar de film geweest. Mijn dochter wilde al heel lang graag een keer naar de bioscoop. Zaterdagochtend vroeg ze of het buiten of binnen was. Dus welk beeld ze ervan had weet ik eigenlijk niet zo goed, maar ze heeft genoten! Mam, zullen we daarna lekker uit eten gaan?

Waar wil je heen? Naar de Mac... Dus je raadt het al... Mama heeft ook nog bij de Mac gegeten.

Friet, hamburger en een salade. Al moet ik zeggen dat ik die salade at omdat ik toch het gevoel wilde hebben dat ik nog iets groens naar binnen kreeg! Al ben ik me ervan bewust dat een salade die drijft in de dressing, croutons, vieze chemische kaas en olie niet echt een Cavemanproof salade is! Wel leuk dat ze tegenwoordig (het was de 2e keer dat ik er met mijn gezin heen ging in 3 jaar tijd, dus misschien is dat al wel heel lang, geen idee) op de verpakkingen zetten hoeveel kcal een product van de Mac bevat! Meteen een goede reden om voorlopig niet meer terug te gaan. Al moet ik toegeven dat een hamburger, zwemmend in de saus wel heel lekker makkelijk naar binnen glijdt. Kauwen is niet eens nodig. Ik heb twee weken strak Caveman gegeten, zonder ook maar één junkmoment. Geen koekje, snoepje of glas frisdrank. En ergens baal ik dat ik er geen drie weken van heb kunnen maken! Of vier, of nog meer... Het was een reuze leuke dag zaterdag... Maar na een Voice-avond met nootjes en een Mac-bezoek, heb ik zwaar de behoefte aan een peptalk van Bart! Want jemig, wat heb ik dan moeite om de draad weer op te pakken en niet te denken: "Ach, nu het niet goed is gegaan kan ik net zo goed nog iets wat fout is pakken!" En ik denk dat het juist op dit soort momenten mis gaat met lijnen. Dat je denkt, flikker op met je lijnen... Argumenten gaat bedenken waarom het allemaal zinloos is. "Ach, ik mag ook wel eens wat lekkers... Ik word toch nooit slank... Na dit weekeinde heeft het toch geen zin meer... Wat maakt die kilo nou nog uit..." Kortom, redenen genoeg om ermee te kappen. Nu de motivatie weer even vinden om het weer op te pakken, de knop weer om te zetten en er weer vol voor te gaan! En ik hoor Bart weer zeggen, discipline. Maar Bart, ik heb een hoop. Maar nu even niet zo heel veel discipline.

Wennen aan personal training....

Vandaag heb ik weer getraind met Bart en ik denk dat als we deze training gefilmd hadden, we best veel kijkers hadden gehad. Want jemig wat ben ik soms ook een ongelooflijke zeur. Ik denk dat het bij Obese best in aanmerking was gekomen voor uitzending. Hadden we tussen alle serieuze momenten ook nog even kunnen lachen! Ik moet er heel erg aan wennen, aan PT.

Het idee dat iemand continu staat te kijken hoe jij je oefeningen doet, is nou niet bepaald het meest prettige scenario dat ik me voor kan stellen. Ik train thuis met Bart. Ik heb een kettlebell, zware ballen en al die andere dingen die er vreselijk sportief uit zien, maar vooral veel frustratie oproepen, in de tuin liggen.

Squatten met een kettlebell in mijn hand... Een paar setjes, zei Bart. Prima, zeg ik. Ik denk: "Please, zeg gewoon even hoe vaak je wilt zien dat ik hier als een bejaarde ga staan squatten, dan kan ik er vast rekening mee houden." "Gaat het nog?" vraagt Bart. "Zou het er zo verschrikkelijk uit zien?" denk ik. "Ja hoor, gaat goed," zeg ik. Maar ik denk: "O mijn god, hij zal wel denken, ze is nu al buiten adem, wat een conditie voor iemand van 32, schandalig." Als hij hoort dat het nog goed gaat, mag ik nog tien keer. "Shit", denk ik, "was ik nu maar gewoon eerlijk geweest." Maar ik ben nogal hardleers besef ik me. De volgende oefening, opdrukken. Dus ik lig daar achter het huis. De rolluiken doe ik dicht. Niet dat iemand die voor het huis loopt ziet dat ik achter het huis sta te hijgen (met daarnaast een jonge trainer, ik pas wel op). Ik besef me ook niet altijd dat deze blogs ook daadwerkelijk gelezen worden, althans, tijdens het schrijven probeer ik dat grotendeels te vergeten. Na 2x opdrukken beginnen mijn armen aan te voelen als spaghetti. "En nu kan ik niet meer hoor." zeg ik, en plof languit op mijn buik. Als een walrus die net de oceaan is overgezwommen (ik denk, Ik kan nog best een paar keer, maar die trillende armen, het ziet er zo dom uit. Laat lekker zitten. Dus ik doe alsof ik het mega zwaar heb en we gaan door naar de volgende oefening (missie geslaagd).

Uiteindelijk vraag ik Bart om de oefening een keer goed voor te doen. Terwijl ik eigenlijk zelf alleen maar wil zien of hij ook spaghetti armen krijgt... En ja hoor, na vijf keer beginnen ook zijn armen te trillen. Kijk, dat wil ik zien, dat werkt lekker relativerend! Een trainer met een sixpack gaat ook gewoon trillen! Joehoooooe!

Buikspieroefeningen. Ik lig op mijn rug, moet de bal tegen de muur gooien, dan achter me op de grond laten tikken en op maar weer. Prima, best te doen. Maar wat ik echt denk: “Jemig wat een klote oefening.” Niet omdat het zo zwaar is, maar omdat mijn t-shirt elke keer bij het opkomen net in die vetrol gaat zitten en zich daar lekker strak trekt zeg maar. En ik kan niet zeggen dat dat nou het meest prettige beeld is wat ik van mezelf neer wil zetten. Dus elke keer als ik omhoog kom probeer ik krampachtig mijn buik in te houden zodat het t-shirt in elk geval niet laat zien waar mijn grootste ergernissen zich bevinden! Volgende oefening. Lang verhaal. Het komt erop neer dat ik o.a. moest squatten en even het garage dak aan moest tikken. Prima, maar ik ga dus echt niet springen. Dus ik doe braaf de oefening. Best leuk ook. Maar springen, ho maar! Je denkt toch niet echt dat ik ga springen met een trainer naast me? Mijn benen kletsen nog na van het springen als ik alweer sta te squatten, de kipfilets onder mijn armen komen helemaal niet meer tot rust en die rol(len) op mijn buik vinden springen echt niet grappig. Springend voel ik mezelf net een rollade waar mee geschud wordt. Alles lekker strak, en maar schudden met dat vet! Nou ja, eigenlijk ging het nog een tijdje zo door... Aan het einde zei Bart: “Je was er niet helemaal bij met je hoofd he?” “Er niet bij”, dacht ik. “Ik ben nergens zo bij geweest als bij de oefeningen, je moest eens weten... Oké, misschien niet helemaal op de manier zoals jij dat graag zou willen.”

“Nou”, zei Bart, “als je jezelf de volgende keer nou eens wat minder druk maakt over je lijf en wat ik daar allemaal wel niet van zou vinden.” Tja, leve de kipfilets, schuddende rollades en rollen op mijn buik! Volgende keer toch maar loslaten, letterlijk en figuurlijk... Hij heeft me door!

Een heel ander winkelwagentje

Ik word vriendelijk verzocht voetstappen te maken op de bloederige tegels. Terwijl ik in de rij voor de kassa sta, sta ik in mijn kar te kijken. Jemig wat is de inhoud daarvan de afgelopen maanden veranderd. Niet dat ik van junkfood ineens alleen nog maar biologische producten eet, maar vooral omdat ik volgens het caveman principe ben gaan eten.

Ik sta natuurlijk weer bij de verkeerde kassa, de kassière moet ingewerkt worden, de rol van de bonnen is net op en de klant voor mij laat een pot rode bieten vallen. Rode bieten geven vlekken! Jemig wat een zooi! Lekker op je bord, maar tussen de voegen van de tegels vindt de 15-jarige jongen met de dweil ze een minder groot succes. Ik zie hem gefrustreerd dweilen terwijl het gangpad langzaam verandert van mooi wit, maar bloedrood. Alsof er net een bloederige scene van CSI is opgenomen. Terwijl ik op mijn horloge kijk, besef ik me dat mijn pleegzoon over vier minuten aan de poort bij school staat. Ik kies eigenlijk standaard de verkeerde kassa!

Ik word vriendelijk verzocht voetstappen te maken op de bloederige tegels. En terwijl Peter R. de Vries de boel direct af zou zetten met van dat rood witte lint, word ik juist verzocht er midden door te stappen. Ik mik de boodschappen in de kar en vervolgens in de auto. Heb je er wel eens bij stil gestaan hoe vaak je de boodschappen al in je hand hebt gehad voor ze in je keuken kastje staan? Terwijl ik bij school aan kom rijden hoor ik de bel al gaan. Juist, nergens meer een parkeerplek. Ik zie de andere moeders kijken: “O ja, beetje laat he!” “Ja, moeders, dat weet ik, ik heb ook een klok hoor. Alleen kijk ik er net wat minder op dan jullie moet ik toegeven.” Ik ben ook gewoon altijd overal te laat! Mijn vrienden beweren van niet, maar volgens mij houden ze er al rekening mee als we een afspraak maken. En zo niet, lieve vrienden, doe het vanaf nu dan maar gewoon! Ik zet thuis de boodschappen in de kast en besef me dat het Cavemanprincipe er inmiddels aardig in zit in het gezin. Ik haal veertien bakken kwark uit de tas, anderhalve tas groente en veel rood fruit, flesjes water en noten. En vlees. Ik krijg vaak de vraag hoeveel ik ben afgevallen! Inmiddels ruim dertig kilo (smile smile). Als mensen vragen hoe en met welk dieet, moet ik eerlijk zeggen dat ik graag iets hips en spannends zou vertellen.

Maar het is helemaal niet spannend. Eigenlijk is het juist antiek! Caveman, terug de oertijd in. Wij ontbijten met gebakken eieren of kwark met noten en kaneel. Als tussendoortje rijstwafels, of iets van fruit. Lunchen doen we met groente, noten en (geiten) kaas. In de middag wat yoghurt en 's avonds eten we groente, (rund) vlees, kip of vis met weer wat noten. En ons toetje? Voor we het bed in kruipen gaan we weer aan de kwark.

De kinderen missen het niet eens. Het is maar net wat ze gewend zijn. En natuurlijk komt de kwark bij onze dochter ook wel eens de neus uit. Dan doen wat korrels gekleurde hagelslag wonderen. En als mama de kwark beu is? 90% pure cacao erdoor en de behoefte om de Milkakoe uit de beeldbuis te trekken is toch echt wat minder sterk aanwezig. En ik ga hier niet heilig lopen zijn. Natuurlijk eet ik ook wel eens chips, koekjes of iets anders wat in de oertijd nog niet te verkrijgen was. Maar ach, ik eet ook met mes en vork, gebruik de kookplaat en haal mijn boodschappen in de supermarkt. Gelukkig is er wel wat veranderd in al die jaren! Ik ben niet genoodzaakt een man te zoeken die elke ochtend met een bijl op pad gaat om te zorgen dat de kinderen, die spelen met wat steentjes en achter een konijn aan rennen, in de avond wat te eten hebben. Het enige voordeel van die tijd? Geen strijkijzers... Nee, mijn man gaat gewoon met de auto naar zijn werk en ik haal als huisvrouw netjes de boodschappen. Het vlees wordt voor me geslacht en al verpakt en heel soms zelfs voorgedaard! Je kent het wel. Lekker makkelijk voor als je kinderen naar sport moeten, je vriendin op de thee komt en je schoonouders even willen kletsen aan de telefoon en dat allemaal terwijl jij moet zorgen dat je binnen een kwartier het eten op tafel hebt staan. Precies, voor die momenten ja.

Het enige wat er van mij wordt verwacht is dat ik de juiste keuze maak in de supermarkt. Maar heel eerlijk? Voor ik als een Caveman at, dacht ik dat ik de juiste keuzes maakte. Ik gaf mijn kinderen geen frisdrank maar sap. Ontbeet zelf met Meneer Peijnenburg. Dronk drinkontbijt. Gaf mijn kinderen Slimpie, smeerkaas en appels en nam zelf magere yoghurt met muesli. Omdat ik dacht dat dat gezond was en dus goed was. Daar staat het 'Ik kies bewust'-logo op. Inmiddels ben ik fan van de pagina van www.foodwatch.nl.

Ik heb me denk ik aardig verdiept in het Cavemanprincipe en luister natuurlijk (meestal, ja sorry Bart, ik heb ook zo mijn dipjes) braaf naar de adviezen van Bart! Caveman heeft er mede voor gezorgd dat er al wat minder klotst als ik aan het hardlopen ben. Al heb ik nog wel even te gaan, het begin is er! En in mijn karretje geen Slimpie, smeerkaas, brood en aardappels meer. Ik kies ook bewust. Maar meestal betekent dat, dat ik bewust kies voor de producten waar juist geen 'Ik kies bewust'-logo op staat.

Afvallen na een eetstoornis.....

Regelmatig krijg ik van mensen de vraag waarom ik personal training ben gaan nemen. Ik kan niet echt zeggen dat ik een geldboom in de tuin heb, dus meestal zeg ik maar gewoon de waarheid:

ik was veel te zwaar en ik heb heel lang een eetstoornis gehad.

Ik ben de periode van schaamte voorbij en kan zeggen dat ik het achter me heb kunnen laten. Maar ik besef me meer dan regelmatig dat er ook nog heel veel mensen zijn die er midden in zitten. Mensen die dagelijks worstelen met de strijd van het eten! En al is onze maatschappij ingericht op “gezellig eten”, soms kan eten verre van gezellig zijn.

Stel dat ik met mijn verhaal één of misschien twee mensen kan helpen. Hen kan laten inzien dat er ook andere manieren zijn van omgaan met eten (maar vooral ook van omgaan met jezelf), dan ben ik meer dan tevreden. Dan ben ik blij dat ik me hier kwetsbaar heb opgesteld! Dus in deze blog misschien iets minder humor dan je van mij gewend bent. Maar laten we het niet te zwaar gaan maken; uiteindelijk is voor (bijna) alles een oplossing. Al besef ik me ook dat dat heel anders voelt wanneer je er middenin zit.

Tja, ik kan eromheen draaien of er heel geheimzinnig over gaan doen. Maar that's life! Iedereen zal in zijn leven zijn zwakke plek ontdekken. Bij mij was dat het omgaan met eten!

Ik heb boulimia gehad: eetbuien en braken. Ik ging eten als ik me onzeker voelde... En laten we eerlijk zijn, als puber met een maatje meer heb je voldoende redenen om onzeker te zijn. Maar omdat ik me uiteindelijk vies voelde na het eten (niet gewoon een bord eten, nee eetbuien), braakte ik het net zo hard weer uit.

In het begin braakte ik heel bewust, maar op een gegeven moment hoorde het al heel erg in mijn systeem. Net als tanden poetsen, haren wassen en je veters strikken. Het maakte bijna deel uit van mijn dagritme.

Daarmee maak je je hele lichaam stuk van binnen, want een mens is nou eenmaal niet gemaakt om te eten en te braken. We braken als we ziek zijn, uit impuls, maar bewust braken is natuurlijk niet goed.

Ik ben nooit super dun geweest, maar mega dik was ik ook niet als ik nu terug kijk naar de foto's uit die tijd. Ik denk dat ik kwetsbaar was voor de bladen, de tv en de andere rolmodellen die je op die leeftijd voorgeschoteld krijgt. Want natuurlijk wilde ik er ook graag zo uit zien. Afgelopen week las ik een artikel dat 80% van de vrouwen zich onzeker gaat voelen als ze 60 minuten in een modeblad kijken.

Maar ik zal ook nooit vergeten dat meneer Bastiaan tijdens 'Hollands Next Top Model' een model te dik vond. Met kromme tenen zat ik op de bank. Alsof je alleen mooi kunt zijn met maatje 34 of minder. Waarom zou je een onwijs mooi meisje met een prachtig lijf onzeker maken omdat ze net 2 kilo te zwaar is? Misschien moeten we eerst eens naar de modemerken kijken en onszelf afvragen wie er nog voldoet aan het ideaalbeeld van de bladen. De meest voorkomende maat in Nederland is 42. En alle modellen hebben maat 34... Ergens staat dat toch haaks op elkaar lijkt me. Daarmee creëren we nog meer meiden (en ook jongens) die "gestoord" met eten omgaan! De wachtlijsten voor therapie lopen op tot gemiddeld 8 maanden! En nee, ik zeg niet dat de bladen, de tv of de modemerken de schuld zijn. Als je niet onzeker bent krijg je geen eetstoornis. Naar hoeveel bladen je ook kijkt en hoeveel modemerken er ook voorbij komen met hun collectie! Maar ik weet zeker dat het wel een aandeel heeft!

Voor mij was de wens om moeder te worden een goede stok achter de deur om ervoor te gaan. Ik heb een aantal jaar geleden een half jaar therapie gehad, twee dagen in de week. En nu ben ik al ruim 7 jaar "braakvrij". Ik weet echter wel dat het altijd een zwakke plek zal blijven. Tot een jaar geleden was dat voor mij ook de reden om niet fanatiek te gaan afvallen. Bang om terug te vallen. En dat is dan ook de reden dat Bart mijn personal trainer was. Ik wil gecontroleerd afvallen en aan mijn conditie werken. Niet te snel gaan en op een gezonde manier!

Die controle ervaar ik (meestal) als heel prettig.

Ik denk dat heel veel vrouwen niet op een normale manier met eten omgaan. En nee, dat wil niet zeggen dat je een eetstoornis hebt. Daar is wel meer voor nodig. Maar het is niet voor niets dat we tegenwoordig drie bekende eetstoornissen hebben: anorexia (niet eten), boulimia (eten en braken) en, de nieuwste binge eating disorder (eetbuien).

We gaan eten als het gezellig is, eten als we ons rot voelen of als we ongesteld moeten worden. We duiken in de chips na een telefoontje van een vriendin die lichtelijk geïrriteerd was omdat je de verjaardag van haar zoontje was vergeten (we eten nou eenmaal beter dan dat we praten). We neigen naar de (inmiddels bekende) Milkakoe als we de hormonen weer voelen borrelen en als we verliefd zijn. Dan is het weer anders, want dan eten we ineens niets meer. Dan krijgen we van de zenuwen geen hap meer door onze keel. Tot het moment dat de liefde wordt beantwoord, dan duiken vrouwen weer massaal de voorraadkast in voor koekjes bij de thee (dat roddelt lekker) of een lange avond met vriendinnen kletsen over hoe leuk hij wel niet is (en dan gaat de vetpan aan). Tot het weer uit gaat natuurlijk, want ook dan delen we ons verdriet het beste met vriendinnen en chocolade. Ik twijfel nog over de volgorde ervan, meer met de Milka of meer met de vriendinnen...?

Ik had een eetstoornis! En wel eten of niet eten, het blijft een zwakke plek. Maar ik kan nu wel zeggen dat ik op een verantwoorde manier 46 kilo afgevallen ben in een jaar tijd en ik ben blij dat ik die controle ervaar. En natuurlijk is het argument van iedereen waar; het is gewoon duur. Maar donderdag word ik alweer 33. Ik hoop 80 te mogen worden. Als ik mijn doelen mag halen, dan kan ik daar misschien nog wel 47 jaar plezier van hebben! En met dat gegeven in mijn achterhoofd is het me elke cent meer dan waard!

En daarom heb ik nou personal training!

Sportschoolfobie...

Zou het bestaan? De term sportschoolfobie? Als dat bestaat weet ik zeker dat ik in aanmerking kom! Tot nu toe heb ik met Bart altijd thuis gesport.

Nu wil ik nog wel naar Bart luisteren, al denkt hij daar vast anders over, als hij zegt dat ik tien keer moet opdrukken. Maar bij onze dochter ligt dat toch net wat lastiger (zij heeft ook PT van Bart). Mijn dochter vindt het een groot feest als Bart komt. En hoe streng hij soms ook is, zij ervaart het leven met Bart als één groot feest. Want bij Bart mag je spelletjes doen! Na een zoektocht naar de juiste trainer is ze bij Bart helemaal op haar plek. Ze eet volgens de regels van Bart en weet inmiddels op 4-jarige leeftijd precies wat wel gezond is en wat niet.

Maar omdat ze een serieus gewrichtsprobleem heeft, wil Bart nu graag verder trainen in de sportschool waar alle hulpmiddelen aanwezig zijn. Prima dacht ik, doen we. Tot ik me realiseerde dat ik dan ook de pineut ben. En van die gedachte kreeg ik acuut rode vlekken in mijn nek. Trillende handen, kippenvel en mijn maag draaide driehonderd keer om. En ik weet het, het klinkt zwaar overdreven, maar geloof me: geen woord hiervan is gelogen.

Vandaag ben ik gaan kijken in de sportschool waar het moet gaan gebeuren. Alleen kijken hè, want uiteraard moest ik het eerst allemaal nog maar eens zien. Ik had er goed over nagedacht. Want, dacht ik, als ik sportkleding aantrek ben ik de pineut. Dan gaan we wat DOEN! Dus laarzen met hakken en een jurkje. Jaja, dan wist ik tenminste zeker dat er niets ging gebeuren. Mijn hersenen hebben overuren gemaakt!

Tien minuten voor de afspraak met Bart stond ik al voor de sportschool. Als een soort detective stond ik te kijken naar wie er allemaal in en uit gingen. Ik had nog net geen krant voor me met uitgeknipte gaten voor de ogen, maar verder denk ik dat ik het goed had gedaan als detective!

Ik kreeg een berichtje van Bart, of ik het kon vinden. Euuhh ja... Bart kent me inmiddels en op zich snapte ik zijn vraag dus wel. Bah, wat een irritant gevoel als je ergens niet naar binnen wilt, maar wel hebt afgesproken. Dus ik stuurde Bart een berichtje terug: "Ik heb het gezien, maar ik ga echt niet naar binnen." Hoppa, ik had nog niet op verzenden gedrukt of daar kwam hij al aan. Hij stuurde me berichtjes met: "Schiet even op. Kom, ik sta buiten te wachten in de kou..." Ja, je moet er wat voor over hebben om mijn personal trainer te willen zijn. Uiteindelijk hebben we even gepraat bij de auto en toen toch maar naar binnen...

Wat is dat in godsnaam met sportscholen? Waarom vind ik die enger dan de tandarts? Ik ga nog liever in het hoogste reuzenrad dan dat ik een sportschool in ga! En geloof me, als ik op de zaterdag editie van De Gelderlander moet staan heb ik al last van hoogtevrees, dus dat wil wat zeggen.

En nu liep ik alleen pas buiten langs de ramen van de sportschool... Ze hadden keurig geprobeerd het zoveel mogelijk te beplakken met folie waar de meest sportieve mensen op waren afgebeeld. Maar dat zorgde er toch nog voor dat de toestellen achter het raam goed zichtbaar waren. Bah bah.

Ik vond het doodeng om naar binnen te gaan. De vrouw achter de receptie groette me vriendelijk, net zoals de vrouw die net naar buiten kwam. En dat was nou ook niet bepaald een Doutzen Kroes. Ik hoop niet dat ze mee leest, en anders: "Mevrouw u had een prachtige broek aan!"

Zie je het voor je? Bart die trots "zijn wereld" laat zien en ik die erachter loopt als een angsthaas, wachtend op het moment dat ik kon ontsnappen. Terug het hol in. Weg uit deze wereld...

We kwamen in de ruimte van Bart en terwijl hij de deur open deed zag ik mezelf al in de spiegel die aan de andere kant van de zaal hangt. Ik kon er ook niet omheen! Een mega spiegel, echt van links naar rechts en van vloer tot plafond. Ik snap best dat dat fantastisch is als je tevreden met je sixpack staat te springen. Maar ik ben daar nog niet aan toe. Ik voel me al een rollade in sportkleding. En dat gevoel is echt voldoende. Dat gevoel is heel herkenbaar, ik verlang niet zo naar het beeld daarbij. Ja, als John de Mol al besluit dat sommige dingen beter en leuker zijn zonder beeld, the blind auditions bij The Voice bijvoorbeeld, wie ben ik dan om daaraan te twijfelen? Sommige dingen worden leuker met beeld, andere dingen worden toch echt een heel stuk minder charmant met beeld.

Ik weet niet wat het is met sportscholen. Ik voel me er als een vis in een terrarium, als een druppel water in het vuur, alsof ik met witte kleding bij een uitvaart zit waar iedereen in stemmig zwart is. Kortom, ik voel me er niet thuis, ik zit niet op mijn plek. Iedereen is er slanker, sportiever en mooier dan ik voor mijn gevoel. Er zitten mensen aan apparaten te trekken alsof ze niets liever doen. Ik kijk naar een apparaat en vraag me vooral af hoe je erop moet en hoe ik er ooit weer af kom... Mensen lopen er te kletsen en te lachen. Nou, dat lachen zou ik alleen doen als ik er weer uit mag. En overal spiegels! Je kunt je niet omdraaien of je kijkt weer recht in je eigen ogen. Voor mij is een sportschool een plek waar je wilt zijn als je tevreden bent met jezelf. Maar tot die tijd vind ik het veel te confronterend. Ik word er nog meer onzeker van.

Uiteindelijk heb ik met Bart de afspraak gemaakt dat ik vandaag zou laten weten of ik daar wil trainen. Veel keus heb ik niet. Nou, ik weet nu al dat mijn nachten er toch echt wat korter van gaan worden. Want bah, wat word ik er nerveus en onzeker van... Maar goed, alles voor de lichamelijke gezondheid van mijn dochter.

Terwijl we daar in zijn ruimte stonden te kijken, vroeg ik hem: “Wat denk je nu?” Hij vroeg me of ik een eerlijk of een tactisch antwoord wilde. “Doe maar eerlijk”, zei ik. Bij tactisch blijf ik me toch afvragen wat nou het eerlijke antwoord is. “Je stelt je aan”, zei hij! En bedankt meneer de trainer...

Door mijn hoofd schoot een liedje: “Waar is hier de nooduitgang, de nooduitgang...”

De meeste dromen...

Vandaag ben ik met Bart gaan trainen op de Waalkadetrappen. Ik wilde op mijn verjaardag een gewicht bereikt hebben en daarvoor moest er nog even hard gewerkt worden. Want de kilo's vliegen er natuurlijk niet vanzelf af... Daar moet (hard) voor gewerkt worden. De laatste twaalf kilo gaan er niet zo makkelijk af als de eerste twintig...

De Waalkade was mijn eigen idee. Een keer leuk om iets anders te doen. Al dacht ik daar heel anders over toen ik bovenaan de trappen stond. Jemig wat een treden...

Als student had je vaak zoveel wijn gedronken onder aan de Waalkade dat je niet eens meer wist hoe je boven kwam... Nu vraag ik me af hoe ik dat destijds deed. Als alcohol het geheim is, dan moet ik de komende tijd maar eerst het café in voor er getraind gaat worden. Indrinken voor de training ;)

Weet je wat me opviel? Dat mannen zo kijken... En als ik nou een Doutzen zou zijn... Of zou het er zo belachelijk en voor schut uit zien? Zouden ze in lachen uitbarsten als ze de hoek om zijn? Stiekem een foto maken en naar vrienden sturen met de vraag of Circus Renz een olifant kwijt is en dat zij die zojuist op de Waalkadetrappen hebben gevonden?

Toch blijft elke training een overwinning. Eerst wennen aan Bart als trainer, daarna wennen aan personal training. Buiten sporten, de sportschool in en nu weer in de stad waar mensen je ook nog kunnen zien. En ergens ben ik er ook wel trots op. Want hoe lastig ik het soms ook vind, de wil om mijn doel te behalen is sterker dan de schaamte.

Al moet ik zeggen; als Bart naast me op die trappen rent en gezellig een gesprek wil voeren, denk ik alleen maar: "Hou je mond, ik heb mijn adem nodig om überhaupt boven te komen. Laat staan dat ik er ook nog bij zou kunnen kletsen..."

Hijgend en waternat ging ik naar huis. Kijkende mannen en een trainer die fris en fruitig de stad in ging achterlatend dacht ik: “Nog een lange weg te gaan, zowel lichamelijk als geestelijk.” Maar ach, een jaar geleden was sporten mijn grootste nachtmerrie. Dus wie weet motiveer ik volgend jaar rond deze tijd wel anderen om mee te gaan naar de Waalkadetrappen, en ren ik de trainer hard voorbij, terwijl hij hijgend en zwetend de laatste treden neemt.

Of wat zong Marco ook al weer? De meeste dromen...

Water...

Terwijl ik eens bestudeer hoeveel water de wc verbruikt als ik doortrek, realiseer ik me dat ik de helft daarvan per dag moet drinken! Nou ja, niet dat toiletwater...

Tijdens mijn eerste afspraak met Bart kreeg ik huiswerk mee. Ik moest een dagboek bijhouden van alles wat er in ging in een week tijd: eten en drinken. Oeps! Ja, ik kan nou niet zeggen dat ik dat de meest fantastische opdracht ever vond. Dus hier en daar is toen wel wat weggelaten of enigszins in mijn voordeel aangepast...

Ik stel me dan zo voor dat een trainer de ideale dingen eet en dus de ideale koelkast heeft, gevuld met flesjes water, eieren en bergen groente. En dat er op het aanrecht een mandje staat met bananen en een paar zoete aardappels. In een doos achterin een aanrechtkastje zit snoep: twee pakjes Sultana, één liga en gedroogde abrikozen (voor als hij echt een avond uit zijn dak wil gaan). Voor het keukenraam staan potjes verse kruiden waarvan je kunt zien dat er geregeld wat wordt afgeknipt. Ik heb pogingen gewaagd hoor, alle kruiden heb ik in de tuin staan. Maar van ellende kun je echt niet meer zien wat het ooit geweest is. En als ik heel eerlijk ben weet ik van sommige kruiden ook echt niet wat ik ermee zou moeten als ze het wel zouden doen. Een wijnrek vind je bij een trainer denk ik niet. Die koopt één fles rode wijn bij de biologische winkel met een EKO-logo erop, voor een speciale gelegenheid. En als een trainer een baalavond heeft dan wordt het geen cola met chips. Nee, dan drinkt hij denk ik een groene smoothie en eet daar dadels bij. Kortom, het verschil tussen mijn keuken en die van een trainer is denk ik in één oogopslag helder!

Ja, dan ga ik natuurlijk niet opschrijven dat ik vier koekjes op heb i.p.v. één. En dat ik de avond ben geëindigd met chips vond ik ook niet echt om op te schrijven. Ik wil het een trainer niet aandoen! Die heeft een week nodig om bij te komen van mijn voedingsschema. Om nog maar te zwijgen van de Milkareep die op woensdag mee het bad in ging en vervolgens niet meer heeft gezien dan de pedaalemmer op de badkamer (het papier dan). Ja ik weet dat dat niet slim is als je af wilt vallen, maar het is soms zo verdomde lekker!

Dat heb ik natuurlijk niet allemaal opgeschreven. Van de Milkareep maakte ik op mijn briefje een bakje yoghurt met wat hagelslag... Dat vond ik er nog het meest op lijken. Het was immers een reep melkchocolade met yoghurt vulling. De verhoudingen iets anders. Maar verder...

Van de koekjes maakte ik rijstwafels. Altijd beter dan de mergpijpen die het daadwerkelijk waren. Dus toen Bart vroeg: "Had je honger dat je hier vier rijstwafels at?" Dacht ik: "Je moest eens weten."

En die zak chips, daarvan maakte ik een handje Japanse mix! Goed bezig, dacht ik zo. Ik had een mooi lijstje waarvan ik bijna zeker wist dat hij er niets op aan te merken zou hebben. Helaas, dus toch!

"Wat me het meeste opvalt is dat je veel te weinig drinkt!" Drie bekers per dag? Ik moet heel eerlijk bekennen dat ik dat niets eens echt weinig vond. Bart daarentegen was onverbiddelijk! Deze week elke dag 2 liter en vanaf volgende week 3 liter water per dag...

Ik vond drinken gewoon heel onhandig. Je moet er de hele tijd van plassen en bij mij betekent dat voornamelijk precies op het moment dat ik sta te wachten bij de poort om de kinderen op te halen of als ik in de rij bij de kassa sta en me voor de zoveelste keer realiseer dat ik echt altijd de verkeerde kassa pak. Zelfs als ik eerst bedankt bij welke kassa zou ik in eerste instantie gaan staan en dan dus bewust een andere pak!

Ik dronk eigenlijk voor het eerst pas rond een uur of drie in de middag. Een kopje thee als de kinderen uit school kwamen en verder? Bij het diner een beker melk en rond acht uur nog een kopje thee. En that's it!

En die 3 liter? Die bleken eigenlijk helemaal geen probleem, maar vooral gewenning. Ik had bedacht dat ik zes flesjes in de keuken zou zetten met op elk een nummer. Dan zou ik ze in de avond alle zes leeg moeten hebben en ik kon ook nog zien of ik een beetje goed op weg was. Om acht uur 's avonds met flesje twee op de bank was geen succes. Dus op deze manier dronk ik eigenlijk binnen een week 3 liter per dag. Ik moest langer wennen aan al dat plassen dan het drinken op zich. En nu, twee maanden verder, is het plassen toch echt steeds minder geworden en drink ik soms zelfs meer dan die 3 liter. Het kan dus echt wel!

En zo begint mijn keuken toch langzaam steeds meer te lijken op die van een trainer... Ik denk dat menigeen het verschil niet eens meer ziet... O ja, alleen nog even werken aan de Milkareep in de koelkast deur

Soms ervaar ik het afvallen als een ritje door de Pyreneeën

Door de week gaat het goed en in het weekeinde beland ik op een heuvel vol lekkers. Om vervolgens op maandag weer naar beneden te rennen en weer strak in het ritme te gaan...

Helaas rent de weegschaal niet zo hard naar beneden. Tot vrijdag gaat het goed, in het weekeinde gaan we 'los' en maandag beginnen we weer opnieuw. Maar ik zie aan de weegschaal dat ik het daar niet meer mee ga redden, die laatste vijftien kilo's. Daar heb ik de afgelopen kilo's er prima mee af gekregen, maar nu wordt het toch echt even harder werken. Er is niks mis met hard werken, begrijp me niet verkeerd, maar dit vind ik toch best lastig.

De weekeinden... Gezellig samen ontbijten, koffie drinken met wat lekkers, lunchen met wat lekkers en bij een filmpje vind ik ook wel wat lekkers horen. Mijn ritme, van 'The Voice' tot 'Boer zoekt Vrouw' zeg maar. En eerlijk is eerlijk, dat duurt toch echt te lang. Ik besef me dat ik mijn doel op die manier dus niet ga halen.

Dus ergens moet er iets veranderen als ik tenminste mijn doel wil halen. Ik heb al van alles bedacht. Niks lekkers meer kopen, al zal ik de jumbo dan toch best vriendelijk moeten verzoeken om het uit de schappen te halen. Meer water drinken, waardoor ik hopelijk minder lekkere trek heb. De Milkakoe vriendelijk verzoeken om het weiland te verlaten en een andere carrière te kiezen in plaats van model te staan in de paarse verf. Kortom ik zie nog allerlei mogelijkheden.

Maar ik besef me op dit soort momenten dat Bart gelijk heeft. Hoe irritant het ook is om dat hardop te zeggen. Het draait op keuzes maken en discipline...

Het is herfst

Het is mijn favoriete seizoen! Ik vind het heerlijk: de wind, de bladeren en zelfs van de regen kan ik genieten. De kids met de laarsjes aan door de bladeren en de plassen! En dan met van die rode wangen binnen komen.

Ook om te sporten is de herfst fantastisch! Lekker rennen door het park, het geluid van de knisperende bladeren onder je schoenen. Opdrukken in het vochtige gras en sit-ups maken in de mist. En het grootste voordeel? Het is zo lekker rustig omdat half Nederland op de bank voor de buis hangt! Dan nat van de miezerregen thuis komen en genieten van een kop verse munt thee! En ja, het liefst met een Milkareep erbij. Maar afgelopen week heb ik een goed gesprek gehad met Bart en als ik mijn doelen wil gaan halen, moet ik de paarse Milkakoe toch echt de laan uit sturen. Dus bij deze beloof ik plechtig dat ik in elk geval tot januari geen Milka meer zal eten!

Het enige nadeel van de herfst en de winter, is dat ik het lijnen zoveel moeilijker vind. In de zomer ben je meer buiten, maken de stampotten met rookworst plaats voor maaltijdsalades en veel water... Kortom, ik heb altijd het idee dat de zomer toch net wat beter bevriend is met de weegschaal dan de herfst en de winter dat zijn!

Morgen samen toch maar een lekkere wandeling maken tussen de buien door!

Geniet buiten van de mooie tijd! En van elkaar.

Mag ik even een rol buikvet?

Wie heeft de term vetmeting bedacht? Wie heeft bedacht dat het fijn zou zijn om te weten hoeveel vet je bij elke stap met je mee draagt? Wie heeft bedacht dat het fijn is om zo'n rol op je buik vast te pakken en die eens even tussen een tang te duwen? Wie o wie kwam er ooit op dat idee? Of om even met een centimeter je omvang te meten? Het zal in elk geval vast geen vrouw zijn geweest!

Je maakt mij niet wijs dat er één vrouw op aarde is die 's morgens vroeg denkt: "Hoera, vandaag een vetmeting. Leuk, laten we eens kijken hoeveel vet ik vandaag weer met me mee sleep!" Dat willen vrouwen toch gewoon niet weten? Ik ken die vrouwen in elk geval niet! Nu bevind ik me ook niet in een vriendengroep vol sixpacks, platte buiken en bikini vrienden. Misschien dat dat scheelt. In mijn vriendengroep worden gezellige avondjes vooral gekenmerkt door een bak chips op tafel, een wijntje, en als het wat later wordt een ritje langs de plaatselijke vetpan voor bittergarnituur. Kortom, ik leef nou eenmaal niet in een wereld waarin we praten over sixpacks en platte buiken.

Ik kan me dus niet voorstellen dat vrouwen tijdens de rosé bespreken wat hun vetgehalte is. Maar misschien gaan die twee ook wel niet samen... De rosé en het vetgehalte!

Je begrijpt het al: ik heb een top dag gehad ;-). Ik had vandaag een afspraak met Bart voor een vetmeting! Lang heb ik het voor me uit geschoven, maar vandaag moest het er dan toch echt van komen. Uitermate handig denk ik voor een trainer, maar wat een gênante bedoeling zeg. Bart traint en helpt vooral mensen die willen afvallen dus hij is wel wat gewend. Hij helpt mensen die begeleiding bij voeding nodig hebben en ook kinderen. Maar toch, je begrijpt mijn angst...

Ik heb thuis ook een spiegel. En aangezien die op de meest confronterende plek hangt... Als je bij mij thuis onder de douche staat kun je recht in de spiegel kijken. De vorige bewoners waren vast fan van zichzelf. Op mijn wensenlijstje staat een verbouwing van de badkamer op nummer één. Helaas weet ik zelf ook echt wel waar de probleemzones zich bevinden! Mijn benen zijn mega en de kipfilets onder mijn armen zwaaien nog na als ik mijn armen alweer enige tijd stil heb!

Gisteren had ik thuis met de centimeter al de meest ingewikkelde formules op internet opgezocht om te kijken hoe erg het was. Ja, ik denk dan: “O jee, als personal trainer heb je natuurlijk vooral te maken met mensen die strak willen worden, een sixpack willen en in bikini naar het strand willen. Niet met mensen die net als ik 40 kilo overgewicht hebben en dat kwijt willen!” Dan kan ik me voorstellen dat je op je buik een heel klein rolletje (met moeite) kunt pakken. En niet zoals bij mij, dat je geen moeite hoeft te doen voor een flinke rol! En eerlijk? Ik had zelfs al gekeken hoe ver die meet dingen kunnen om te checken of mijn rollen er überhaupt tussen zouden kunnen. Want het toppunt van gênant lijkt me toch wel een trainer die zegt: “Sorry, maar je rol is te dik voor mijn meetapparaat.”

Vanavond sprak ik iemand die ook een vetmeting had gedaan, maar dan op acht punten i.p.v. vier. Kin, wang, borst, arm, bil, buik, knie, kuit! Ik had gelukkig alleen twee plekken op mijn arm, mijn buik en op mijn rug... Maar het resultaat was niet vreselijk ernstig. 33% van mijn lijf bestaat uit vet. 33 %... Tot 34% is het nog oké voor een vrouw, dus volgens de tabellen kan ik nog even mee en is er nog hoop.

“Had je dit verwacht?” vroeg ik Bart na de meting. “Nou,” zei hij, “ik had het wel wat hoger verwacht!” “En bedankt”, dacht ik. Ergens doe ik dus iets niet goed! De volgende training maar eens aandacht besteden aan mijn kleding. Die wijde tenten maar eens kritisch bekijken en misschien toch maar eens kleren aan die wel mijn maat zijn, i.p.v. drie maten groter... En natuurlijk, er moet nog zeker 15 kilo af, maar ergens ben ik ook best een beetje blij! Sowieso omdat ik überhaupt een vetmeting durfde te laten doen en daarnaast omdat het toch niet zo erg is als dat ik eigenlijk dacht. Ik mag best tevreden zijn!

Zo, en dat nu alleen nog maar even zo gaan voelen!

Seks

Mijn leven is het laatste jaar best wel drastisch veranderd vind ik. Van bankhanger tot bootcamper en van eter naar 'weter'. Zevenentwintig kilo lichter ga je merken, altijd en overal. Ook tussen de lakens! Ik was absoluut het type licht uit en onder de dekens. Weet je, ik zit er niet op te wachten om met mijn vet te worden geconfronteerd op een moment dat ik dat niet wil. En geloof me, op die momenten wil ik dat niet! Ik moet zeggen, in de films vind ik het altijd bewonderenswaardig hoe dat gaat... Romantisch op de bank, dan langzaam naar het bed terwijl de trap bezaait komt te liggen met kleding en dan in bed verder met de kaarsen aan (die altijd al aan zijn als ze boven komen). Ja sorry, maar daar gaat het bij mij al mis. Ik zie de kids 's morgens al komen. "Mam, waarom ligt jouw bh op de trap?" Of "Pap, ben je vergeten je boxer in de was te gooien? Hij ligt op de trap!" Tja, een gezin zorgt soms voor beperkingen. En daarnaast, wie moet die kaarsen aansteken? ;) Vroeger, toen ik nog jong was ;-), stond ik er heel anders in dan nu. Nu ben ik zeven jaar getrouwd, mijn man kent me letterlijk en figuurlijk van top tot teen. Hoe anders was dat toen je net verkering kreeg met een vriendje... Ik vond sowieso altijd al dat ik te dik was. En hoe doe je dat dan hè, die eerste keer. Want natuurlijk sprong ik niet naakt van de kast af het bed in met mijn blubberbuik, klotsknieën en cellulitisbenen. Ik keek wel uit. Nee, dat ging met uiterste precisie. Want ja, als je dan ging stappen en je had een leuk jurkje aan, was dat van een koude kermis thuis komen als dat jurkje uit was. Want daaronder zaten natuurlijk allerlei hulpmiddelen. Corrigerend ondergoed, zo'n spannende huidskleurige, veel te strakke broek die iedereen laat denken dat je maar drie rollen buikvet hebt i.p.v. vier. Daarboven een push-up bh, die de mannen liet denken dat je op zijn minst een E-cup had. Toch jammer dat er daarna nog maar een C overbleef. Pantykousjes, ja, heel charmant in mooi hoge hakschoenen, maar zo verdomde lelijk als je ze uit trekt. Dan zit je met een rand in je benen, die toch echt minimaal 3 uur blijft zitten. Dit zegt misschien meer over de omvang van mijn benen dan over de kwaliteit van die dingen. De laatste keer dat ik ze aan had was op mijn trouwdag.

Met de foto's had ik ze aan, maar nog voor we de kerk in gingen lagen ze op de achterbank van de trouwauto. Ik haat ze! Kortom, het viel dan natuurlijk altijd tegen. En hoe moet je naakt gaan liggen? Op links? Nou, die rol op mijn buik zakte heerlijk mee naar links. Op rechts? Zelfde verhaal! Op je rug? Ja, dan kwam je buik wel mooi uit, maar bleef er weinig van je borsten over

Op je buik? De cellulitis op mijn billen en benen vormen een waar heuvellandschap, maar als ik iets niet wil is het de natuur de slaapkamer in halen. Niks heuvellandschap en sinaasappelhuid... Kortom, dat werd dus kiezen voor de meest gunstige positie op dat moment. Wat dus meestal betekende; snel het bed in, onder de dekens met de lamp uit. Om over standjes nog maar te zwijgen. Ik ben niet zo lenig dat ik de hele Kamasutra tot uitvoer kan brengen. Laat staan dat ik het wil! Ik wil geen benen in de lucht, zodat ik het vet op mijn benen naar beneden zie zakken. Ik zit niet te wachten op gekke standjes waarbij ik mijn buik voel klotsen. Ik kan me ook niet voorstellen dat er überhaupt iemand is die zit te wachten op een uitzicht met cellulitis ;)

Ik vind het dan ook heerlijk om nu alweer zeven jaar getrouwd te zijn. Het boeit me niet meer of mijn man die rol op mijn buik voelt of ziet. De hulpmiddelen zoals het corrigerende ondergoed en de pushup bh heb ik ook niet meer nodig. Nou ja, nodig wel, maar ik doe het gewoon niet meer. Hij weet toch wel wat er overblijft als alle hulpmiddelen eenmaal op het nachtkastje liggen! ;) Ik vraag me dan ook regelmatig af of dat allemaal anders is als je heel erg tevreden bent met jezelf. Als je tevreden bent met hoe je eruit ziet; als je een platte bikini buik hebt of een sixpack. Maakt het de seks anders als je "gezegend" bent met een sixpack of een bikini figuur?

En natuurlijk, alles is relatief... Maar ik merk wel, als je uiterlijk verandert, verandert ook je innerlijk. Ik voel me zekerder over mijn uiterlijk. Daardoor krijg ik ook meer vertrouwen in mezelf. Ik merk ook, dat 'je goed voelen' voor mij ook te maken heeft met hoe ik eruit zie. Ik word steeds blijer als ik mezelf in een etalageraam voorbij zie lopen. Nee, ik loop nog niet springend van enthousiasme voorbij hoor ;-)

Ach, hoe je er ook uit ziet, als je maar vol vertrouwen bent. Heb vertrouwen in jezelf. Want als je zeker bent van jezelf dan maakt het niet uit of je nou onder de dekens ligt of in je blote kont de Kamasutra uitvoert in je slaapkamer met een bouwlamp op je gericht!

Emo-eten ken je dat?

Volgens mij is het een begrip bij vrouwen. Emoties weg eten of juist zin hebben in eten wanneer er emoties bij komen kijken. Ik herken het wel. De zin in chocolade als je je niet goed voelt, de zin in vet als dingen tegen zitten. Laatst had ik tijdens een training een gesprek met Bart over hoe ik mezelf zag als ik in de spiegel keek. Ik vertelde dat ik dat ik niet vaak in de spiegel kijk omdat ik dat niet fijn vind. Er zijn in mijn ogen nog zoveel dingen die aandacht vragen bij mijn lijf. Toen ik 's avonds thuis voor de spiegel stond (met overal spierpijn, ik was verbaasd dat ik überhaupt nog bij de spiegel kon komen) dacht ik wel: "Shit, die benen, die zal ik toch moeten accepteren. Want hoe hard ik ook train, ik zal nooit de benen krijgen die ik graag zou willen." Om vervolgens met een rotgevoel naar beneden te gaan en een bakje nootjes op te eten. Want ja, het heeft blijkbaar toch allemaal geen zin, ik zal nooit de benen krijgen die ik graag wil... Kortom, eten heeft in deze tijd ook met emotie te maken.

Maar eigenlijk slaat dat natuurlijk nergens op. Want voel jij je beter na het eten van een Milkareep? Of ga jij met een beter gevoel naar bed als je de bodem van de zak chips gezien hebt? Ik moet eerlijk bekennen dat ik me er alleen maar slechter door voel. Als ik me al niet lekker voel en ik ga dan ook nog een bak nootjes eten, (ook nog meer dan ik eigenlijk wil, want meestal blijft het niet bij 1 bakje), dan voel ik me daarna alleen maar nog slechter. Want dan heb ik voor mijn gevoel ook nog de controle verloren. Dan is de drang naar eten sterker dan de controle die ik heb over mezelf; het wel of niet bepalen of ik eet. Dan moet ik dealen met het gevoel wat ik al had voor ik ging eten en het klote gevoel nadat ik gegeten heb... Het enige voordeel is dat ik tijdens het eten even mijn zorgen van daarvoor vergeet, terwijl ik op de automatische piloot het ene nootje na het andere naar binnen werk. En pas uit "mijn wereld" kom, als ik merk dat de bak leeg is... Even het 'lekker puhhh'-gevoel. Al duurt dat natuurlijk veel te kort. In elk geval veel korter dan ik moet werken om het bakje nootjes weer van mijn dijen af te krijgen...

Sinds ik aan het trainen ben bij Bart denk ik steeds vaker na over dit soort gevoelens. Ja, je wordt nou eenmaal met jezelf geconfronteerd en met de vraag waarom je dingen doet...

Weet je wat me steeds meer op begint te vallen? Het verschil tussen eten uit honger en emo-eten is eigenlijk heel helder. Bij honger wil ik gewoon wat eten. Dan maakt het niet zoveel uit wat je eet, als dat honger gevoel maar weg is. Wat overigens niet aanwezig kan zijn als je je aan de richtlijnen van Bart houdt. Zo zie je maar weer dat het mij ook niet 100% lukt. Bij emo-eten heb ik zin in een bepaalde voedingsstof (meestal Milka) . Dan wil ik geen bakje kwark en rijstwafel. Nee, dan wil ik chips, chocolade of iets anders wat meteen weer op mijn heupen gaat zitten.

Nu ik dat inzie, merk ik dat het veel makkelijker is om het te laten liggen. Want dan herken ik de signalen van emo-eten. En emo-eten is eigenlijk hoofdhonger... En geen buikhonger! Je realiseren hoe het werkt is goed. Het maakt het veel gemakkelijker om in te grijpen en in te zien waarom je iets aan het doen bent. Wanneer is iets hoofdhonger en wanneer is iets buikhonger? Bij buikhonger zou ik zeggen: "Ga eten! Gezond eten!" Bij hoofdhonger wil ik je aanraden om je eerst eens af te vragen wat de reden is dat je wil gaan eten. Je zult zien, als je je dat beseft, dan heb je al geen honger meer!

Terugblikken

Er zijn van die momenten dat je terug blikt op een periode. Voor mij was vandaag zo'n dag. Vooral omdat ik vandaag precies een jaar geleden begonnen ben om het roer om te gooien. Het gewicht zat me in de weg.

Ik ergerde me voor de spiegel. Ik stond boven aan de trap te hijgen met een wasmand. Als ik de kinderen naar school bracht met de fiets, was ik blij dat ik er was. En als ik in de winkel iets aan had en om een maatje groter vroeg was het antwoord standaard: "Sorry mevrouw, dit is de grootste."

Redenen genoeg voor actie dus. Ook omdat ik nu pas vierendertig ben en ik hoop nog een heel leven voor me te hebben! Ik wil niet op mijn zestigste suikerziekte hebben door mijn overgewicht en geen dichtslippende aderen krijgen door het eten wat ik eet. Vandaag ben ik om precies te zijn 28,3 kilo lichter dan een jaar geleden. En natuurlijk had het veel meer kunnen zijn en had ik die 40 kilo overgewicht al kwijt kunnen zijn! Maar op deze manier is het goed te doen, leer ik er onwijs veel van en vind ik het nog leuk ook! Thanks Bart!

Ik krijg regelmatig berichtjes met de vraag hoe ik het vol houd. Mijn grootste motivatie zijn mijn kinderen. Ik wil mee kunnen rennen op het veldje, mee kunnen skaten over de dijk, mee kunnen stoeien op een regenachtige zondag middag. Ik wil kunnen rennen door het bos en mee kunnen in een attractie zonder me druk te maken of de stang wel dicht kan als ik erin zit!

Ik hoop een goed voorbeeld te zijn van hoe het kan! Ik wil laten zien wat gezond is, laten zien dat sport en bewegen gezonde onderdelen van je leven kunnen zijn!

Maar met stip op één: ik hoop dat mensen zullen zien dat het mogelijk is om je doel te bereiken... Hoe onmogelijk dat soms ook lijkt!

En, go for it!

"Wat meestal betekent dat je aan het einde van het boek heel wat geld armer bent en een illusie rijker!"

Steeds vaker raak ik overtuigd van het feit dat iedereen af kan vallen. Ja ik weet het. Ik begeef me op glad ijs met deze opmerking. Uiteraard praat ik niet over medische situaties! Ik ben geen arts. Ik ben alleen maar aan het afvallen. Niets meer, niets minder.

Hoeveel pogingen ik niet al heb gedaan om af te vallen. Ik denk dat Bol.com niet zo succesvol was geweest als ik er niet was geweest. Alle afvalboeken en levensstijlboeken kun je in mijn kast vinden en never had ik resultaat. Ja maximaal drie maanden en dan kwam ik weer aan... Meestal net een kilo of vier meer dan dat ik was afgevallen.

Dat schiet dus niet op nee, maar het is vast herkenbaar. Zoals Bart regelmatig zegt: "Diëten werken niet!" Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan: 98% van de mensen die een dieet volgt, zit binnen vijf jaar weer op hetzelfde gewicht, of zelfs daarboven! 98%! En toch vinden we steeds weer een nieuw dieet waar we ons aan vast klampen. En waarvan we verlangen dat het ons, als het even kan, nog voor het einde van het boek, toch op zijn minst twee kledingmaten slanker achter laat! Wat meestal betekent dat je aan het einde van het boek heel wat geld armer bent en een illusie rijker!

Bart spreekt regelmatig over het 80-20 principe: 80% caveman eten, 20% je eigen ding doen. Wil je afvallen, dan is het zelfs 90-10. Inmiddels durf ik daar met volle overtuiging een zin aan vast te knopen, namelijk dat het 80-20 principe ook geldt voor succesvol afvallen. 20% is kennis over de juiste voeding (en nee, geen schijf van vijf en ik kies bewust) en 80% mentale kracht!

Afvallen gaat niet mis vanwege de calorieën die in de taart zaten! Afvallen gaat mis omdat je, ten eerste, die taart gaat eten en dus de verleiding niet kan weerstaan. Want je maakt mij niet wijs dat er iemand is die denkt dat taart gezond is... En ten tweede omdat je daarna denkt: "Het heeft toch geen zin dus laat maar." En vervolgens ook de rest van de hapjes nog even vrolijk mee pakt!

Natuurlijk moet je eerst weten wat gezonde voeding is. Dat is de basis, dat is die 20%. Zonder die basis faal je gegarandeerd! Ik dacht ook dat een bruine boterham met kaas gezond is. Ik dacht ook dat ontbijtkoek een prima start van de dag is... Precies, dat DACHT ik. Bart heeft mij die basis gegeven in de voedingsconsulten die ik volg. De basis is super belangrijk omdat het soms best lastig is. Je moet dingen gewoon weten, begrijpen en snappen! Zonder de consulten had ik dan ook nooit dit resultaat geboekt!

En eerlijk? Ik ga nog naar Bart. Niet alleen vanwege de tips over voeding, ook om te sporten. Maar ook vanwege de stok achter de deur! Want ik ben nog niet op mijn streefgewicht. En zoals de doelen nu gezet zijn, moet dat op 1 april toch wel echt een feit zijn... Pfff. Ik vind het fijn om één keer per week te kunnen zeiken over de dingen die wat eten betreft mis gingen of waar ik me aan irriteer als ik voor de spiegel sta. Hup, nieuwe doelen erop maken en weer knallen!

Maar ik ben ook reëel. Bart is er niet bij als er op een verjaardag een schaal met gebak rond gaat. Bart is er niet bij als ik The Voice aan het kijken ben. En nee, Bart is er ook niet bij als ik de Milka bij de Jumbo in de schappen zie liggen. Op die momenten zal ik het toch echt zelf moeten doen! En dan de juiste drive vinden om daar op een juiste manier mee om te gaan? Dat valt zwaar tegen!

Ik denk dat ik inmiddels aardig de controle heb. Controle met mijn hoofd en niet met mijn emotie! Ik weet wat ik eet en laat staan wat ik niet wil eten. Nou ja, meestal dan! Ik heb de afgelopen twee weken één junkmoment gehad. Verder geen koekje en zelfs geen brood! Ik voel me super fit, heb nergens last van en heb energie voor tien. Tja, soms loop ik me onwijs te ergeren aan Bart. Dan hoor ik zijn stem als ik voor de koelkast sta. Maar voor dit resultaat ben ik hem wel echt super dankbaar. Dat moet ik toegeven!

ABZB | Blogbundel

Over voeding hebben we het steeds minder. Steeds vaker gaat het over hoe ik mezelf zie en hoe reëel mijn lichaamsbeeld is. Het volgende thema (en blog) om aan te werken! ;)

Vragen over voeding heb ik zelden meer. O ja, Bart... Ik heb voor de komende week toch nog één voedingspuntje om te bespreken: “Wat is een goede vervanger voor de Milka?”

Dus lieve, lieve, lieve weegschaal... Wil je a.u.b. een beetje meewerken?

Soms heb ik overal de balen van! Dan irriteer ik me aan alles en iedereen. En dat gebeurt dan alleen omdat de weegschaal ineens besluit zijn eigen plan te trekken!

Zo ook vandaag... Laat ik even duidelijk zijn. Ik ben onwijs blij met alle kilo's die ik inmiddels niet meer dagelijks mee hoeft te slepen. Kilo's die geen belasting meer vormen op mijn gewrichten. Kilo's waardoor de kans op ziekten die passen bij overgewicht verminderen. Kilo's die maken dat ik leukere kleding kan kopen en kilo's die ervoor zorgen dat ik me gewoon lekkerder voel.

Maar ik doe wel nog steeds mijn best! Ik bootcamp twee of drie uur per week, ik heb één uur per week personal training en eet beter caveman dan de holbewoners zelf deden! Dus waarom kom ik dan in vredesnaam nu ineens aan?

Soms ga ik als ik uit bed kom op de weegschaal staan. Nou ja soms... Toch wel een keer of vier per week. Is dat misschien een vrouwentrekje? Dan heb ik een aantal dagen voor mijn gevoel perfect mijn best gedaan. Lekker fanatiek getraind, gezond gegeten. En nee dus geen brood, Snack a Jacks en andere zooi. En dan wil ik op de weegschaal stappen met een gevoel van: "Nou fijne vriend, ik zal je eens wat laten zien." Ik sta dan nog heel vrolijk te wachten als de weegschaal nadenkt over het te registreren gewicht. En dan... BAM, alsof de weegschaal even wil laten weten wie de baas is. Zomaar 1,4 kilo erbij! Even snel plassen... Maar dan blijf ik toch echt hangen op 1,2 kilo. ERBIJ!

Jaja, het spieren verhaal ken ik... Door veel te sporten neemt het gewicht van je spieren toe. Ik weet het, ik geloof het, ik vind het ook prima. MAAR IK WIL DAT DUS NIET OP DE WEEGSCHAAL TERUG ZIEN!

En daarin ben ik niet de enige merk ik. Ik bevind me in de luxe positie dat ik me mag omringen met mensen die hetzelfde doen als ik. Mensen die ik ken van de bootcampgroep in ons dorp of mensen die ik heb ontmoet tijdens de consulten bij Bart. En overal hoor ik hetzelfde! Die weegschaal...

Vrouwen willen resultaat op de weegschaal. Ze willen aan de weegschaal zien dat het harde werken niet voor niets is. Heel leuk dat er een cm van mijn heup af is, maar 1,2 kilo erbij. Dat was nou ook niet helemaal waar ik vrolijk van word!

Dus lieve, lieve, lieve weegschaal... Wil je a.u.b. een beetje meewerken?

"Ik ben verslaafd. Ja, ik geef het toe, ik ben verslaafd... aan bootcamp!"

Terwijl we op een rij liggen in de voorligsteun, wat voor de meeste van ons betekent dat je bijna op je buik ligt en met de kont omhoog, komt er een auto het parkeerterrein op rijden waar wij met vijftien vrouwen en twee mannen op een rijtje liggen. Ik vraag me af wat de bestuurder denkt, zijn koplampen gericht op de billen van zeventien personen die in het donker aan het bootcampen zijn. En daarnaast bedenk ik me dat ik vooral moet blijven liggen en hopen dat het geen bekende is.

Sinds een half jaar ga ik minimaal twee keer per week sporten, buiten, bij Nijmegen Bootcamp. Dit doe ik naast de training en de voedingsconsulten die ik bij Bart volg. Wat begon als een weddenschap, "Doe een keer mee, je zult zien dat je het leuk vindt", groeide uit tot een passie! Een carrière van bankhanger tot bootcamper! ;-)

En heel eerlijk? Een half jaar geleden dacht ik dat vooral veel te sportieve, dunne en gespierde mensen bootcampen. Ja, het klinkt toch ook onwijs stoer? Ik zag het al helemaal voor me. Gecommandeerd worden door een veel te strenge kale jongeman, met veel te veel spieren en een veel te strak shirtje met zo'n legerprintje... Opdrukken, tijgeren en over dingen heen klimmen. Nou, als niet-sporter werd ik nou niet bepaald enthousiast van dat beeld.

Ik ging de eerste keer dan ook echt met lood in mijn schoenen. Ik scoorde laag op spierkracht, laag op uithoudingsvermogen en laag op doorzettingsvermogen schatte ik zo in! Het enige waar ik hoog op scoorde was het gewicht! ;-)

Maar goed het was een beginnersgroepje en die twintig seconden hardlopen dat redde ik net. En ik moet zeggen dat het voor de rest goed te doen was voor een beginner!

Destijds ging ik nog naar Nijmegen. En na die eerste training dacht ik dat het allemaal nog wel meeviel. Tot ik na een half uurtje auto rijden thuis uit wilde stappen... Jemig, ik kwam de auto amper uit! Nou ja, hoe ik de dagen daarna het bed uit stapte laat zich vast wel raden!

Maar inmiddels heb ik er toch zeker zestig trainingen opzitten. Nu weet ik een beetje wat ik kan verwachten en heb ik al diverse trainers mogen ervaren. En die schreeuwende commanderende kale man met legerprintje heb ik gelukkig nog steeds niet gezien. ;-)

Vorige week lagen we in een rijtje op de grond, in de regen, in de voorligsteun met de armen om de beurt omhoog toen een vriendin van me langs kwam rijden. Tja, dan denk ik ook wel even: "O mijn God. Wat moet die nou wel niet denken." Lig ik daar verregend en met een rood hoofd op de grond te puffen...

Of als we op de grond buikspieroefeningen in het park liggen te doen en de overbuurman komt langs met zijn hondje. Waternat van het zweet, mijn hoofd zo rood dat zelfs een rijpe tomaat jaloers op mijn kleur zou zijn, zwaar hijgend en me alles behalve sportief voelend...

Dat je de druppels zweet langzaam je nek in voelt glijden, je brillenglazen beslaan van het gehijg, je jezelf bij het opdrukken in het gras afvraagt of die pier onder je vingers al dood was voor je je hand erop zette, of dat je eigen hand toch echt de oorzaak is. Je jezelf bij het in de lucht steken van je armen afvraagt of dat je deo niet goed meer was of dat dat luchtje toch echt iets anders is: namelijk stinkend zweet! Tja, geloof me, er zijn echt momenten dat ik me charmanter voel.

Waarom ben je dan verslaafd hoor ik je denken? Nou eigenlijk om precies dezelfde redenen! Ik vind het lekker om buiten te sporten (als je de vorige blogs gelezen hebt; ik haat de sportschool). Je werkt samen met de groep en toch doe je alles op je eigen tempo en op je eigen kunnen. Je bent samen aan het sporten, wat ook betekent dat gezelligheid een belangrijke rol speelt. We willen niet alleen onze doelen behalen, maar als het even kan met plezier onze doelen halen. De groep helpt je om net dat stapje meer te zetten! Dat motiveert. En ik weet dat als ik de volgende dag weer ga trainen dat ik mee kan doen. Dan train ik net wat minder hard. Maar als ik als doel heb dat ik de volgende dag mijn bed niet meer uit wil komen van de spierpijn, dan kan ik met diezelfde training alles uit de kast halen!

Ik geniet ervan als ik vies, waternat en voldaan thuis kom. Me afvragend of ik morgen mijn bed nog uit kom. Of, nog erger, hoe ik überhaupt mijn bed nog in kom. En ik naar mijn schoenen kijk en me afvraag of die ooit nog droog worden...

Als we met zijn allen op de grond liggen, elkaar aankijkend en onszelf afvragend of we dit vrijwillig of onder dwang doen, en vervolgens na de training toch weer enthousiast roepen: "Tot vrijdag!"

Ik ben absoluut niet sportief. Maar als je je doel wilt bereiken, zul je ervoor moeten werken. Het komt niet aanwaaien! En bootcampen traint niet alleen je conditie en alle spieren, het is ook nog leuk om met een groep te werken aan je conditie en kracht! En dat laatste is nou net het mooiste. Iedereen wordt er geaccepteerd en in zijn waarde gelaten. Niemand lacht je uit als je iets niet kan of wil en niemand geeft je het gevoel dat je beter thuis op de bank had kunnen blijven zitten.

En dat is precies waar ik aan verslaafd ben, dat is nou pas echte kracht!

Een vette dip...

Vorige week had ik een vette dip. Vet in meerdere opzichten.

Ik had dingen gegeten waarvan ik weet dat ze direct van mijn mond naar mijn heupen gaan. En daarnaast was het een vette dip, omdat ik zo'n beetje alle goede gewoontes had laten varen.

Visolie, magnesium, vitamine D? Kortom, supplementen? Nee, nu even niet.

Water? Ja, hooguit 1 liter i.p.v. 3 liter

Snoepen? Elke dag wel iets

Caveman? Wat is dat?

Groene thee? Nee hoor, vruchtensap en sinas

Thuis trainen? Nu even niet!

Dus, toen Bart vroeg hoe het ging viel ik natuurlijk keihard door de mand. Ik probeerde nog overtuigend te zeggen dat het lekker ging en dat ik vast mijn doel van 1 januari ging halen, maar helaas. Hij kent me inmiddels te goed om daar in te trappen!

Mijn doelen? Bart heeft een stappenplan gemaakt, compleet met vetpercentages (love it :P), gewicht en data. Een heerlijk overzichtelijk lijstje wat op mijn koelkastdeur hangt en me laat inzien dat we nog een lange weg te gaan hebben.

Maar goed, 1 januari moet er toch echt een vetpercentage van 31% zijn en moet de weegschaal 92 kilo laten zien. En op 1 april een vetpercentage van 28% en 82 kilo. Dus, ik moet nog 6% aan vet weg werken en nog 13 kilo lichaamsgewicht zien te verliezen... Mocht er iemand interesse hebben? ;-)

Ik was echt onwijs goed bezig, tot twee weken geleden. En ik denk dat dat vooral te maken had met emoties. Heel eerlijk? Ik zag zo onwijs op tegen de training met Bart. Normaal sport ik in een kleine zaal, alleen met Bart, ver weg van de spiegel. Ik vind dat niet tof. Sta ik daar te zweten en hijgend die kettlebell in de lucht te zwaaien. Hoe stom het ook klinkt, ik blijf dat lastig vinden. En als ik het anderen zie doen denk ik altijd: “Wow, knap, respect!” Maar ik wil het mezelf in de spiegel niet zien doen. Bij mij moet het er echt vreselijk uit zien, totaal niet sportief en ik doe de oefeningen natuurlijk precies zoals het niet moet. Tenminste, dat gevoel heb ik. Ik voel die kipfilets onder mijn armen al, de rollen op mijn buik. Voelen is genoeg, daar hoeft echt geen beeld bij.

Bart wilde graag die kleine zaal uit en in de grote zaal gaan trainen. Hier heeft hij meer en zwaardere gewichten tot zijn beschikking. Hoera, daar zat ik op te wachten. ;-) Maar dat betekende voor mij: spiegels, sporten tussen alle andere mensen (die er altijd onwijs sportief uit zien en zonder een druppel zweet voor een platte buik of sixpack staan te trainen). En ook nog een trainer die naast je staat en naar je kijkt! Het is dat ik zie dat het onwijs veel effect heeft. Maar echt prettig, dat vind ik het na vier maanden nog steeds niet.

Wetende dat die training eraan kwam, was voor mij genoeg reden om het gevoel vooral weg te eten. Even niet denken en gewoon lekker met je hand in de zak chips graaien. Want hoe dan ook, ik ben er wel achter dat ik echt een emotie-eter ben. Even onzeker, hup de koelkast in... ;-) Hoofdhonger... Uit de vele reacties de vorige keren blijkt wel dat met name vrouwen dat herkennen.

En weet je, als dan die ene zak chips eenmaal op is. Ach, op avond twee lust ik ook best een glacékoek. En op dag drie denk ik: “Laat ik het ontbijt maar overslaan. Ik heb gisteren en eergisteren al lopen snoepen...” Gevolg? Om 15.00 uur barst ik van de (vooral lekkere) honger en duik ik maar weer eens een keukenkastje in. Ik trek nog net de schema's van Bart niet van de koelkastdeur om ze te vervangen voor een poster van mijn geliefde paarse Milkakoe.

Twee weken geleden hadden we de afspraak dat ik in de zaal zou gaan trainen. Tien minuten voor de afspraak heb ik Bart een app gestuurd: “Sorry, ik kan het niet! Ik durf niet!” En ik ben terug naar huis gegaan. Ik kreeg een berichtje terug: “Jammer, ik ben teleurgesteld. Dan ga ik ook weer, groetjes.” Ergens was ik boos. “Hoezo”, dacht ik, “teleurgesteld?” Ik wil niet voor die stomme spiegels trainen in een grote zaal tussen al die mensen die zo mega sportief en gespierd zijn en jij wilt dat ik dat ga doen! Maar aan de andere kant vond ik het ook echt niet tof dat ik iemand teleurgesteld had. En diep van binnen weet ik natuurlijk ook wel dat het nergens op slaat. Ik denk weer veel te ingewikkeld en schaam me weer voor kipfilets en vetrollen in de spiegel... Terwijl ik juist sport om daar vanaf te komen! Als alles perfect was, dan was de sportschool wel de laatste plaats op aarde waar ik te vinden zou zijn.

Diezelfde week kon ik door allerlei afspraken ook niet gaan bootcampen. Wat ervoor zorgde dat mijn gezonde gewoontes langzaam aan de kant werden geschoven. Weer wat geleerd dus. Twee weken niets doen, geen PT of voedingsconsulten en niet bootcampen, maken dat bij mij de discipline wat weg zakt. Ik heb gewoon af en toe een coach nodig die langs de zijlijn meekijkt en me gemotiveerd houdt. Ja Bart, je leest het goed. Ik heb je soms, misschien, heel misschien, toch gewoon nodig om mijn doel te halen. ;-)

Dus toen we dinsdag een gesprek hadden over deze blogpagina (en de meeting die we gaan organiseren, houd de pagina in de gaten), kwam dit ter sprake. Ik wilde precies weten wat we de dag erna zouden gaan doen en waar we dat zouden gaan doen. Bart vertelde me precies wat we zouden gaan doen, dus dat relativeerde wel enigszins. Hij was niet meer teleurgesteld, ik was vol goede moed. Nou ja, een beetje meer moed!

De dag erna kwam ik in de sportschool en checkte hij nog even of ik echt wel de grote zaal in wilde. Dus zo stonden we binnen tien minuten in de grote zaal te trainen. Waar overigens niemand mega gespierd was, iedereen ouder was dan ik en net zoveel last van kipfilets en zwembanden had. Oké, wel met de rug naar de spiegels toe, wat in een sportschool nog best een uitdaging is. Vind maar eens een positie zodat je met je rug naar de spiegel kunt staan.

Weet je wat nog het ergste is? Een trainer, spiegels en planken. Het zijn mijn drie grootste angsten op sportgebied. Maar na drie kwartier lag ik naast Bart op de grond, midden voor de ingang, dicht bij de spiegel. Drie keer raden wat we aan het doen waren. Precies, planken! En oké, Bart doet dat alsof hij hele dagen niets anders doet. Ik heb dat wat minder ;-). Na twintig seconden plof ik als een walrus uitgeteld op de vloer. En heel eerlijk? Het was de meest toffe training tot nu toe! Want ergens vind ik het ook wel weer kicken om te merken dat er weer een drempel genomen is. En vind ik het tof om het gevoel te hebben om samen dat uiteindelijke doel te bereiken! Het geeft me weer vertrouwen om ervoor te gaan. Uiteindelijk valt altijd alles mee en vraag ik me onderweg naar huis vaak af waarom ik me er zo druk om heb gemaakt... Nu, een week verder, heb ik mijn voeding weer op de rit en de knop is weer om. ;-)

Weer een drempel genomen. Nog maar een paar te gaan...

Wat gaat de tijd toch snel...

Terwijl de sneeuwvlokken buiten langzaam naar beneden dwarrelen en de wereld steeds witter wordt, besef ik me dat we nog maar tweeëneenhalve week verwijderd zijn van 2013. Van 2013 alweer...

Ik ben wellicht één van de weinige mensen die mag zeggen dat de mensen in mijn omgeving nog gezond zijn en ik mijn dierbaren nog om me heen heb. En natuurlijk heb ik ook dit jaar mijn ups en downs gehad. Maar terugkijkend was het voor mij vooral een jaar met ups. Ik heb een waardevol gezin waar ik elke dag dankbaar voor ben. Afgelopen maandag ben ik peettante geworden van een fantastisch nieuw wereldwonder. Kortom, ik voel me rijk!

De feestdagen in het vooruitzicht, de kerstpakketten komen binnen en de kinderen zijn toe aan vakantie. Links en rechts om me heen hoor ik de goede voornemens aan. Stoppen met roken, meer sporten en afvallen. Goh denk ik, hoe vaak in december zullen mensen dat niet gezegd hebben? Ik zei ook elk jaar in december dat afvallen en meer sporten mijn goede voornemens waren... Tot 3 of 4 januari. Een jarige collega met een mega taart, de bruiloft van een buurvrouw incl. buffet... Dan dacht ik: "Ach, het gaat me toch niet lukken!" En we gingen weer los.

Maar vorig jaar besloot ik in november dat ik niet zou wachten tot het nieuwe jaar. En daar ben ik nog elke dag blij mee. Aan doelen moet je werken als je ze hebt, ze niet uitstellen omdat iemand ooit bedacht heeft dat 1 januari een mooi moment is. Ik sluit dit jaar 32,5 kilo lichter af dan dat ik het begon. En ik hoop er de komende twee weken nog 35 van te mogen maken. ;-)

De komende periode zal voor veel mensen weer lastige momenten opleveren. Veel dagen vol lekkers. Afgelopen week had ik het daar met Bart over. Hij zei heel treffend: “Die twee kerstdagen maken niets uit. Maar we kopen vaak zoveel eten dat we er nog met gemak vijf “kerstdagen” aan vastknopen. En ja, dan gaat het mis.” En heel eerlijk? Ik heb met Sinterklaas tegen ouders en schoonouders gezegd dat ik geen letter wil, anders gaat die op. En het strooigoed? Na Sinterklaas heb ik het in de prullenbak gegooid. Zonde ja, maar de kilo's op mijn heupen vind ik nog meer zonde. Met de kerst kook ik gewoon, eten we gewoon. Ja, een caveman kerstdiner, met gebakken aardappels voor mijn man en pleegzoon. En natuurlijk staat er wel wat lekkers op tafel bij de thee, maar ik koop niet meer zoals voorgaande jaren een huis vol eten om dat vervolgens allemaal in mijn eigen mond te zien belanden. En nog erger, het op mijn heupen terug te vinden!

Eigenlijk slaat het ook nergens op om zo “los” te gaan. Naderhand krijg ik er alleen maar spijt van! En wat Bart zei vond ik wel heel sterk: “Als je tussen kerst en oud en nieuw niet op je eten wilt letten, let dan gewoon tussen oud en nieuw en kerst op je eten!” Tja, daar zit wat in!

Wat een jaar geleden begon als een uitdaging, sporten, groeide afgelopen jaar toch wel uit tot een passie. De personal training die ik heb groeide daarmee uit tot nog een nieuwe uitdaging: deze blogpagina! Iets waar ik toch best een beetje, heel erg ;-), trots op ben.

Wat aan de keukentafel als een idee begon is inmiddels een best goed gelezen pagina geworden. De blog over seksualiteit trok zelfs meer dan 1200 lezers! Ik ben super trots op het resultaat. De vele reacties die we wekelijks van jullie mogen krijgen maken de blog een waardevolle uitdaging waar ik graag mijn tijd in steek.

Ik hoop het komende jaar weer veel inspiratie te krijgen voor het schrijven van mooie blogs, vol herkenning en hopelijk ook humor. Inspiratie door gesprekken met jullie, door de strijd met de Milka, mijn gevecht met de weegschaal en mijn angst voor de vetmeting. Door mijn gesprekken met Bart, door de trainingen die ik van hem krijg, of door mijn grote vriend de spiegel.

Ik ga het jaar afsluiten door de komende weken nog even heel hard aan mijn doelen te werken. Op 1 januari 92 kilo wegen. Dat is nog 2,5 kilo te gaan in de feestmaand. Ik ben benieuwd of het me gaat lukken. We gaan er in elk geval voor! Om in januari weer met nieuwe doelen aan de slag te gaan!

Zin in!

Ik wil jullie dan ook ongelooflijk bedanken voor het lezen. Alle reacties en de mooie en respectvolle woorden naar elkaar en naar mij! En ik bedank Bart uiteraard, omdat hij de tijd wilde steken in het schrijven van adviezen en tips. Het is een zeer waardevolle aanvulling op mijn verhalen. En ik ben dan ook blij dat anderen inmiddels, door deze blog, dezelfde steun mogen ervaren als ik dat door de trainingen van Bart ervaar! En super tof dat een heel aantal van jullie inmiddels de stap heeft durven zetten om ook personal training of voedingsconsulten te gaan volgen en inmiddels zelf de kilo's op de weegschaal zien verdwijnen! Het is leuk dat de blog net dat zetje was om de drempel over te gaan. Het maakt de strijd tegen de kilo's gemakkelijker en soms zelfs leuker! Thanks Bart, tof dat je mij met mijn gekke idee over een blogpagina wilde helpen!

Dit allemaal samen maakt dat het een blog vol interactie is geworden waar ik heel erg trots op ben

Leve de vetmeter!

Ik schreef de vorige keer al hoe het voor mij voelde, een vetmeting. Maandag was het weer feest! Tijd voor het mooiste moment van die week. NOT! Niet echt gezellig nee. Bart pakt op vier punten een rol vet, knijpt die plat tussen een vervelende tang en noteert die superscore in een schema.

Al met al was ik best blij met het resultaat van zes weken hard (ja, dat dan weer wel) werken!

ABZB | Blogbundel

	Zes weken geleden	Nu
Vetpercentage	33%	31.8%
Gewicht	97.0	94.3
BMI	28.7	27.5

De komende twee weken even geen junkmoment, veel water drinken. En de chocolade bonbons die ik heb gekregen hebben een andere koelkast gevonden, ver van mijn huis. Een beetje zelfbescherming. ;-) Ik kreeg gisteren echt een mega lekkere doosvol chocoladebonbons. Ik heb er een foto van gemaakt en naar Bart geappt met de tekst: “Ik heb weer een nieuwe uitdaging gevonden! ;-)” Volgens Bart was dat geen uitdaging. “Wacht maar,” zei hij, “ik neem het wel gewoon mee.” Soms zijn uitdagingen zo makkelijk! ;-)

En inmiddels kunnen we dus ook onze eigen foto's bij de blog zetten. En daar ben ik op dit moment even niet zo heel blij mee! Want nu ik 33 kilo ben afgevallen heb ik echt nog een losse vetrol op mijn buik. En ik ben niet perfectionistisch, maar die rol moet gewoon weg!

Gisteren keek ik met Bart door de foto's die we van de fotograaf ontvangen hadden. Ik moest even slikken toen onderstaande foto in beeld kwam. Vreselijk, en ik voelde mijn ogen langzaam vochtiger worden. Ik wil het gewoon niet zien, het moet weg! En nee, niet omdat het een obsessie is. Nee, die rol moet weg, omdat dat voor mij een mooie afsluiting zou zijn. Na 15 jaar boulimia (en gelukkig al een aantal jaren braakvrij), besloot ik een tijd geleden dat ik sterk genoeg was om met hulp van Bart af te gaan vallen. Ik was niet bang meer voor een terugval. En voor mij staat die ene rol nog in de weg om het symbolische hek achter me te sluiten. Het voelt ook best kwetsbaar moet ik eerlijk zeggen! Een jaar geleden had ik niet gedacht dat ik op mijn eigen blog pagina een foto van een vetrol zou zetten. Veel persoonlijker dan dit gaat het dan ook echt niet worden! ;-)

Maar goed, Bart denkt dat dat met intensief trainen ook nog wel te doen is om die rol weg te krijgen! Nou Bart, ik hou je eraan! Als ik dan toch sport, dan graag wat gerichte oefeningen voor de, zoals mijn pleegzoon ze noemt, handvatten voor als ik achterop de fiets zit. Dus bij deze. Ja, die foto hierboven, dat is echt mijn rol buikvet die je daar tussen die tang ziet zitten!

Ik ga ervoor om mijn doelen voor 1 januari te halen! En ondertussen geniet ik dagelijks van de resultaten die ik al heb behaald. Ik trok gisteren een broek uit de kast die ik al lang niet meer had aan gehad. Ik wilde die aandoen en besepte me dat die tijd toch echt voorbij was! Maatje 48 gaat het nooit meer worden! En dat gevoel is toch wel heel erg lekker! Ik kijk een stuk tevredener in de spiegel. Maar nog veel belangrijker, ik kan lekker met de kids mee rennen en springen in de speeltuin en loop minder risico op ziektes die te maken hebben met overgewicht!

En denk nou niet dat mijn kerstdiner gaat bestaan uit sla, wortel en komkommer... Forget it! Ik ben vooral mens, vrouw, de vrouw van, (pleeg) moeder van mijn kinderen en medewerker van mijn "baas"! En dat sporten en afvallen? Dat zijn inmiddels hobby's geworden! Ik verdiep me in wat ik eet, verdiep me in wat ik mijn gezin voorzet en ben kritisch naar wat er in mijn koelkast komt te staan! Ik ga me echt niet vol stoppen de komende twee weken en ik laat vooral de Milkakoe lekker in zijn weiland staan. ;-)

Maar ik ga vooral genieten! Bewust genieten! Dat dan weer wel!

Motivatie

Hoe raak je nou gemotiveerd om af te vallen? Hoe raak je gemotiveerd om je leefstijl aan te passen of dat wasbord te vinden, ver verstopt onder een dikke laag vet veroorzaakt door te veel bier en bitterballen?

Gemotiveerd raken is niet moeilijk. Iedereen staat wel eens voor de spiegel en vindt dat er ergens aan zijn of haar lijf gewerkt mag worden. Tenminste, ik ben ervan overtuigd dat ik niet de enige ben! Als ik onder de douche uit kom, sta ik mezelf ook af te drogen voor de spiegel. Een mega, mega, mega spiegel... Een spiegel waarvan je denkt: “Oké, als ik mezelf niet wil zien, dan is er maar één optie. De badkamer voorgoed ontlopen!” Tja, met dank aan de vorige bewoners. Dan zie ik het vel onder mijn armen nog druk in actie terwijl ik mijn armen toch alweer een tijdje niet beweeg en vraag ik me af waar dat heuvellandschap vandaan komt. Waarna ik me realiseer dat dat toch echt mijn bovenbenen zijn. De beslissing om aan mijn lichaam te gaan werken was bij mij snel gemaakt. Ik woog bijna 128 kilo...

En dan ben je 32 jaar oud. Ik heb lang een eetstoornis gehad en na daar een aantal jaren vanaf te zijn vond ik het tijd worden voor actie. Ik wil mee kunnen spelen met mijn kinderen. Op de grond zitten met ze, zonder me af te vragen onder welke vetrol dat ene lego poppetje nu weer ligt. Ik wil kunnen mee dansen op K3 en niet op de bank neer ploffen als Josje nog maar voor het eerst in beeld komt!

Ik denk niet dat er iemand is die niet weet dat overgewicht ongezond is. Over wat mooi is kunnen we een hele discussie voeren. Maar niemand zal kunnen ontkennen dat overgewicht simpel gezegd niet gezond is! Eigenlijk zou dat alleen al voldoende motivatie moeten zijn toch? Ik heb onlangs een boek gelezen over motivatie. Daarin stond dat 75% van alle ziektes ontstaan door een ongezonde leefstijl. De andere 25% valt onder de “pech”-categorie. Het woord bevalt me niet. Maar goed, ik heb het ook niet bedacht. Alsof je gewoon “pech” hebt als je ernstig ziek wordt. Het principe moet je toch je ogen openen. Mij in elk geval wel! Je doet in de auto een gordel om omdat je weet dat dat veilig is. Je vervoert je kindje in een autostoeltje omdat dat veiliger is. Je kijkt uit bij het oversteken, je stopt voor een rood stoplicht (als het goed is) en dat allemaal omdat het veiliger is. En waarom eten we dan toch meer dan goed voor ons is? Waarom eten we dingen die niet goed voor ons zijn? Waarom trekt de Milka in de supermarkt dan zo de aandacht? Waarom moet die zak chips op zaterdagavond dan leeg? Waarom eten we chocoladevla na de avondmaaltijd als toetje terwijl we eigenlijk al genoeg hebben? Waarom hoort er bij een gezellig moment een tafel vol hapjes? Waarom hoort er bij een film een zak borrelnootjes? En waarom eet ik chocolade als ik geen inspiratie heb om een blog te schrijven? ;-) Precies, het slaat nergens op! En toch doen we er allemaal aan mee! Bijna allemaal dan. Ondanks dat ben ik de motivatie ook wel eens, best geregeld, kwijt. Ik ben nu ruim een jaar aan het afvallen en 33 kilo lichter. Ik ben bewuster aan het eten en leven. Kortom, het roer aan het omgooien.

En toch... Ik kan niet zeggen dat het makkelijk is. En ik durf vol overtuiging te zeggen dat ik het niet had gered zonder een stok achter de deur! Als ik de trainers dan allemaal weer met hun tupperwarebakjes rond zie lopen vol kip, kwark, noten en groenten dan denk ik: “Nou, waarom lukt het hen wel?” En meteen daarna: “Als het hen lukt, dan moet ik het toch ook gewoon kunnen?” Oké, ik zit niet elke dag in de sportschool en ik ben niet gespierd. Maar ach, het begin is er! Ik heb ook tupperware! ;-) Steeds meer zie ik wanneer het mis gaat en hoe ik kan ingrijpen om de boel weer op de rit te krijgen. Maar dat kost tijd. En eigenlijk moet je het jezelf waard vinden om die tijd ervoor te nemen. Ik hoop dat ik binnen anderhalf jaar mijn streefgewicht heb bereikt! En daarna geef ik mezelf een half jaar om de balans te vinden. Dat betekent dat ik nu voor 1 juni nog 14 kilo af moet vallen.

Ik heb een huis vol lekkers. Mijn dochter en ik volgen caveman, mijn man en pleegzoon eten niet volgens dat principe. En ook bij ons thuis vind je dus voldoende lekkere dingen. Een doos vol allerlei koekjes en een doos vol zakken chips en nootjes. Visitevoer dat meestal in de mond van man en kind belandt. ;-)

Weet je wat mij het meest weerhoudt om het op te eten? Op mijn koelkastdeur hangen de lijstjes van Bart met zijn voedingsrichtlijnen! Meestal maakt dat me net wat bewuster van hetgeen ik wil gaan eten! Het laat me net wat langer nadenken voordat ik wat pak. Wat maakt dat ik bewustere keuzes maak. En zo doe ik dat overal. Ik zorg dat overal iets ligt of hangt wat me bewust maakt van mijn doel. Van waarom ik bewust wil eten. Want naast dat het gezond is, wil ik er natuurlijk ook een goed figuur voor terug! Ik stel mezelf elke keer een doel: onder de 120 kilo, onder de 110, onder de 100, en nu onder de 90. En dan onder de 85 kilo, het wordt immers steeds lastiger, en uiteindelijk onder de 80 kilo. En elke keer als ik mijn doel gehaald heb koop ik de mooiste bos bloemen die ik kan vinden! Ik dacht eerst aan het lekkerste gebakje, maar dat is toch ook niet zo handig.

Maar ik zeg er ook eerlijk bij, soms denk ik: “Bart flikker op met je lijstjes.” En eet ik in één keer de hele zak chips leeg. En word ik kei blij terwijl ik eet. Tot ik de bodem van de zak bereikt heb. Dan denk ik: “Shit, waarom?” En ga ik uiteindelijk met een rot gevoel naar bed. Kijk ik in de spiegel en voel ik me zwak omdat ik het niet kon laten.

Maar dat gevoel is goed! Want dat maakt ook weer dat ik de volgende keer dat gevoel naar boven kan halen van hoe ik me na die zak chips voelde. En dat maakt weer dat ik me beter ‘in kan houden’. En ik uiteindelijk de ochtend na de ‘Yes, ik heb de chips verleiding kunnen weerstaan’-avond heel happy op de weegschaal kan gaan staan.

Blijf jezelf uitdagen! Beloon jezelf! Ik heb een afspraak voor een fotoshoot gemaakt, in lingerie... En daarvoor kan ik nog zes weken trainen. Ik zweer je dat dat een goede motivatie is! ;-)

Oké, dat afvallen niet mee valt is een feit

Dat weet iedereen. En dat iedereen een gezond gewicht wil, daar zal ook geen lange discussie over ontstaan! Maar waarom ben ik dan 'ongezellig' als ik geen taart neem op een verjaardag omdat ik juist probeer om dat gezonde gewicht (eindelijk) te bereiken? Waarom zegt iedereen: "Ach, toe nou", terwijl ik bijna kwijlend een bitterbal afsla en mijn verbale communicatie iets heel anders zegt dan mijn non-verbale communicatie uitstraalt?

Het zou toch veel fijner zijn als iedereen een beetje mee zou werken? Als mensen zouden zeggen: "Jee, wat goed van je", i.p.v. "doe nou niet zo ongezellig." En daarnaast word ik juist heel geïrriteerd van taart. Echt waar! Niet op het moment dat ik het eet hoor. Nee, dan juist niet! Maar als het op is. Dan heb ik toch altijd weer zo een 'hé shit'-gevoel. En vooral omdat het nooit zo lekker is als dat ik van tevoren dacht! Daarom heb ik nu besloten dat ik alleen nog taart neem als het karameltaart is. Dat vind ik echt super lekker. En bijna niemand heeft het ooit in huis, dus zo vaak eet ik het niet! Wat overigens niet wil zeggen dat iedereen nu karameltaart in huis moet gaan halen als ik kom... Want dan moet ik weer wat anders gaan bedenken! ;-)

Mijn man is gek op pinda's, nootjes en chips. Elke avond neemt hij wel iets 'te knabbelen'. Tja, het klinkt minder erg dan junken, maar het komt op hetzelfde neer. Rotzooi in je lijf proppen en vervolgens zeggen dat je daar zo van geniet. En dan tegen mij zeggen: "Schat, je ziet er echt goed uit!" Ja duh, dat komt omdat ik me niet identificeer met Knabbel en Babbel en dus niet de behoefte heb om elke avond te gaan lopen 'knabbelen'!

Ik vind dat hij zijn eigen keuzes moet maken. Ik weet dat hij me steunt en ik wil niet dat hij zijn leefstijl aan gaat passen omdat ik dat doe. Dus als hij vraagt: "Vind je het erg dat..." Dan zeg ik standaard: "Nee hoor, ga je gang!" Om vervolgens de krakende chips in mijn oor te horen en zelf een komkommer te pakken... Tja, je moet er wat voor over hebben.

En soms word ik er ook mega geïrriteerd van. Vooral als ik niet lekker in mijn vel zit. Als ik ongesteld moet worden of als ik mijn doelen niet gehaald heb. Dan denk ik echt wel eens: “Rot op met je voedingsschema!” Gelukkig gaat het steeds beter. Ik zie bij mezelf waar mijn valkuilen liggen en ik ben ze inmiddels een stap voor. Winst!

Maar jemig, wat vind ik het soms lastig om de goede keuzes te maken terwijl dat toch niet altijd zo voor de hand ligt. Afgelopen week was de eerste schoolweek van mijn dochter op de basisschool. Zij eet geen brood, dus gaat ze naar school met groente en rijstwafels. Ik heb er al wat vragen over gehad. Brood zit zo ‘ingebakken’ in ons systeem. Geen brood eten is echt bijzonder. Het valt dus op school ook op. En eerlijk? Ik heb getwijfeld of ik haar geen brood mee zou geven. Ik wil niet dat ze gepest wordt omdat ze andere dingen eet. Dus de eerste dag heb ik twee ‘broodtrommels’, het woord alleen al he, klaar gemaakt en haar zelf laten kiezen. “Nou, die”, zei ze terwijl ze de trommel met rijstwafels en broccoli aan wees. Ik pakte die van het aanrecht en deed het in haar tas alsof ik haar vroeg te kiezen uit roze en zwart. Ze heeft denk ik meer zelfvertrouwen dan haar moeder!

Gezond eten is ook niet altijd goedkoper dan die vette troep. Vandaag liep ik in de Jumbo; twee Milkarepen voor één euro... Hoe verleidelijk is dat? Ik heb alle kracht verzameld om alleen een zak M&M's voor manlief te pakken en toen liep ik er toch maar aan voorbij. Bedenkend dat ik nog paprika nodig had, omdat ook mijn dochter elke dag zeker anderhalve paprika eet, liep ik richting de groente. Gele paprika, 1,29 euro per stuk! Oké, dus de paprika is duurder, veel minder groot en minder lekker dan de Milkareep... Even dacht ik, zal ik? Toen realiseerde ik me dat de kassière van de Jumbo deze blog ook leest... Net als twee andere klanten die me in de winkel al aanspraken over deze pagina. De keuze was snel gemaakt. Ik gooi alle acht gele paprika's die er nog in het vak liggen in de kar en bedenk me dat jullie lezers me vanavond toch weer 2400 calorieën, een berg transvetten en een mega berg suikers bespaard hebben. Dus bij deze, thanks!

Eiwitten... Uh, moet ik het eigeel dan laten liggen?

Wat zal mijn eerste trainer mij naïef hebben gevonden denk ik wel eens. En Bart vast ook wel op momenten! Ineens stap je in een wereld van voeding, leefstijl en sport. En dat terwijl ik uit een wereld kwam van fout eten, overgewicht en vooral geen sport!

Ik snapte werkelijk geen bal van al het geklets over eiwitten en proteïne! Dat dat hetzelfde is, dat duurde zelfs even voor ik daar achter was. Eiwitten en proteïne; het is gewoon precies hetzelfde, alleen een ander woord.

Ik moest gaan ontbijten met eiwitten. Maar waarom? En waar zitten dan eiwitten in? En moet ik dan elke ochtend ontbijten met het eiwit van een ei? Ja sorry hoor, maar ik snapte er niks van en ik had er ook geen kaas van gegeten. Mozzarella en zo, dat is dan ook weer eiwit. Maar dat wist ik toen niet.

Eigenlijk is het heel simpel. Ons lijf bestaat voor gemiddeld twaalf kilo uit eiwitten. Elke dag hebben we ongeveer 60 gram eiwitten nodig volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. Een portie kipfilet levert al 31 gram, in zalm zit 23 gram en in een ei 6 gram.

Eiwit is onder andere goed als je af wilt vallen. Voeding met veel eiwit en een lage glycemische index. “Uh, WAT?”, hoor ik je denken. Ja, een glycemische index. Ik wist ook niet wat dat was hoor! Het gaat om voeding die koolhydraten bevat die maar heel langzaam door je lijf worden opgenomen. Het zorgt ervoor dat je lang een verzadigd gevoel hebt. Dat je dus lang het gevoel hebt dat je vol zit. Kijk, en dat klinkt dan weer helder en aantrekkelijk he? ;-) Dat zijn dus geen ‘snelle suikers’ zoals wit brood en koekjes, maar bijvoorbeeld groenten en peulvruchten. Het klinkt een stuk minder aantrekkelijk, ik weet het, maar op den duur kleeft het ook niet op je heupen. En van dat idee kan ik dan wel weer blij worden!

Eiwitten zijn moeilijk te verteren. Vandaar dus dat je langer een verzadigd gevoel hebt. Daarom is een ontbijt met kwark (eiwitten), noten (vetten) en kaneel (zorgt voor minder hongergevoel) ook een ideaal ontbijt als je af wilt vallen. Het zit boordevol eiwitten! En het is gemakkelijk, lekker praktisch en je kunt het aan het aanrecht eten terwijl je de broodtrommels van de kids staat te vullen. Ja, Bart, ik weet het, netjes en rustig aan tafel eten... Maar soms lukt dat gewoon even niet. Dan willen de kinderen net dat ene shirt aan wat in de was zit en sta ik op de slaapkamer te discussiëren met mijn kind op een manier waar een beetje politica jaloers op zou zijn. Heb je net gel in de haren van je kind gedaan en moet de kuif toch de andere kant op omdat Justin Bieber dat ook zo heeft. En zit er maar één gymshoel in de tas... Dus nog “even” op zoek naar schoen twee. Soms heb ik dus gewoon geen tijd voor een rustig ontbijt!

Terug naar de eiwitten. Een voordeel van eiwitten: ze zijn ook belangrijk voor de spieropbouw. Bodybuilders weten dat. Die beginnen hun dag met tien eieren en eten een hele kip als tussendoortje. Nou wilde ik niet zo ver gaan... Ik vind vlees eten al ter discussie staan, laat staan elke dag een hele kip. Het idee dat er minimaal 365 kippen dood moeten om een bodybuilder te laten stralen. Ik weet het niet.

En niet dat ik nou ook maar in de buurt van zo een krachtpatser wil komen hoor. Integendeel. Ik vind het lelijk en nep. Het enige wat ik denk als ik het zie is: “Jemig, wat heb jij een discipline!” Spierweefsel zorgt er wel voor dat je lichaam er strakker uit ziet. Kijk, en dat klinkt dan toch wel weer leuk! En nog belangrijker: spierweefsel gebruikt zelfs in rust meer energie dan vetweefsel. Dus verbrand je meer (het wordt steeds leuker).

Een klein detail: spieren bouw je alleen op als je ervoor werkt. In de sportschool aan de bar alleen een eiwit shake drinken en hopen dat je snel slank wordt, dat gaat je dan weer niet lukken. Je moet er wel voor werken, dat dan weer wel...

Te koop: weegschaal

Als je deze advertentie vandaag langs ziet komen is de kans groot dat het om de mijne gaat. De afgelopen week heb ik weer mega mijn best gedaan, veel gesport en goed en gezond gegeten. Ga ik vanmorgen met goede zin op dat ding staan: +1,2 kilo.

Nou kan je vertellen dat die goede zin snel verdwenen was. En ik weet dat het niet om gewicht gaat en dat spieren veel zwaarder zijn dan vet. Maar ik vind het toch ook wel heel prettig om resultaat terug te zien op de weegschaal! Ik word er ook gefrustreerd van: “Grr!” Ben ik dan de enige die het fijn vindt als je ook resultaat op de weegschaal kunt zien?

Uit pure frustratie ben ik net maar gaan hardlopen. Ja, dan moet ik wel heel gefrustreerd zijn op maandag ochtend. ;-) Vijfentwintig keer de trappen in het park op en af en daarna over de dijk naar huis gerend. Dat ga ik voelen... Morgen heb ik een training van Bart, woensdag een tabata-training en donderdag weer een training van Bart. Dus als je me volgend weekeinde erg onhandig ziet lopen dan is dat geen blessure, maar mega spierpijn. ;-)

Onderweg op de dijk heb ik besloten dat ik er nu toch echt klaar mee ben. Ik merk verschil aan mijn broeken en de spiegel en ik worden steeds betere vrienden. En daar gaat het uiteindelijk om. Dus:

Te koop: weegschaal. Na zeer, zeer, zeer intensief gebruik, mag een ander zich eraan gaan ergeren! Ik ben er klaar mee!

Overigens heb ik wel erg genoten van het uitzicht op de dijk! ;-) Zoals Cruijff zegt: “Elk nadeel...”

Ik trek de rolluiken omhoog, het begint alweer licht te worden!

Super! En als ik beneden de tulpen in de vaas zie staan en langzaam een zonnetje op zie komen word ik helemaal blij. Wat hebben we hier lang op gewacht! De grijze lucht vervangen door een vrolijk (nog koud, maar mij hoor je niet klagen) zonnetje!

Je huis wordt er letterlijk groter door. De tuindeuren kunnen straks weer open en ik heb nu al zin in een picknicktafel vol gekleurde Ikea bekers en kannen drinken zodat alles zo lekker plakt. En stoepkrijt op de kleren, meestal nog meer dan op de stoep. Dat ik me 's avonds afvraag waar die zandbak vanmorgen stond, buiten of binnen? De Azaron ligt al klaar voor de muggen die we weer mogen verwelkomen en ik heb de pleisters klaar liggen voor op de kapot gevallen knieën die net onder de korte broeken uit komen. Meer beweging: fietsen, in de tuin werken, met de kids op de trampoline, naar het park en gewoon spelen in de tuin i.p.v. filmpjes kijken op een regenachtige winterdag. Ik kan niet wachten!

En als ik vandaag in mijn agenda kijk word ik vrolijk. Als de kinderen naar school zijn ga ik sporten, daarna heb ik overleg met Bart over alles wat we gaan doen met Afvallen? Bloed, zweet en biefstuk. Daarna ga ik lunchen met een vriendin die ik al veel te lang niet gesproken heb omdat we beide ons gezin op één zetten en dus veel te weinig tijd voor onszelf nemen. En vanavond heb ik een groepsconsult in Gemert. Yes, een topdag! Ondertussen komt mijn dochter me vertellen dat ik toch echt de liefste moeder van de wereld ben, om vervolgens te vragen of ze mijn mp3-speler mag lenen omdat ze gaat joggen in de achtertuin. En als ik dan op de weegschaal ga staan, hij is nog niet verkocht ;-), en ik zie dat er vandaag precies veertig kilo af is...

DAN KAN MIJN DAG NIET MEER STUK!

Oké Bart, dat wil niet zeggen dat ik nu wel jumping jacks voor de spiegel wil maken hoor. ;-) Ik wens jullie net zo'n mooie dag!

Goedemorgen trappen, daar ben er weer!

Na het gesprek gisteren met Bart, zeg maar gerust peptalk en tevens een schop onder mijn kont, ben ik vandaag weer naar het park geweest. Mijn dochter ging op haar K3-fiets en mama “rende” ernaast. Nou ja, rennen. Een beginnende fietser met zijwieltjes. Het vraagt nog enige sturing. ;-)

Zonnetje in het gezicht en lopen maar. Ik heb het geluk dat ik tweehonderd meter bij deze fantastische trap vandaan woon. Fantastisch. Tenminste, de eerste vijf keren dat je omhoog rent. Daarna wordt het een lastige trap en na twaalf keer wordt het een frustrerende trap. En daarna is het gewoon een echte klote trap!

Maar wat is het weer kicken als je zwetend en verzuurd de laatste treden eruit perst. En ik kan dan wel heel goed grenzen verleggen. “Oké”, bedenk ik me dan, “ik ga twaalf keer die trap op en af.” Bij tien denk ik: “Dit moet vaker kunnen, het doel op gaat op veertien. Nee toch vijftien of zestien keer misschien?” Om uiteindelijk na negentien keer te stoppen. Kicken. Toch weer zeven keer meer dan dat ik van tevoren had bedacht!

En nu? Nu zit ik met een voldaan gevoel buiten, achter het huis, in een zonnetje met een kopje verse muntthee te genieten van de zon. Maar nog veel meer van het feit dat de stappen weer genomen zijn. Kom maar op, die laatste tien kilo's verdwijnen echt nog wel. Deal!

Fijne dag, geniet van de zon!

Chocolade...

Ik ben nog nooit een vrouw tegengekomen die chocolade niet lekker vindt. Volgens mij moet die vrouw nog geboren worden. Vooral die ene week in de maand. Ja, Bart, ik hoor je in het vorige filmpje zeggen dat dat tussen de oren zit. Maar er zal geen vrouw zijn geweest die dat met je eens is. ;-)

Even wat feiten over chocolade:

Door het mengen van cacaopoeder, cacaoboter en suiker ontstaat pure chocolade. Hoe hoger het gehalte cacao, hoe minder suiker er is toegevoegd. 85% cacao op de verpakking betekent dus “maar” 15% suiker. Hoe hoger het cacaopercentage, hoe gezonder dus de chocolade.

Kijkend naar mijn geliefde Milka: de chocolade van Milka is zoeter. Dat komt omdat er veel meer cacaoboter, meer melkpoeder en meer suiker aan is toegevoegd. En het percentage cacao is relatief veel lager is dan bij een gemiddelde chocoladereep. Het maakt de reep zoeter, vetter en minder bitter. En het bevat veel transvetten. En die wil je niet binnen krijgen! Je begrijpt dat ik in één klap genezen ben van mijn geliefde Milka.

Als je kijkt naar soorten vetten, en nu even niet die op je heupen, zijn transvetten het slechts voor je lichaam. Deze vetten vind je vooral in bewerkte producten, zoals koek, ontbijtkoek, friet en in bijna alles van de snackbar.

Transvetten worden gebruikt in voedingsmiddelen omdat ze ervoor zorgen dat de producten langer goed blijven. Hoor je de kassa in de fabriek al rinkelen? Uiteindelijk goed voor de fabrikant dus!

Je begrijpt, dat ik na het horen van al deze feiten, ik meteen genezen ben van mijn geliefde Milka! Dus mocht de Milka omzet de komende tijd drastisch dalen dan weet je aan wie dat ligt...

Dippen

Zoals Bart gisteren al vertelde, vandaag geen trainen, maar even aan ‘mijn dip’ werken. Wat Bart overigens ‘onze dip’ noemt.

Ik heb nogal de neiging om minder te eten, het ontbijt over slaan, de lunch over te slaan en vervolgens om 16.00 uur te gaan lopen snaaien. Het is gewoon een valkuil, ik ken het van mezelf. De weegschaal stond alweer een paar weken stabiel en dat frustreert me. Ik wil die cijfers gewoon naar beneden zien gaan. Dan denk ik dat niet eten zinvol is. Al weet ik dondersgoed dat dat niet zo werkt. Niet eten zorgt ervoor dat je spieren afbreken en je vet opslaat. Immers, je lijf denkt: “Hé, al een tijdje niets gehad. Nu komt er iets binnen, dus laten we dan maar opslaan. Want wie weet wanneer er weer voedsel binnen komt.” Ik weet dondersgoed hoe het werkt! Maar doen hé, dat is het lastige.

En weet je, die eerste twintig kilo vlogen ervan af. Voor de volgende tien moest ik wat meer moeite doen. Die tien kilo daarna werden nog wat moeilijker. Maar deze laatste tien, die worden toch echt hard werken!

Bart vroeg me wat mij helpt om gefocust te blijven. Pfff, lastige vraag. Uiteindelijk merkte ik dat spierpijn mij gefocust houdt. Bij elke stap voel ik het en het herinnert me aan waar ik mee bezig ben. Het motiveert me om goed te eten en fout eten te laten staan! Ik vind spierpijn frustrerend, maar wel heel prettig! De laatste tweeëneenhalve week heb ik niet met Bart getraind omdat ik de prioriteit bij deze pagina had gelegd. “Laten we maar zorgen dat we alle vragen op de pagina beantwoord krijgen. Dat we in Bemmelen een consult kunnen draaien, enzovoort. Druk druk druk.” Ik ben er nogal goed in om meer aan een ander te denken dan aan mezelf denk ik. Vast heel herkenbaar voor een aantal lezers.

Maar ook resultaat houdt me scherp. En dat liet de weegschaal al een tijdje niet meer zien. Dus hebben Bart en ik nu samen een trainingsschema en een voedingsschema gemaakt. De komende weken gaan we knallen! Met als doel om 26 juni de laatste tien kilo kwijt te zijn! Ik heb met Bart afgesproken dat ik nog maar één keer per week op de weegschaal ga staan. Helemaal zonder red ik (nog) niet.

Weet je, ik ben nu heel wat kilo's lichter en als ik in de spiegel kijk zie ik mezelf nog steeds veel zwaarder dan ik in de werkelijkheid ben. Dat viel ook Bart op. Dus die kwam vandaag aan met een bol wol. "Oké", dacht ik, "hij wordt burgerlijk. Nieuwe hobby, breien."

Maar nee. Ik moest op de grond met wol de omvang van mijn middel, mijn bovenbeen en mijn arm neerleggen. Gewoon hoe groot ik dacht dat het was. En daarna zijn we gaan meten. Hoe groot was de omvang werkelijk?

Kortom, de komende tijd hard werken aan de laatste kilo's en mijn zelfbeeld. Ik heb nog een aantal cm te gaan!

Wordt vervolgd.....

"Tot slot het weer: het wordt vandaag 3 graden, maar door de stevige wind is de gevoelstemperatuur vele malen kouder"

..... Oké denk ik, geen weer om te gaan rennen! Trek een rok uit de kast, hoge laarzen eronder, truitje erop en actie, klaar om de drukke maandagochtendspits te trotseren!

Maar hoe ga ik mijn doel bereiken als ik me al uit het veld laat slaan door de man op de radio die zegt dat het koud is? Dat terwijl ik nog in mijn bed lig, het 5.30 is en ik nog geen rolluik open heb gehad?

Waar is mijn mentaliteit gebleven? Waar is mijn "ik maak zelf wel uit of het koud is" gevoel?

Ik help de kids in hun kleren, kijk met onze pleegzoon mee of de rode broek beter bij het paarse shirt pas of bij de groene en laat mijn dochter kiezen uit ongeveer 300 haarclipjes welke er in haar staart gaan.... Natuurlijk, degene waar we er maar 1 van kunnen vinden! Fijn, zoeken dus om

6.30.... Als ik de voordeur open doe komt me een koude wind naar binnen waar je u tegen zegt gevolgd door ongeveer al het bladwerk uit de tuin! Ook, fijn! En bedankt!

Terwijl ik die bladen sta op te ruimen denk ik aan het gesprek afgelopen week met Bart, aan de doelen die gesteld zijn en de drive en de passie waarmee hij praat over: dat gaan "we" halen! Ben het niet alleen aan mezelf verplicht, maar ook aan Bart! (De stok achter de deur waar ik het vaak over heb.) En nee, ik weet dat ik het niet voor hem moet doen, maar ik zou het ook frustrerend vinden als ik energie en tijd in iemand steek en het er niet uit komt! Dus hup, sportkleren uit de kast en hardloopschoenen aan! En nadat ik mijn dochter naar school heb gebracht ren ik via de dijk, prachtig uitzicht, door naar het park met de beruchte trap!

Terwijl ik zwetend en hijgend de trap op ren, zie ik een oud vrouwtje aankomen met een hondje! Mevrouw, roept ze, ik loop naar haar toe. Mevrouw, zei ze, ik zie u hier vaak lopen en dacht ik moet u toch eens iets vertellen! Ze haalt een foto uit haar jaszak. "Hollands welvaren" zegt ze! (O ja, denk ik bij mezelf, die term.... Hollands welvaren.... of wel, te dik. Ja, laten we het gewoon bij de naam noemen, en Hollands welvaren... kom op, we leven in de crisis, niks Hollands welvaren meer! ;-))

Dit, zei ze, dit is mijn kleindochter. Mooie meid hoor, maar net haar moeder, Hollands welvaren! En vorige week liet mijn kleindochter op zo'n elektrisch boek (bij doorvragen bleek dat de tablet) een foto van u zien. Ze vertelde dat ze dat las en las me een stukje voor.... Ja, bij dat stukje over seks heb ik gezegd dat ze mocht stoppen hoor.... Maar dat zal de generatie wel zijn!

Maareh, ik wil u eigenlijk alleen maar even bedanken..... Eindelijk gaat ze aan haar gezondheid denken... En toen ik uw foto zag, wist ik dat u het was van de trappen. Ik dacht, dat moet ik toch even zeggen! Fijne dag, zei ze.... En verdween met haar hondje het park weer uit.

En zonder dat die mevrouw het wist gaf ze me net het duwtje wat ik nodig had.... De motivatie om verder te rennen en te schrijven.....

1000x dank mevrouw, en u ook een heel fijne dag!

Ik voel me een ei...

Links van mijn pc staat een paastak. En bij gebrek aan inspiratie zat ik daar zojuist naar te kijken. Een ei: ovaal, bol in het midden, hard van buiten, zacht van binnen. Een harde buitenkant waar je maar moeilijk doorheen komt, mocht je daardoorheen komen, dan word het al wat zachter en mocht je helemaal doordringen tot de kern dan wordt het pas echt soft!

En terwijl ik me dat bedenk, ga ik me bij elke zin meer en meer ei voelen.

Bol in het midden..... tja die heupen he! ;-)

Hard van buiten..... hoorde afgelopen week weer eens dat ik zo hard en zakelijk overkwam

Zacht van binnen.... Ben eigenlijk best een watje ;-)

Harde buitenkant waar je maar moeilijk doorheen komt... heel herkenbaar

En daarnaast eet ik ook gewoon best veel eieren.

En ach, ik voel me dan wel een ei, maar lees zelf, niks mis mee toch? ;-)

Zo, zoals je misschien al hebt gelezen heb ik vandaag hard getraind met Bart.

Ik voel mijn benen, mijn armen, mijn rug, mijn buik en zelfs mijn vingers. Kortom, ik heb weer mijn best gedaan.

Maar de weegschaal..... Het schiet gewoon niet op. Ik zie mijn lijf wel in de spiegel veranderen, maar ik wil gewoon ook nog wat kilo's kwijt! Dus kwam Bart met het geniale plan! 30 dagen!!!

Ik heb die 30 dagen natuurlijk al vaker voorbij horen komen bij andere klanten van Bart, dus de alarmbellen rinkelden direct op volle toeren.

Voor mij gaat dit inhouden:

3 liter per dag (zit nu op 2 dus die liter extra dat gaat wel lukken!)

30 dagen geen weegschaal (heelllluupppppp, sta er nu elke dag op, heb zelfs een geniale app waarbij je elke dag je gewicht in moet voeren om vervolgens een fantastische tabel te zien (zeg maar niet tegen Bart, want die komt die app persoonlijk van mijn telefoon verwijderen!)

30 dagen 6 maaltijden per dag (dat wordt een aandachtspuntje... mijn valkuil is nogal dat ik juist veel te weinig eet)

30 dagen geen junk (dus geen dropje, geen koekje en zelfs geen glas vruchtensap uit een pak..... moet je eens opletten hoe vaak je even langs met mes chocopasta likt als je het brood van je kinderen hebt gesmeerd.... Of hoe snel je "even" iets pakt wat niet op je lijstje staat.... Variërend van een gebakken aardappel van het bord van mijn man, tot een dropje uit de zak die naast mijn man op de bank ligt terwijl we samen een film kijken!)

2x per week personal training (dat wordt fulltime spierpijn)

Elke dag 2 keer een tabata (eitje ;-)

4 keer per week trainen in het park hier in de buurt (Prima, nu al zin in)

Maar alles bij elkaar..... Pffff Vind het best een heftig lijstje

Ik moet jullie deelgenoot maken van ons gesprek daarna:

Bart: Wat vind je ervan?

Ik: Nou het is nogal een lijstje zo samen

Bart: wat wil je nou?

Ik: Nou, 50 kilo eraf...

Bart: Precies, en daar moet je hard voor werken!

Ik: Hoho, ik heb heel erg mijn best gedaan afgelopen maand!

Bart: Euuhh?

Ik: Ja, amper gejunkt en veel getraind!

Bart: Je hebt er met de pet naar gegooid!

Ik: Huh?

Bart: Ja, je hebt zo weinig gegeten dat je je stofwisseling bijna stil hebt gelegd, met als gevolg dat alles wordt opgeslagen als vet!

1:0 voor jou, dacht ik! Nou zei Bart, ga je het doen of wat? Als je nu al twijfelt, dan heeft het geen zin!

Ja zei ik nog enigszins beduusd en onder de indruk van “je hebt er met de pet naar gegooit”.

In de auto dacht ik, shit, hij heeft gelijk, ik heb de afgelopen maand ook niet netjes gegeten, heb me wel de pleuris gesport, maar that's it! En als ik die 50 ooit wil gaan halen, zal ik aan de bak moeten! Elke kilometer die ik verder onderweg naar huis was groeide mijn: Yes, dat gaan we doen gevoel! Proberen? Echt niet! We gaan het gewoon “even” doen!

Thuis appte ik Bart, “Thanks, die schop onder mijn kont had ik net even nodig!” Meteen kreeg ik een app terug: “Weet ik! Fijne dag nog”.

Dus mocht je me de komende 30 dagen nu 4x per week over de dijk zien rennen, of elke dag bij de groenteboer zien staan..... ik heb een missie!

Jaaaaaa.... ik kan op het Ikea krukje staan (zonder dat het doorzakt) !

Bedankt voor al jullie lieve berichtjes gisteren op mijn “Je hebt er met de pet naar gegoooid” blog! Super leuk om te lezen! En de privéberichtjes waarin mensen aangeven mee te doen omdat ze ook zo hun eigen doelen hebben, variërend van een fotoshoot tot een trouwjurk.... Echt top om te lezen!

Dag 1 is eigenlijk prima bevallen, het valt me alleen op hoe vaak je “onbewust” toch nog iets in je mond stopt wat er niet hoort.... Brood smeren voor mijn man (ja ik ben zo een mega burgerlijke vrouw die dat doet ;-)) met kipfilet? Hup plakje kip in je mond.... Rijstwafels met chocopasta voor de kids smeren? Hup even dat mes aflikken.... Vast herkenbare dingen. Maar overal in mijn huis hangen nu kleine briefjes die niemand snapt, maar die mij duidelijk maken waar ik het voor doe!

En vandaag kwam ik terug van een rondje dijk en had ik het zo koud dat ik verlangde naar de blikken Chinese tomatensoep in mijn voorraad la ... Ja heel fout! In mijn 80-20 structuur, staat ook geen friet of pizza, ik hou niet zoals Bart van Monster energydrink en frikadellenbroodjes.... Nee, ik wil tomatensoep uit blik. Het liefst die met koolhydraten 18,4 g waarvan suikers 18,3g.... Kortom, die foute ja!

Maar ik heb netjes thee gezet, 3 eitjes gekookt met wat tonijn en hup weer aan het werk. Nou was mijn eetschema niet heel veel anders dan dat ik nu doe, alleen nu even de puntjes op de i en geen 80-20 maar 100-0. En dat voelt toch net een beetje anders. De weegschaal heeft mijn man vanmorgen maar verstoppt.... Dat leek me beter! Want ik ga me natuurlijk netjes houden aan het schema en ben nu al reuze benieuwd wat 30 dagen strak “Barten” voor een resultaat gaat hebben! 2% aan vet eraf.... 4 kilo.... Moet toch te doen zijn??? Of ben ik dat te enthousiast? Startgewicht, vetpercentage enz, alles staat genoteerd, dus kom maar op!

Beloof me dat je nu niet gaat lachen hè, maar vanmorgen wilde ik de gordijnen even wassen, dus normaal pak ik daar de keukentrap voor, maar nu dacht ik, ach misschien.... Dat Ikea krukje, ja, het scheelt toch 40 kilo..... Dus ik heel voorzichtig, eerst 1 been, toen nog 1, beetje springen.... Ja, dacht ik hij houdt het! Wat kun je dan stiekem toch even genieten van zo'n stom Ikea krukje!

Afgelopen week had ik het er nog met Bart over.... Dat het beeld wat ik van mezelf heb nog zo past bij 40 kilo meer dan de werkelijkheid van nu! Ik haal nog steeds maat 48 of meer uit de schappen in de winkel, vind sporten voor de spiegel nog steeds een ramp en heb nog steeds het gevoel dat ik mijn T-shirt na de sit ups even uit die vetrollen moet trekken. En hoe vaak ik dat wel niet om me heen hoor! Waarom zien vrouwen zichzelf toch zo anders in de spiegel dan dat de werkelijkheid is?

Ik wens jullie nog een hele fijne avond! Enne, ik denk dat ik nog een gordijn ga wassen.... Even genieten nog van mijn Ikea krukje! ;-)

Dag 3/30 zit er bijna op....

En op het gemis van de weegschaal na gaat het me eigenlijk prima af!

Het eten gaat prima, nooit erg, om meer te eten, maar ik mis dus wel mijn weegschaal. En hij is nu ook echt het huis uit! Ik heb het idee dat nu ik nog meer eet ik ook nog dikker wordt en al hoor ik 100x hoe het wel werkt, verstandelijk snap ik het, maar gevoelsmatig wil het er maar niet in!

Ken je dat? Dat je dan voor de spiegel gaat staan draaien om de balans op te maken? Beetje buik nog, benen mag nog wat minder... Is dat heupvet nou meer of minder geworden? Hé, die benen, worden die nu wel echt dunner? Herkenbaar?

Nu maar iets meer voor de spiegel ipv op de weegschaal ;-)) (Bart weer blij ;-)) Missie geslaagd, nou ja, over 27 dagen dan!

Vandaag met man en kids naar de dierentuin geweest, lekker thee gedronken en nee, mama nam er niks bij. Bij thuiskomst het gezin aan de soep, mama aan de paprika gevuld met kip en ei... Daarna vroeg ik de kids, wat we zouden gaan doen (nadat ze bekaf waren van de dierentuin en vervolgens de trampoline in de tuin)..... cakejes bakken, riepen ze vol enthousiasme, dat is lang geleden..... Ja, dacht mama, leuk... maak het mama nog maar wat moeilijker! Maar deze mama heeft netjes cakejes gebakken zonder ook maar een lik van het beslag te nemen (overigens wel zoveel mogelijk “mama eigen” gemaakt, niks geen extra suiker erin, boter vervangen door kokosolie, slagroom door kwark, tja, alle beetjes helpen denk ik dan! Zelfs nog versierd met witte chocolade, zonder ervan te snoepen (ze kunnen nog niet lezen dus ingrediënten vervangen kan nog prima, maar die chocolade snippers hadden ze gezien op het plaatje, daar kwam mama dus niet onderuit!).... Maar verder? top dag voor mama!

Ik merk wel dat de 30 dagen puur mentaal zijn. Hoe sterk ben je om verleidingen te weerstaan? Hoe graag wil je je doel bereiken? Je doel belangrijker en groter maken dan je drang en je impulsen..... Je continu realiseren dat je een doel hebt, een missie!

En ergens wil ik het ook aan mezelf bewijzen. Dan maar even confronterend en een rot gevoel! Maar over 30 dagen kan ik wel zeggen dat ik discipline en doorzettingsvermogen heb.... (en hopelijk een lager vetpercentage ;-)

En ach, waar hebben we het over..... nog maar 27 dagen! Slik.....

100% gas!

Vandaag de gevreesde vetmeting inclusief “zweet”training..... Echt met lood in mijn sportschoenen zat ik in de auto naar Nijmegen. De dialoog van afgelopen week met Bart als mantra door mijn hoofd..... het wordt zwaar Helma..... het wordt zwaar..... Niet handig om tegen je personal trainer te zeggen dat je geen 100% geeft....

Eerst de vetmeting.....

Resultaat:

5-11	19-4	
Biceps	15 mm	9 mm
Triceps	26 mm	19 mm
Rug	20 mm	11 mm
Heup	13 mm	11 mm
Taille	102 cm	94 cm
Vet	33,3%	28,3%

Je kunt wel raden dat ik best wel tevreden de training in ging! Natuurlijk kan het allemaal beter en sneller, kijk maar naar Obese. Maar als ik 1 September 80 kilo weeg, betekent dat dat ik in 2 jaar tijd 50 kilo ben afgevallen! Enne, bij mij komen ze ook niet meer terug! ;-)

Maar goed training.....

Bart had een indrukwekkend circuit uitgezet, ik kan niet anders zeggen.... 6 oefeningen en die allemaal 20 keer. Ik vroeg nog heel naïef of ik er uit die 6 een paar mocht kiezen, maar nee, allemaal! Eindigen met planken, 90 seconden rust en dan ronde 2, nog een keer alle oefeningen 20 keer, planken, 90 seconden rust, ronde 3, alles “maar” 10x en afsluiten met een tabata.... Nou, ik kreeg de stang met maar 20 kilo op het einde niet eens meer van mijn nek af.

Nou is zweten niet mijn hobby, maar toen ik na ronde 1 de druppels al in mijn nek voelde lopen, ik op de klok keek en ik zag dat we nog 40 minuten hadden, nou, toen heb ik de hoop om straks fris en fruitig de zaal uit te lopen maar opgegeven! Onmogelijke opdracht vandaag. Meneer de trainer had duidelijk andere plannen!

En ik moet zeggen, toen ik voelde dat het shirt op mijn rug plakte, mijn haren voelde alsof ik net onder de douche had gestaan en ik het zweet in mijn bh voelde druppelen, dacht ik nog 10 minuten bah bah... en daarna was het ook eigenlijk wel klaar. En heb ook ik ervaren dat 100% knallen toch ook wel heel erg lekker kan zijn!

En ik ga hier niet lopen slijmen, maar ik heb het ook gewoon onwijs getroffen met mijn trainer. Wat een engelengeduld, doorzettingsvermogen en respect voor mijn grenzen. Ik hoor van mensen dat ze het zo goed vinden dat ik zoveel ben afgevallen, ik krijg de complimenten, maar die verdient Bart ook zeer zeker. Me constant het gevoel geven dat we het “samen” gaan doen, dat het “onze” doelen zijn. Continu zoeken naar mijn grenzen en me dan toch zover krijgen dat “we” er overheen stappen. Personal training is niet alleen een uurtje sporten. Het is een spiegel, je bent aan het sporten, het is afzien, geconfronteerd worden met je eigen grenzen, met je eigen kunnen, met je zelfbeeld. En behalve een super trainer durf ik ook wel te zeggen dat ik er een goede vriend bij heb.

Thanks Bart!

En nu, nu hangt het briefje met de huidige situatie op mijn koelkast deur! En gaan” we” knallen, nieuwe doelen en op naar die 50 kilo! Want geloof me, ik ga de komende trainingen 100% gas geven om op 1 Augustus te kunnen zeggen; Ik ben 50 kilo kwijt!

Het voelt goed!!!!

Ik had vanmiddag een gesprek met iemand;

Wanneer stop je met dat gezonde gedoe?

Ik: Euuhh, hoezo?

Nou gewoon, je ziet er nu toch best goed uit, dan kun je toch stoppen?

Ik: Wat verwacht je dan van me? Dat ik nu weer een dikke koek neem als we samen thee drinken?

Ja, dat is tenminste gezellig.

Ik: O, dus je vind me nu niet gezellig?

Nou, minder ja. Ik vind het leuker als we samen gezellig iets bij de koffie nemen.

Ik: Dus toen ik 40 kilo meer woog vond je me gezelliger dan nu?

Ja, eigenlijk wel. Ik vind er niks aan als je overal “nee” op zegt.

Ik: Nou, dan zorg maar voor rijstwafels, of komkommer, of iets anders gezonds, dan neem ik dat bij de thee. Maar ik zal het voortaan anders zelf wel meenemen hoor, ook geen probleem.

Ik zou het niet kunnen, dan is het leven toch niet meer leuk?

Ik: Waarom zou het leven ineens niet meer leuk zijn als ik i.p.v. een mergpijp een rijstwafel in mijn mond stop? Maar iets anders, ben je jaloers?

Nee hoor, ik snap wel dat je nu “moet”, omdat je met Bart samen werkt.

Ik: Waarom “moet”?

Ja, je zit nu in “die wereld”, nu kun je niet meer anders.

Ik: Wat denk je zelf? Bart woont niet bij me in huis hoor.... En daarnaast bepaal ik altijd zelf nog wat ik wel en niet eet, en daar heeft Bart wat over te vinden, maar uiteindelijk niets over te zeggen, dus het zijn wel echt mijn keuzes....

Ja, je moet het zelf weten, maar ik zou het niet kunnen.....

BAM! Precies dacht ik bij die laatste zin. Jaloers.....

Soms krijg ik zo het gevoel dat ik uit moet leggen waarom ik de keuze heb gemaakt om op een andere manier te eten. Dat ik verantwoording af moet leggen. En daarnaast, wat verwachten mensen eigenlijk? Dat ik 40 kilo ben afgevallen door elke week een keer te gaan sporten? Natuurlijk werkt het niet zo.

De knop in je hoofd moet om. Gewicht verliezen gebeurt mijn inziens voor het grootste deel in je hoofd, daarna in de keuken en daarna pas in de sportschool.... En ja, ik hoor vaak dat mensen nu denken dat ik aan een “wurgcontract” vast zit door de samenwerking met Bart.... Geloof me.... Niets van dat alles! Ik heb niet zoals bij de Amerikaanse Obese een personal trainer die 3 maanden bij me in huis komt wonen! (Geloof me, na 3 dagen zou ik zo agressief worden van die controle, dat ik Bart er met fitness toestellen en al uit zou zetten, maar dat terzijde ;-))

Bart stuurt me 1 of 2 uur per week door middel van personal training. Dat betekent dat ik 167 uur per week toch echt zelf mijn keuzes moet maken, dat ik zelf bepaal wat ik in mijn mond stop en dat ik zelf moet bepalen waar ik “ja” en “nee” tegen zeg.

Bijzonder als mensen dan zeggen, wanneer stop je met dat “gezonde gedoe” of wanneer “ben je klaar?”

Gezond eten is een keuze en ja, ik eet nu 42 dagen heel strak. Ben 42 dagen aan het “Barten”. Maar na die 42 dagen ga ik ook gewoon weer 90-10 eten. 90% gezond, 10% “zooi”. Maar geloof me, daar word ik echt niet ineens gezelliger van hoor! ;-) ik kan nu met een goed gevoel in de spiegel kijken, en gezelliger dan dat gaat het toch echt niet worden ... ;-)

Yeah, het voelt goed!

Terwijl ik onder de douche vandaan stap en me voor de mega spiegel (met dank aan de vorige bewoners ... grrr) in de badkamer sta af te drogen, denk ik; Yes, het gaat de goede kant op. (oké, nog een klotsende kipfilet onder mijn armen, een kleine zwemband op mijn buik..... maar ach.... 2 jaar geleden was die kleine zwemband een volledig drijfvest en was die kipfilet een volledige kip, ik zeg; winst ☐) Geef mezelf inmiddels een “dikke” 7!

Trek een broek uit de kast die ik aan trek zonder de rits aan de zijkant open te maken en realiseer me vervolgens dat die broek toch echt te groot is geworden! Uit en hup, de zak in. Wie weet kan ik er iemand anders blij mee maken.

Voor nu wordt het een jurkje, legging eronder, hoge laarzen en klaar. Ik trek de rolluiken open en zie de zonnestralen naar binnen schijnen.

Ik dek de ontbijttafel en maak voor mezelf een spinazie smoothie, eitje erbij en klaar. (En voor de sfeer van het verhaal zet ik er maar even niet bij dat ik zo ga poetsen, ben voor de zoveelste keer de deksel van de blender vergeten..... en geloof me rondvliegende spinazie is geen aanrader!)

Ik roep man en kids die naar beneden komen rennen, “eten!” hoor ik mijn kinderen roepen.

En terwijl we samen aan tafel zitten te eten realiseer ik me dat mijn leven het laatste jaar drastisch is veranderd, in positieve zin! Voel me zoveel lekkerder en dat maakt me een leukere vrouw, een leukere moeder en het geeft me meer zelfvertrouwen!

En zoals Nielson zou zeggen: Yeah, het voelt goed!

En die energie? Die houd ik lekker de hele dag vast!

Wens jullie dezelfde energie! Maak er een zonnige zondag van!

Waarom heeft de Milka reep een hersluitbare plakstrip?

Deze blog is zoveel groter geworden dan dat ik in elk geval zelf van tevoren had kunnen bedenken, dat ik er inmiddels elke dag wel een tijdje druk mee ben. Maar niet alleen achter de pc. Er zijn wel tig momenten per dag dat ik denk, dat is mooie inspiratie voor een blog!

Dat kan dan ook van alles zijn;

als ik in de winkel kleren aan het passen ben en er naast me uit de paskamer “een maatje 34” komt klagen over het feit dat ze toch echt “vette heupen” krijgt. (waarna ik natuurlijk als een speer de paskamer weer in duik)

Of wanneer ik bij de supermarkt hier in het dorp loop en een volslagen vreemde ineens een zak chips uit mijn kar trekt omdat “ik dat van Bart niet mag” (lieve mensen, ik woon niet alleen en krijg ook wel eens bezoek)

Of als ik op de tv zie dat de Milka een nieuwe hersluitbare verpakking heeft! Waarom? Denk ik dan? Welke vrouw neemt er 1 stukje en heeft die plakstrip nodig? Die reep gaat toch gewoon op! De enige nuttige plakstrip is die van Libresse volgens mij!

Of dat er ineens door de supermarkt wordt geroepen, “Hé, jij bent toch van Facebook van dat afvallen? Mijn vrouw leest dat altijd en je mag de lamp best aanlaten tijdens de seks hoor, niks om je voor te schamen”. (Heel attent van deze onbekende jonge man, en een mooi compliment, maar ik geloof dat ik zo rood werd als de tomaten die ik in mijn kar aan het leggen was toen ik het hoorde... tja, ik woon nou eenmaal in een dorp, “ons kent ons”)

Maar goed, vanmorgen had ik dus weer zo een moment. Ik stond mijn sportkleren te zoeken omdat ik weer ging trainen met Bart en raakte lichtelijk in paniek omdat ik ze niet kon vinden! Ik trek namelijk (bijna) altijd dezelfde kleren aan als ik ga sporten. Zwarte broek, grijs strak lang shirt en een zwart kort shirt eroverheen. Zwart kleed af (denk ik) die zweet vlekken vallen minder op, de eerste laag grijs zit zo strak “dat het de boel een beetje bij elkaar houdt” ;-)) en ik voel me er ook gewoon prettig in....

Ik stel hoge eisen aan sportkleding. En dat heeft niet eens zozeer te maken met hoe het eruit ziet, maar vooral hoe het blijft zitten tijdens de oefeningen. Ken je dat? Lig je sit ups te doen en ben je in je hoofd vooral bezig met die vetrol op je buik waar je ook nog even extra mee geconfronteerd wordt doordat je shirt zich erin vast trekt. Dat voelt gewoon niet zo charmant, dus na elke sit up probeer ik zo onopvallend mogelijk dat shirt uit die rol te trekken. (Tot Bart zegt; uhhu, ik zie echt wel dat je aan je shirt loopt te trekken, maar daar stop je nu mee en nu ga je het gewoon nog 10 keer doen.... En dan wel met je aandacht bij de oefening!) Bam, word weer even geconfronteerd met mijn eigen lijf! Thanks meneer de trainer, ik ben gewoon soms onzeker, die rol voelen is als erg genoeg, daar gaan we echt niet samen van “genieten”.

Dan heb ik ook nog een bril. En als ik dan sit ups lig te doen en mega loop te hijgen en te puffen, dan veroorzaakt dat vocht plaatselijk matglas. En dan voel ik me al niet sportief, als ik dan ook nog bijna niets meer zie omdat mijn brillenglazen eruit zien alsof ik boven een net klare vaatwasser hang, dan denk ik, waarom wil ik dit?

Wat me zo opvalt is dat die sportshirt tegenwoordig zo'n mega wijde hals hebben. Leuk bij een gewoon shirt denk ik dan als ik weer eens voor de spiegel sta te draaien in een nieuw shirt, maar als ik dan voor het gemak even ga liggen planken voor de spiegel en zie dat ik inkijk heb tot op mijn navel, dan ben ik er snel klaar mee.... Wie bedenkt dat? Dat is toch helemaal niet praktisch?

En waarom zijn die sportshirts allemaal zo mega strak? Weet je, als ik mijn lijf mooi zou vinden in zo'n mega strak shirt, dan was de sportschool wel de laatste plaats waar ik me zou bevinden! (Al moet ik eerlijk bekennen, dat ik het wel steeds leuker ga vinden)

Maar goed, ik had op tijd mijn zwarte outfit bij elkaar gevonden en heb super lekker getraind! Soms zeggen mensen wel eens dat personal training “gewoon een uurtje sporten” is. Maar voor mij is het meer. Ik werk aan mijn zelfbeeld, mijn zelfvertrouwen, mijn motivatie, discipline, kennis en kracht!

En o ja, ondertussen ook nog aan mijn lijf! ;-)

Wat er gisteren aan de hand was?

Ik weet het niet zo goed. Ik was in elk geval overal mee bezig in mijn hoofd, behalve met de oefeningen die ik moest doen. Dikke dag? Ik was heel blij met het resultaat van de vetmeting, gewicht volgens de doelen, cm minder, kortom, geen reden tot paniek. En toch lukte het niet. Ik voelde me, zoals Bart zei, ook echt een zeur. Klagen dat ik niet meer kon, dat mijn benen “op” waren en dat ik het gewicht echt niet meer de lucht in kreeg. Ondertussen Bart afzeiken omdat ik voelde dat hij in de gaten kreeg dat het niets met kracht te maken had. Smoesjes..... ik weet het.

Zoals Bart een paar blogs terug al schreef, soms moet je gewoon het bed uit stappen met het gevoel dat vandaag gewoon alles gaat lukken. Dat gevoel had ik ook! Ik had er zin in en was vast besloten te gaan knallen vandaag! Mensen denken vaak dat personal training “gewoon een luxe uurtje sporten is voor vrouwen in het Gooi”. Het is confronterend, het is super confronterend. Je staat oefeningen te doen voor die mega spiegel, ga je er zijwaarts voor staan krijg je de vraag waarom. Nou gewoon, niet zo mijn dag, een dikke dag, geen zin in de spiegel. Waarom? Wat maakt dat het niet lukt vandaag? Vragen die je confronteren met hoe je je voelt. Vragen, die uitnodigen om je kwetsbaar op te stellen. En al heb je nog zo’n super goede vetmeting, al ben je heel veel cm kwijt en al heb je bijna je doel gehaald..... Soms is het gebrek aan lef om je kwetsbaar op te stellen net wat meer aanwezig dan het succes gevoel van een goede meting. En als ik heel eerlijk ben, denk ik dat dat juist de kracht is van Bart. Het stopt niet bij het uurtje trainen, zijn reacties en opmerkingen zetten me aan het denken, maken me langzaam sterker en zorgen ervoor dat ik niet alleen werk aan mijn lijf, maar ook aan mijn zelfvertrouwen. Niet alleen mijn lijf verandert, ook mijn zelfbeeld. En daarin heb ik nog wel even te gaan. Maar zoals ik steeds dichterbij de 50 kilo kom, zo kom ik ook steeds dichterbij mezelf!

Sorry Bart, gisteren was niet mijn dag, maar het gaf me wel weer inspiratie om er vandaag wel “mijn” dag van te maken! Nogmaals sorry, en bedankt!

Dikke dag!

Vandaag stond ik bij de groenteboer, sportkleding nog aan, een deo walm om me heen om de sportschoolgeur nog een beetje te verdoezelen. Ik kwam net van Bart af. Even snel nog een boodschap doen onderweg naar huis. De vrouw achter de balie leest blijkbaar ook deze blog. - Ik vind het zo knap, 40 kilo - Bedankt, zei ik. - Zo knap dat je nooit een dip hebt! - Hoe kom je daar nou bij? - Nou, ik lees vooral positieve dingen! - Nou geloof me, die momenten zijn er echt wel hoor! Maar ik zal er over schrijven! Doe voor nu maar 3 ijsbergsla, 2 kilo spinazie, 3 bleekselderij en 5 paprika's. Ze had niet in de gaten dat ik een brok in mijn keel stond weg te slikken. Nooit een dip, dacht ik bij mezelf, kom zojuist van een klote training af. (Ik heb het woord "klote" 6x aangepast, maar niets dekt de lading beter.... Het was gewoon een klote training). Waarom? Ten eerste omdat ik in mijn hoofd zo bezig was met mijn lijf, dat ik me voor geen meter kon concentreren op de oefeningen. Als Bart 2 oefeningen aan het uitleggen was, was ik de eerste alweer vergeten tegen de tijd dat ik kon beginnen.

Ik was vooral bezig met hoe ik de spiegel kon ontlopen, hoe mijn benen in elk geval niet voor mij zichtbaar zouden zijn. Bezig met hoe ik de gewichten omhoog kon krijgen zonder dat ik zichtbaar verdrietig zou worden omdat ik zo bezig was met mijn eigen spiegelbeeld. Want ik wil wel, maar soms lukt het me gewoon niet. Hoe gedreven ik ook ben. Er zijn dagen dat het gewoon niet gaat zoals ik zelf graag zou willen.

En laat ik 1 ding zeggen, ik ben gezond, daar gaat het om! Daar ben ik intens dankbaar voor. Maar dat neemt niet weg dat ik aan mezelf wil blijven werken. Ik ga nog steeds voor een gezond gewicht en een gezond vetpercentage! Juist OMDAT ik die gezondheid zo belangrijk vind. Het leven is kwetsbaar, ik wil mijn verantwoordelijkheid nemen daar waar ik invloed op heb!

Gespierd zal ik nooit worden en er is ook iets in mij wat daarnaar hunkert. Merk dat ik, na lang geleden jaren een eetstoornis te hebben gehad, het ook lekker vind om te werken aan een lijf wat past bij hoe ik me voel! En ik ben echt niet ontevreden, met 40 kilo minder zou het onrealistisch zijn om ontevreden te zijn, maar dit was duidelijk een “dikke dag” (zo noem ik dat als Bart vraagt hoe het gaat). Een dag waarop je zelfs in een 6 persoonstent het gevoel hebt dat je vet ziet, een dag waarop je bed bezaaid ligt met kleding omdat je niets hebt om aan te trekken, want alles zit strak (wat natuurlijk nooit daadwerkelijk zo is). Een dag waarop alles zo ongeveer negatief je mond uit komt en waarop je doel metershoog achter de verste berg verscholen lijkt te liggen. Precies, zo’n dag. Een dag waarop je doelen onmogelijk lijken! Een dag waarop ik Bart wel kan slaan (en nee, ik ben echt niet agressief). Ik wil dan ook echt geen peptalk, ik wil alleen maar een potje janken, die kettlebel weggooien, mijn tas pakken en gaan! In plaats daarvan maak ik de training af, zo goed en zo kwaad als het gaat. Loop de kantjes ervan af en probeer met mijn ogen de wijzers van de klok nog sneller vooruit te kijken....

Na de training stap ik snel de auto in, niks napraten of nog even kletsen, wegwezen hier! Ik stap de auto in, piep piep piep, een appje, het is Bart: Ik word echt heel blij van je, ook al heb jij het gevoel dat het niet goed gaat! Ik app terug: Ik word er vooral heel verdrietig van! Piep piep piep: Dat merkte ik.... Hoop dat je dat de volgende keer durft te uiten. Ik start de auto en rij naar huis. Over een week pas weer een herkansing. Bah, dat duurt me dan ook weer veel te lang. En dan is het ook nog eens D-Day. Na 42 dagen meten en wegen!

Oké, vandaag was duidelijk niet mijn dag, het was een “dikke dag”!

En morgen? Morgen beginnen we met frisse moed weer aan een nieuwe dag, een stapje dichterbij mijn doel, dat is zeker!!! Heb jij ook wel eens van die dagen? Hoe ga jij daarmee om?

Nog 1 dag....

Oké op verzoek..... voor 1x een foto van hoe het was en hoe ik er inmiddels uit zie! 40 kilo lichter....

Ik heb daadwerkelijk alle diëten geprobeerd:

Sonja, ik ken de boeken uit mijn hoofd, tuurlijk viel ik af, en snel ook, maar kwam (toen het boek uit was) nog sneller weer aan!

Dr Frank, feit dat hij Dr is heeft er niet voor kunnen zorgen dat ik het vol heb gehouden, er veranderde niets aan mijn leefstijl!

Herbalife? Maaltijden uit een zakje? Hoe chemisch wil je eten? En die chocolade om die reep.... Het voelt voor mij nog steeds als voor de gek houden!

Weight care repen en drankjes? Ook geprobeerd, met 29 gram suiker per flesje, snap ik nu niet meer dat ik daar ooit ben in getrapt!

Modifast, zelfde verhaal, maaltijden uit zakjes.....

Ik merk nu wel dat het niets heeft veranderd tussen mijn oren! Het verandert niet je gedrag en dat is waarom het nu wel lukt! (En je kunt ook niet de rest van je leven uit zakjes blijven eten (als dat al gezond zou zijn)) De knop is om, het verstand heeft het gewonnen van alle kreten zoals, “snel slank met Dr Frank”!

39 dagen geleden heb ik begonnen met een periode van 40 dagen strak “Barten”. Kortom, eten volgens het voedingsschema van Bart, zonder uitzonderingen. Wat voor mij betekent:

ABZB | Blogbundel

3 liter water per dag

30 dagen geen weegschaal

6 maaltijden per dag

Geen junk (dus ook geen sap uit een pak, geen koekje niets!)

2x per week personal training

4x in de week naar het park om te rennen en de trappen te beklimmen

Elke dag 2 tabata's

Best een pittig lijstje..... Of het gelukt is?

Die 3 liter water heb ik met gemak gered. Dat deed ik al, dus dat was geen probleem

30 dagen geen weegschaal..... hmmm De eerste 5 dagen vond ik het een ramp. Echt vreselijk! Het gevoel dat ik de controle aan het verliezen was. Normaal stond ik elke ochtend op de weegschaal..... En ik zal eerlijk zeggen, ik heb er 1,5 week geleden 1x op gestaan. Puur uit nieuwsgierigheid. En toen ik merkte dat ik (maar) 1,5 kilo was afgevallen, heb ik dat ding weggegooid. Ik ben er voor goed klaar mee! Weet je, ik voelde me goed, was blij met de resultaten die ik aan mijn kleding merkte en ga me niet gek laten maken door de cijfers! Ik zeg einde weegschaal!!!

6 maaltijden per dag, prima, geen probleem, soms zelf 7

Geen junk.... Euuhhhh hier moeten we het even over hebben; Ik heb tijdens de inhuldiging van onze nieuwe koning een halve oranje tompouce op! Vond het niet eens lekker, en voelde me daarna nog minder lekker!

2x per week personal training..... Bijna gelukt, op 1 week na, toen was ik ziek

4x per week naar het park; prima gelukt! Geen probleem

Elke dag 2 tabata's; prima gelukt! Meestal zelfs 4 of meer!

Ik weet nu hoe het werkt, ik weet waar mijn valkuilen zitten en ik weet wat gezond is en wat niet! En dat maakt een wereld van verschil! In juni ga ik zelfs beginnen met de opleiding tot voedingsdeskundige! Als je me dat 2 jaar geleden had gezegd was ik hard gaan lachen, ik met mijn haat-liefde verhouding met eten!

Al met al ben ik best tevreden! Vooral met het feit dat ik die weegschaal niet meer nodig heb. Dat ervaar ik nog wel als de meeste winst!

En al ben ik onwijs mega vreselijk nerveus voor de vetmeting maandag, ik heb in elk geval mijn best gedaan de afgelopen 40 dagen!

"Vrouwen", zou mijn man zeggen.....

Soms vraag ik me oprecht af waarom vrouwen altijd iets op hun lijf aan te merken hebben. Is dat streven naar perfectie? Is dat een gebrek aan zelfvertrouwen? Een niet realistische zelfbeeld?

Vanmorgen plaatste ik een foto met de vraag hoe jij naar jezelf kijkt als je in de spiegel kijkt, wat zie je dan? Wat voel je dan?

1 reactie was positief.... "ik ben tevreden, als ik om me heen kijk, vind ik dat ik er nog best goed uit zie voor mijn leeftijd"

De andere reacties waren minder enthousiast.... "een spiegel? Liever niet" En geloof me, sommige vrouwen ken ik persoonlijk. Mooie vrouwen, sterke persoonlijkheden, hart van goud, en zeker niets "mis" mee. Maar waarom dan toch niet voor de spiegel?

Als ik naar mezelf kijk vind ik het nu makkelijker dan een jaar geleden. Ik ben nu 45 kilo lichter. Heb nog steeds maat 42. Dus nee, voldoe nog zeker niet aan het schoonheidsideaal. Ik ben wel meer tevreden! Maar het is ook nog steeds mijn hobby niet. Gewoon omdat het nooit goed is, als ik tevreden ben over mijn buik, dan zijn mijn armen weer niet goed, en als ik daar niet over wil zeuren dan zijn mijn benen wel de reden om te klagen.....

En dan lees ik een interview met een wereldster, of zie op tv een reportage over iemand die het gemaakt heeft in de muziek of filmwereld, perfecte figuurtjes, geen grammetje vet en toch..... Niemand is tevreden! Ook zij niet!

Wereldsterren die:

– elke dag een kok in huis hebben om de meest uitgebalanceerde maaltijden te bereiden

(toch fijn als je trek hebt en er een kok staat met een heerlijke gezonde snack. Het lijkt me dat je dan toch minder snel in de verleiding komt om even snel die

Milka reep uit de koelkastdeur te trekken)

- die een sportstudio in huis hebben waar menig sportcentrum jaloers op is

(En waar ik voor zal moeten werken tot ik minimaal 518 jaar ben)

- zo'n mega gespierde personal trainer hebben

(zo'n kleerkast, met veel te strakke T-shirts en die prima zouden kunnen helpen bij een opleiding voor fysiotherapie omdat je zo ongeveer elke spier kunt zien zitten op hun lijf (nee hoor Bart, ik heb ook niks te klagen ;-))

- prima aan 8 uur nachtrust komen

(omdat ze voor elk kind minimaal 2 nanny's hebben en dus 's nachts na een optreden gerust meteen in bed kunnen duiken als ze met hun privéjet eenmaal thuis zijn gebracht, zonder te denken aan broodtrommels, gymtassen en verjaardagsfeestjes. Die niet wakker worden omdat hun kinderen dromen over draken en beweren dat ze toch echt spoken onder het bed hebben liggen)

- fortuinen uit kunnen en willen geven aan plastische chirurgie

(tja, ik zeg eerlijk hoor, lijkt me heerlijk, liposuctie in mijn benen, een stofzuigerslang die in 10 minuten doet waar ik al lange tijd voor train, of die huid op mijn buik laten wegsnijden, die voorheen de kilo's vet vast hield die ik inmiddels kwijt ben. Tja, zeg nou zelf, klinkt verleidelijk toch?)

- dure crèmes gebruiken

(waar ik met mijn gezin een maand van kan leven)

Tja, dat heb ik allemaal niet. En nu denk je misschien dat wanneer jij die mogelijkheden zou hebben, je wel tevreden zou zijn! Forget it! Zij hebben alles waar wij misschien van dromen en zijn ook niet tevreden!

Donderdag hebben we een fotoshoot voor op de cover van ons boek! Al fantaserend met mijn man zei hij ineens, weet je wat leuk is, je moet in lingerie op de cover, staand op een weegschaal, voor een spiegel, met je handen in je haar, gillend, terwijl Bart een vetmeting bij je doet! (Tja, dat is natuurlijk hoe hij me het afgelopen jaar het meest heeft gezien ;-)) Even dacht ik dat dit het einde van ons huwelijk zou betekenen. Een gewone foto vind ik al een drama. Laat staan in lingerie! Dus ik appte het idee op de groepsapp van ons het team: weet je wat mijn man zei? “In lingerie op de cover, staand op een weegschaal, voor een spiegel, met mijn handen in mijn haar, gillend, terwijl Bart een vetmeting bij me doet”. Ja, leuk! Doen! Tof! Ja dat gaan we doen! Dat waren de reacties....O ja, 1 iemand zei nog, “zou je dat durven?” Voor de gein stuurde ik er een foto bij van een advertentie van een advocaten kantoor gespecialiseerd in echtscheidingen ;-)

Ik snapte oprecht niet dat mijn teamleden enthousiast waren over dat idee. Want zoals ik al zei, ik voldoe niet aan het ideaalbeeld. Ben zelf ook nog niet tevreden..... en ziet een boek over leefstijl en mijn blogs er niet aantrekkelijker uit met een maatje 38 op de kaft? Afgelopen week had ik een vetmeting. Nou, echt niet dat ik daar in mijn ondergoed voor Bart ga staan, ik til mijn broekspijp wel even op, doe mijn shirt wel even snel omhoog en nog sneller weer omlaag! Dus echt, een fotoshoot in lingerie? No way dat we dat gaan doen!

In mijn blogs probeer ik te vertellen over de frustratie tegenover de weegschaal, mijn haat liefde verhouding met eten, mijn ergernis als ik voor de spiegel sta..... Maar vooral dat je moet werken aan een gezondere leefstijl! En of daar nu maatje 36 bij hoort, of 46, het gaat erom dat je gezond bezig bent! Dat je goed voor je lichaam (en daarmee jezelf) zorgt (dan volgt je gewicht vanzelf, daarvan ben ik inmiddels overtuigd). Om me heen zie ik het ook gebeuren, we willen allemaal mooier, beter, sneller, duurder..... En ondertussen staan we strak van de stress om maar aan het beeld te kunnen blijven voldoen!

Gisteren was er een uitvaart in ons dorp, een jongen van 27, verongelukt.

Weet je wat ik heb gedaan gisteren? Ik ben naar de lingerie winkel gegaan. Heb een nieuw setje gekocht en donderdag ga ik toch echt die ene foto maken! Ik vind het doodeng, (voel de rode vlekken in mijn nek al komen als ik eraan denk) en zal er nog best een paar nachtjes slecht van slapen (dus mocht je straks ons boek in je handen hebben en denken; wat een wallen, dan weet je nu de oorzaak vast).

Ik zie mijn kids door het huis rennen, ik zie de trouwring om mijn vinger, gekregen van de liefde van mijn leven. We hebben een prachtige dochter gekregen, een mooie pleegzoon, het vertrouwen van zijn ouders, die ons hun kostbaarste bezit toevertrouwen. Ik ben gezond, mag dingen doen die ik leuk vind, ben gelukkig!

Het leven is te kostbaar om gefrustreerd voor de spiegel te staan! Bam, werken aan je doelen, en meer dan je best kun je niet doen! En donderdag? Donderdag hoop ik dat we een foto kunnen maken die laat zien dat je je niet hoeft te schamen als je geen maatje 36 hebt. Niks geen maatje 36 op de kaft! Laten we met zijn allen elke dag wat meer tevreden zijn met het beeld in de spiegel..... Lijkt me een prachtig doel!

Fotoshoot

Het is vrijdag ochtend, 0.30. Eigenlijk had ik al lang in bed moeten liggen, maar na al jullie “hoe was de fotoshoot?” berichtjes, voel ik me toch enigszins verplicht om erover te schrijven. Daarnaast heb ik energie voor 10, voel ik me helemaal hyper en ik doe toch geen oog dicht! Dus nu, heerlijk, de stilte van de nacht..... een wirwar van emoties; typen maar.....

Vandaag was een absolute Bart dag, bijna een overdosis ;-) Bart. Van 9.00 – 17.00 met het team op kantoor, daarna even snel wat gegeten en toen naar Den Bosch, fotoshoot time! En ik zeg heel eerlijk, ik heb de uren geteld tot het voorbij zou zijn.

Soms krijg ik reacties van mensen die me aanspreken over de blog. En ik moet eerlijk zeggen, ik kan niet zo goed tegen complimentjes. Best lastig als iemand zegt dat ze heel blij zijn met de blog, moeten lachen om de herkenning in mijn verhalen en dat ze er inspiratie en motivatie uit halen. Natuurlijk super lief, maar ik word er vooral super verlegen van. Rode vlekken krijg ik in mijn nek en op mijn wangen en de neiging om heel hard weg te lopen. Ben niet zo stoer en zeker van mezelf. Klinkt gek hè.... Waarom dan bloggen?

Ik vind bloggen hier fantastisch. Ik had het zelf ook prettig gevonden als ik zelf ook ergens herkenning had kunnen lezen, zo van, o maar dat heeft zij dus ook! Want zeg nou zelf, in al die afslank boeken staat vooral hoe leuk het leven is als je maatje 36 hebt en hoe je maatje 36 kunt krijgen. Wat overigens nooit lukt, maar dat terzijde... toch weer een boek verkocht zullen de schrijvers wel denken.

Maar bloggen voelt voor mij als “op de achtergrond”. Thuis achter de pc als het stil is schrijven hoe het voelt, mijn ervaringen delen waarvan ik weet dat iedereen ze zal herkennen, maar waar niemand vaak hardop over durft te praten. Ik schrijf ook nooit met de gedachte dat veel mensen het lezen. Helemaal niet. Ik schrijf voor mezelf, en post het dan op fb. Word soms pas van mijn schrijf wolk af gegooid als ik de reacties lees. Dan denk ik, o ja.....

Maar goed, voor dat het helemaal een vrouwenverhaal wordt waarin ik van de hak op de tak spring..... Ik ben dus onzeker..... Ja, als het over mijn lijf gaat ben ik behoorlijk onzeker! En aangezien je op een foto toch vaak je gezicht en je lijf in het middelpunt zet, zijn foto's en ik niet de best denkbare combinatie. (Om nog maar te zwijgen over in lingerie met een vetmeting tang in je heup op de foto.)

Denise (collega bij gezond met Bart) reed met mij mee naar Den Bosch en onderweg haalde ze alles uit de kast om me maar af te leiden... Nu scheelde het dat de Tom Tom en ik het niet met elkaar eens waren en dat we van baan wisselden alsof we moesten oefenen op slalommen. En uiteraard konden we de studio ook niet vinden. Altijd prettig als je zo goed bent voorbereid dat je niet eens een telefoonnummer hebt.... Als de zenuwen het winnen, dan vergeet ik de wereld om me heen....

Gelukkig was de fotograaf heel relaxed.... Al zal hij echt wel gedacht hebben, o jee, wat een stresskip. Maar wat een brok ervaring, ideeën en kennis..... Hij zette een muziekje op en door de duidelijke tips en instructies had ik ook echt het idee dat hij ons er op ons voordeligst op wilde zetten! En kan je vertellen, dat scheelt echt een heel stuk! Dat je zelf niet op hoeft te letten of je vet ziet op plekken waar je dat niet wilt.... bh-bandjes die onder een shirt uit komen, kont naar achteren, onderkin.... nou ja, je kent het vast wel..... iedere vrouw heeft er een hekel aan. Dat je dan bij het foto's kijken denkt, hallo, had niemand me even kunnen vertellen dat het er zo uit zag?

Ik kon voelen dat ik me daar geen zorgen over hoefde te maken. Ik hou ervan als mensen eerlijk zeggen dat je bij een bepaalde blik een onderkin ziet.... Ja, niet dat ik dat wil horen, maar het geeft wel vertrouwen.

Samen met Bart op de foto, alleen, naast elkaar, tegen elkaar.... staand zittend. Studio half verbouwd omdat het net iets anders moest.... Foto's maken is een vak apart heb ik gemerkt, en dat deze man goed was in zijn werk was al snel duidelijk!

Ik heb een duidelijke mening over photoshoppen. Daar hou ik niet zo van. Laten zien hoe het is! Niks mooier maken dan de werkelijkheid, daar krijgen alle vrouwen een complex van. Ja toch, zit je even ontspannen op de bank na een ochtend van wassen, kids naar school en poetsen, pak je een tijdschrift en hoe meer bladzijden je hebt gehad, hoe onzekerder je wordt..... Heel leuke mode.... ja als je maatje 36 hebt, benen als potloden en een buik als een plank, van dat golvende haar erboven waar ze met 3 mensen mee bezig zijn geweest en waar een hele bus haarlak in zit, om nog maar te zwijgen van die grote waaier die ervoor staat waardoor die weelderige plukken ook nog eens mooi rondzwieren! Prachtig, maar datzelfde jurkje staat mij toch echt minder mooi! Ik heb geen platte buik, geen benen waar maar geen einde aan lijkt te komen en van dat weelderige haar is ook geen sprake! Laat staan dat ik de hele dag voor een waaier loop.... niks geen weelderig zwierende plukken!

Maar terugkomend op Photoshop, ik zal niet ontkennen dat ik bij de lingerie foto's toch even heb gevraagd of er niet een paar cm van mijn benen af konden, even die buik strak trekken en die kipfiles even wat verminderen....

Maar Bart was echter onverbiddelijk. Photoshoppen? Nee, dat gaan we dus niet doen, zei hij! Tuurlijk, als ik hetzelfde vetpercentage had als Bart had ik dat ook gezegd. Maar goed, ik ben 33, ik heb een kind gekregen, de keizersnede heeft ook letterlijk zijn sporen nagelaten en die 46 kilo die eraf zijn, tja, de huid krimpt nou eenmaal langzamer dan het getal op de weegschaal.....Maar Bart heeft gelijk.... niks geen Photoshop!

Toen foto's voor de spiegel..... Dat was lastiger, en dan druk ik het nog zacht uit. De spiegel is niet mijn grootste vriend, en dan kon je zien. Ik raakte in de war merkte ik.... Doordat we tussendoor steeds foto's terug keken, zag ik ineens ook hoe anderen naar me kijken, wat anderen zien. En dat was niet wat ik zag.... Ben nog zo blijven hangen in dat 130 kilo beeld..... Dat raakte me, en toen ik voor de spiegel stond, met Bart naast me voelde ik mijn ogen steeds vochtiger worden.... En daar ging de mascara.... En waarom? Ik besepte me ineens wat ik zag, dat mijn beeld niet klopte met de werkelijkheid, vond het moeilijk dat ik het er moeilijk mee had en eigenlijk was ik (eindelijk) ook wel een beetje trots! Trots op wat ik zag.... en in de war van de emoties... Nou, dat zie je ook duidelijk terug in de foto's. Rode oogjes voor de spiegel, Bart die me trots aankijkt omdat hij ziet en voelt wat er met mij gebeurt en een fotograaf die precies die emotie weet vast te leggen. Die emotie die zo tekenend is voor de band tussen Bart en mij. Voor de werkwijze van Bart en de emotie van de blogs. Kortom, de emotie die alles zegt over ons! En zonder dat ik het in de gaten had, voelde ik een traan door de poeder op mijn wang lopen.

Wat een boost voor mijn zelfvertrouwen deze avond zeg!

Photoshop

Enige weken geleden hebben we de fotoshoot gehad voor de cover van dit boek. Veel positieve reacties hebben we erop gehad. Dank daarvoor! Ik was er echt door overvallen! Natuurlijk ook een aantal privéberichten met de mededeling dat er vast van alles aan gephotoshopt was. Gisteren kreeg ik er weer 1..... grrrrr dacht ik even! Dat schreef ik ook al op mijn privé fb pagina. Ik snap sowieso niet dat mensen denken dat er gephotoshopt is, want dan had ik er wel meer vet geshopt :-) Maar goed, ik ga er geen aandacht meer aan geven. Ben er klaar mee! De fotograaf en ik weten hoe het zit.

Maar wat me tijdens de fotoshoot al opviel, het beeld dat ik in mijn hoofd heb is zo anders dan het beeld wat ik zag in de camera van de fotograaf! En ik denk dat dat voor veel vrouwen best herkenbaar is. Het beeld wat je van jezelf hebt is soms zoveel anders dan hoe anderen jou zien. Ik ben nu bijna 50 kilo lichter dan een jaar geleden. Mijn lijf is veranderd, maar mijn hoofd wil nog niet echt lekker mee veranderen. In mijn hoofd heb ik nog maat 50, echter vertelt het label van mijn kleding dat 40 / 42 toch echt prima zit. Vast voor veel mensen die zijn afgevallen herkenbaar.

Vandaag ben ik naar een haptonoom geweest, weer eens wat nieuws geprobeerd. (Haptonomie kan je helpen bij de bewustwording van je lichaam en daarmee weer in contact te komen met je gevoel en daardoor met jezelf. Je kunt er leren je lichaam weer opnieuw te ervaren). Letterlijk eens even kijken hoe je je hoofd en lijf in balans kunt krijgen. Super ervaring. Je staat niet altijd stil bij je lijf, en hoe je lijf reageert en hoe jij daar weer op reageert.

Want hoe zorg je ervoor dat dat in balans is? Hoe zorg je ervoor dat wat je ziet klopt met wat je voelt? Ik voel me nog zo dik.....Maar ik wil me helemaal niet dik voelen.... de foto's van de fotograaf laten een beeld zien waar ik tevreden me ben. Maar dat voelt niet zo.

En uit de vele reacties die we krijgen lees ik dat er veel meer mensen zijn die dat herkennen. Ook met maatje 36 kun je je super dik voelen..... Terwijl de spiegel toch echt iets anders laat zien. Is dat vrouw eigen?

Hoe zit dat bij jou? Klopt het beeld wat je in je hoofd hebt met de werkelijkheid?

Een goede klik met je trainer

Vanochtend postte ik op deze pagina een stelling: Een goede klik met je trainer is de basis voor succes!

De meeste mensen waren het er duidelijk mee eens. Vaak krijg ik vragen over hoe mijn contact is met Bart en hoe onze band is. Ik dacht, dat is een mooi onderwerp voor een blog. Want hoe gaat dat tussen een trainer en een cliënt?

Ik heb Bart ruim een jaar geleden leren kennen. Ik was op zoek naar een trainer en zo kwam Bart op mijn pad. Augustus zijn we begonnen met trainen.... September zijn we samen deze blog al begonnen. Het klikte gewoon, had er wel vertrouwen in om samen te gaan werken. Ik vond Bart relaxed, streng wanneer nodig en hij had veel kennis. Kortom, de basiselementen waren aanwezig om mijn doelen te gaan halen. Maar wat ik vooral heel erg prettig vond, we zouden samen aan mijn doelen gaan werken. Ik ging het niet alleen doen. En doordat hij vertrouwen had in mij en ik in hem, zorgde dat voor een prettige sfeer om in te werken.

Soms zetten de vragen die ik van jullie krijg me aan het denken. Bv de vraag;

Is het vriendschap of is het een zakelijke band die je met je trainer hebt....

Daar moest ik even over nadenken. Natuurlijk is het een zakelijk contact. Ik had een contract. Ik had getekend voor onze samenwerking. Er stonden 2 handtekeningen onder het contract, die van Bart en die van mij. 48 trainingen zouden we samen gaan doen. Tot zover een puur zakelijke overeenkomst. Ik dacht, nou, ik ga naar de sportschool, we gaan daar elke week een uur hard werken en daarna ga ik weer naar huis, en dat 48 weken. Ik vond Bart wel relaxed....

Vond ja..... want jemig wat zijn er momenten geweest dat ik spijt had van mijn beslissing om samen te gaan trainen. Soms ben ik zo boos geweest omdat dingen niet gingen zoals ik dat graag zou willen..... Of omdat Bart beweerde dat ik nog makkelijk 5 keer een oefening kon en ik het uiteraard niet met hem eens was. Of omdat ik dan vervolgens tot de conclusie kwam dat hij toch gelijk had, en ik daar dan weer boos over was (Tja, ik ben en blijf een vrouw :-)). Of omdat hij vond dat ik mijn best niet deed, terwijl ik dat wel vond, maar ik ondertussen tijdens de oefeningen ook nog rekening moest houden met hoe ik erbij zat / lag (T-shirt goed, geen “inkijk” tijdens het planken). Of ik had een resultaat gehaald en was daar best tevreden over, maar dan vond Bart dat ik er meer uit had kunnen halen.....

Tot zover hebben wij dus echt een zakelijke band..... Echter..... Ik heb ook menig training zitten janken, omdat het letterlijk pijn deed, omdat ik niet lekker in mijn vel zat, omdat het resultaat uit bleef, omdat ik geconfronteerd werd met mijn eigen grenzen. Dat zorgde ervoor dat we ook geregeld een uur zaten te praten.... Je komt jezelf tegen. Hoe vaak ik niet gemerkt heb dat ik eigenlijk de koelkast in wilde duiken omdat er een bepaald gevoel zat.... Gevoel waar je niks mee kunt of wilt, dan maar eten, dan is dat gevoel er niet. Emo eten. Maar je moet wel vertrouwen hebben in je trainer, anders kan je niet open zijn, vertel je niet wat je voelt en wat je bezig houdt, en dan zou Bart me ook niet kunnen helpen. Het feit dat iemand zoveel vertrouwen in je heeft, voelt ook gewoon prettig en veilig. Dat maakt dat je wel zegt wat er in je omgaat. En juist in die periodes heb ik Bart meer ervaren als een psycholoog. Maar ben je vrienden met een psycholoog? Nee, ook dat is een zakelijk contact.

Wat het anders maakte was dat deze fb pagina groeide en groeide.... We hebben vaak afgesproken om te bespreken hoe we dat invulling zouden gaan geven, hoe we jullie de beste en meeste info zouden kunnen geven en daar is een vriendschap ontstaan. In het begin kregen we wel eens de vraag of wij een relatie hadden, maar daar is echt geen sprake van. Bart heeft een fantastische vriendin, ik ben getrouwd met een super man.....

Bart is nu mijn trainer, mijn baas, mijn collega, mijn stagebegeleider en de trainer van mijn dochter. Verschillende rollen lopen door elkaar. Maar eerlijk gezegd heb ik daar geen moeite mee. Ik kan het wel scheiden. Als ik het niet met hem eens ben, dan zeg ik dat, in welke rol ook. En ik denk dat we elkaar tijdens de trainingen beter hebben leren kennen, deze facebook pagina, mijn rol binnen zijn bedrijf en de opleiding die ik nu doe hebben dat gevoel versterkt.

Dus een zakelijke band? Ja, ik heb een zakelijke band met Bart. Ik heb een zakelijke band met een goede vriend. :-)

Heb jij nou nooit meer een dip?

Die vraag krijg ik regelmatig. Nou, natuurlijk heb ik ook wel eens een dip. Ik ga hier niet doen alsof ik heilig ben. Ik mag dan voor een aantal lezers een voorbeeld zijn, geloof me, ook ik heb ook echt wel eens een dip.

Gisteren was voor mij een baaldag. Een aantal weken geleden zijn er 2 plekken op mijn huid ontdekt die er niet goed uit zien. Volgende week mag ik naar de dermatoloog..... En ja op dat soort momenten denk ik ook wel eens “donder op met gezonde voeding, ik wil Milka en Lays, vet, veel en vaak”!!! Dan heeft het even allemaal toch geen zin. Want ja, mijn lijf heeft blijkbaar andere plannen! En geloof me, toen ik het hoorde van de arts heb ik dat ook op..... de combinatie van spanning en vakantie heeft ervoor gezorgd dat ook mijn focus even niet 100% was.

Op zich verklaarbaar en niet erg, gewicht stabiel gebleven ondanks wat ijsjes in de vakantie paar etentjes en minder trainen. Soms is het fijn om de puntjes weer op de i te zetten. Een schop onder je kont krijgen om te beseffen dat het juist nu, wat de uitslag ook is, belangrijk is om goed en gezond te eten en de rotzooi te laten liggen.

Als de dingen even tegenzitten wil je dat gewoon delen met de beste vrienden. En zoals je in de blog van Bart van vanmiddag hebt kunnen lezen hoort Bart daar voor mij zeker bij! Hij was op vakantie en beide hebben we het druk, de agenda van Bart stroomt weer vol en ook ik heb het druk, op 1 staan mijn kinderen, en omdat het vakantie is, is het nu wat lastiger afspraken maken. Gisteren appte ik naar Bart, ik moet echt een schop onder mijn kont hebben! Hij appte terug, “afspreken?” “Laten we eerst maar zorgen dat zakelijk alles weer opgepakt is na de vakantie, daarna spreken we wel keer af, prioriteiten!” Appte ik terug.

Vandaag moest ik naar de haptonoom en toen ik terug naar de auto liep stond Bart daar. Ja, zei hij, als jij niet naar mij komt, dan kom ik wel naar jou....

Samen, buiten, in de schaduw (tja, je wordt toch voorzichtig nu met de felle zon), op de stoep de puntjes op de i gezet! Dus vanaf morgen gaan we weer knallen! En dat zal een stuk makkelijker gaan als ik volgende week van de dermatoloog hoor dat alles goed is.....Maar ook als het niet zo is dan is het zinloos om minder gezond te eten .

Je wordt weer even met de neus op de feiten gedrukt, aan een mooi uiterlijk heb je niets als je niet gezond bent! Maar nu? Nu gaan we uit van een positieve uitslag en weer volop trainen en 100% de focus op de PHP. Eten volgens het Barten en trainen volgens de php. Er weer volle bak tegenaan, de boel nog even wat strakker zien te krijgen! ;-) Dus meneer de trainer, vakantie is voorbij, we gaan weer knallen!!!!

Beste Helma

“Beste Helma, Ik lees op de fb pagina van een vriendin van mij veel positieve verhalen over het afvallen bij jullie. Ik heb zelf alles geprobeerd, shakes, pillen, bijeenkomsten, op de sportschool meegedaan met een afslank programma, maar helaas. Inmiddels ben ik veel geld armer en veel kilo's rijker. Ik moet inmiddels echt 30 kilo afvallen. Kortom, niets helpt. Ik wil het graag bij jullie proberen. Heb jij nog een plekje vrij? Groetjes M.”

Dit is 1 van de mailtjes die ik vandaag heb ontvangen. Het had mijn eigen verhaal kunnen zijn. Want wat herken ik me hierin! Zelf had ik 2 jaar geleden best hetzelfde mailtje gestuurd kunnen hebben.

Inmiddels heb ik een fascinatie voor diëten en afslankmethodes. Vanuit mijn ervaring maar ook vanuit mijn opleiding ben ik continu op zoek naar waarom dingen niet of juist wel helpen. En als ik heel eerlijk ben voel ik me soms best dom.

Dat ik af zou vallen met repen en shakes dat had ik wel verwacht. Alleen, waarom dacht ik dat het er na ook af zou blijven? Er veranderde immers niets in mijn eetpatroon, shakes op en weer eten zoals ik altijd al deed.... gevolg? Hoppa de weegschaal weer volop in actie.... helaas gingen de wijzers de verkeerde kant op.

Bij de Weight Watchers heb ik geleerd wat de leraren op de basisschool niet gelukt is..... Ik leerde hoofdrekenen. Na 6 weken voelde ik mezelf een wandelende rekenmachine. Ik leerde zo snel rekenen dat ik denk dat ik het van menig kassa in de supermarkt zou winnen! Mensen die het ook gedaan hebben herkennen het vast, de hele dag rekenen, o nee, niet dit beleg maar dat beleg, want dan houd ik net genoeg punten over om vanavond die appelpunt te nemen.... Ik ben ze nog steeds dankbaar, ik kan zo onwijs goed rekenen. Oké, er is 1 maar! Dat was niet de reden dat ik er naartoe ging.....

Afslankdrankjes heb ik ook gebruikt. Ik dronk 2 flesjes er dag en 1 lichte maaltijd. En ja ik viel af. Maar kwam daarna nog veel sneller weer aan..... Gisteren zat ik uit te rekenen 7 dagen per week, 2 shakes, dat betekent $14 \times 7 = 98$ suikerklontjes per week. En dat is wel een moment dat ik dacht, waarom heb ik daar in hemelsnaam zoveel geld aan uit gegeven? 98 suikerklontjes..... Ik was een stuk voordeliger uit geweest als ik elke dag gewoon 14 suikerklontjes had gegeten.

Sonja heb ik ook gedaan, als de crisis verholpen zou zijn door de aanschaf van eierkoeken dan had ik in mijn eentje de hele crisis verholpen. Niet aan te slepen die dingen. (Overigens zit er in een gemiddelde eierkoek 21 gram suiker! Dat zijn ruim 4 suikerklontjes..... Op elke heup 2 zeg maar) In de supermarkt kon je na 1 blik in een karretje precies zien wie aan het “Sonja Bakkeren” was. Overigens ook daar heerlijk afgevallen..... tot het boek uit was.... Want ik hoefde niet na te denken. Ik at wat er op het briefje stond. Niemand die me zei waarom ik dat moest eten en niemand die me vertelde hoe ik het moest doen als het boek uit was..... Sonja, wel! Die schreef gewoon deel 2, deel 3 en deel 4. Inmiddels zit Sonja op Ibiza te schrijven. Haar eerste erotische verhaal is net gedrukt en aan haar huis te zien gaat het in een stijgende lijn..... Daar voel ik een band met Sonja... Want ook ik zag na haar boek een stijgende lijn ontstaan.... Niet op mijn bankrekening maar wel op de weegschaal!

Kortom, steeds beter denk ik te zien waarom diëten niet werken (dat 98% binnen 5 jaar weer terug is op het oude gewicht of zelfs meer weegt), en dat heeft voor een klein deel te maken met wat je eet. Een veel groter aandeel heeft het mentale deel van afvallen. De knop die om moet! Met een aantal deelnemers die ik nu begeleid hebben we een groepsapp. En daar zie ik het ook..... De meeste dips heb je niet tussen 9.00 -17.00. Dat zie ik ook op de app. De meeste apps krijg ik in de avond; Ik wil zo graag suiker, chips of koekjes eten... wil gewoon eten. En ik herken het zo goed. Dat had ik zelf ook. Dips heb je als je niemand kunt bereiken om je te motiveren en stimuleren.

Gelukkig mag ik nu aan de andere kant staan, weet ik zelf hoe het werkt en hoe ik het moet doen en heb ik ook geleerd om het vol te houden. En die kennis en ervaring kan ik naast de opleiding prima gebruiken bij het begeleiden van mijn deelnemers voor Gezond met Bart. En daarnaast, ben blij dat ik bij Gezond met Bart bereikbaar mag zijn. Niets is zinvoller dat wanneer je de drang tot eten voelt even samen te appen waarom dat gevoel er is. Wat levert eten je op? Is er ook iets anders wat hetzelfde op kan leveren? En daar leer je van..... ook na 17.00 en in het weekeinde..... eetbuien en emo eten heb je nou eenmaal niet alleen tijdens kantoor uren.....

Vanmorgen kreeg ik bovenstaande foto van 1 van mijn deelnemers. Dan ben ik dankbaar voor het overgewicht wat ik ooit had, dan ben ik dankbaar voor alle momenten dat ik Bart wel kon slaan omdat ik tijdens de training geen stap meer kon zetten, en zelfs dankbaar voor de eetstoornis die ik heb gehad. Want dat alles samen heft ervoor gezorgd dat ik nu de mooiste baan ter wereld heb!

Dus mevrouw M. wanneer er weer een plekje is neem ik contact met u op, en wellicht schrijft u over 2 jaar hetzelfde al ik nu gedaan heb! We gaan ervoor, kom maar op met die 30 kilo!

PHP

Komende tijd ga ik elke week wat vertellen over mijn PHP proces, over de voeding, de trainingen, de supplementen, de (hopelijk goede) resultaten en vandaag om te beginnen over de meting zelf!

Wat is nou die PHP?

Onderzoek heeft aangetoond dat ouder worden, gezondheid en lichaamssamenstelling meer verband met elkaar hebben dan voorheen werd gedacht. Hormonen blijken hierbij erg belangrijk te zijn! Of zoals ik vaker zeg, hormonsters. Vooral die ene week per maand. Die week dat geen Milka koe veilig is!

PHP is een methode waarbij je door middel van een 12 punts vetmeting en een uitgebreide vragenlijst een persoonlijk hormoon profiel krijgt. Je krijgt een voedingsadvies, een trainingsadvies en je ziet welke supplementen goed voor je zouden zijn. Op die manier zul je je beter gaan voelen en kun je vet verliezen op specifieke plekken! (Ja, eindelijk gaan we aan de slag met de love handles, want zeg nou eerlijk, het klinkt romantisch, maar het romantische eraan heb ik nog niet gevonden) Je zorgt ervoor dat je hormonen weer in balans komen waardoor je je vetopslag kunt beïnvloeden.

Gisteren de meting gehad..... Tja wat zal ik daar zou eens over zeggen. Mijn hobby zal het nooit worden. Zo'n mega tang waartussen die rol vet gepropt wordt, en dat 12x. Van je onderkin, je wang tot net onder je bil..... Ja, je kunt je vast voorstellen dat ik andere hobby's heb. Ik ben niet zo gek op dat gepluk, want zeg nou zelf, ik laat niet elke dag een man aan mijn vet plukken..... (behalve mijn eigen man dan ;-))

Ik blijf het een dan ook een gênante bedoeling vinden. Ik probeer door mijn kleding juist vet te verbergen. Dus in mijn ondergoed voor Bart staan die daar met zijn tang staat te wachten..... Ik heb betere momenten! ;-)

Maar goed, we hebben een doel en we gaan knallen, dus dan moet je soms drempels over las ik gisteren in de blog van Bart ;-). En ik moet toegeven, achteraf valt het altijd reuze mee.

Komende 3,5 maand ga ik 2x per week de trainingen volgens het PHP principe doen onder begeleiding van Bart. Eten volgens het PHP-schema en voedingssupplementen slikken zoals zij voorschrijven.

Na de vetmeting gisteren meteen de eerste training volgens het PHP principe gedaan en het was super tof! Het zag er op het blaadje vrij relaxed uit, maar jemig wat heb ik er vandaag last van.... Zitten, typen (vandaar een korte blog), echt alles doet zeer! En heel eerlijk; ik ben gek op dat gevoel! ;-). Tja dan nemen we die vetmeting maar voor lief!

Op naar een topresultaat op 31 december! Heerlijk, het gevoel dat er gewerkt wordt, dat doelen dichterbij komen en dat dromen werkelijkheid worden! En zoals Nielson zou zeggen: Het voelt goed!

Patrick

De man van Helma, ja, dat ben ik dus, Patrick. Ben 42 en alweer 8 jaar getrouwd met Helma. Toen we elkaar 9 jaar geleden leerden kennen was Helma al met haar gewicht bezig. Het ene afvalboek was nog niet uit of bol.com kwam weer een nieuw pakketje brengen met een boek “waar het dit keer echt mee zou lukken”. Jojo'en, daar was ze echt super goed in!!!!

Toen ze ruim een jaar geleden bij Bart kwam dacht ik dan ook echt even, oké, wat ga je nu weer doen? Sporten heb ik altijd gestimuleerd, maar ik snap ook wel dat je het niet fijn vind om jezelf in de spiegel te zien als je niet tevreden bent met je lijf.

Ze begon vol enthousiasme te trainen en langzaam veranderde ook de inhoud van onze koelkast. Geen drinkontbijt en ontbijtkoek meer, maar veel vis, vlees, noten en eieren. Eerlijk? Ik was onwijs sceptisch. En dat heb ik ook vaak genoeg gezegd. Ik wil gewoon normaal eten, aardappels, groente en vlees. Ik houd niet van geitenkaas, en een ei vind ik lekker, maar 3 per dag krijg ik er echt niet weg. Misschien ben ik ouderwets (we schelen natuurlijk 10 jaar ;-)) Onze dochter eet met Helma mee, zij eet ook volgens het Barten. En bij haar zie ik dat ze er veel profijt van heeft, mocht ze een keer een aardappel eten dan klaagt ze binnen een half uur over buikpijn..... Dus ik zie echt wel dat het effect heeft, maar ik moet er niet aan denken. En natuurlijk zie ik ook het lijf van Helma veranderen. Ik eet elke avond op de bank wel pinda's of chips of iets dergelijks. Helma niet, die eet een paar noten, groente of in het begin nog wel eens wat kwark, maar dat eet ze ook niet meer.

Het afgelopen jaar is er veel veranderd. Ze is inmiddels bezig met de opleiding tot voedingsdeskundige, en als ik me 's nachts omdraai zie ik veel minder Helma dan een jaar geleden. Ik zie haar dunner worden, maar ook mentaal sterker worden. Dat is echt een groot verschil met een jaar geleden. (Dank je Bart, top!) Niet meer die mega wijde broeken en jurken waarin je je afvraagt waar überhaupt het lichaam begint. Nee, langzaam aan wordt alles wat korter en wat strakker. Moet wel lachen als mensen haar vragen of "ze van die facebook pagina is". Ik geef meteen toe dat ik echt niet alle blogs lees, dan denk ik jaha, ik geloof het allemaal wel. Behalve die over seks..... moest toch even zeker weten dat ze niet "ons seksleven op internet zou gooien" ;-)

Als ik soms wat berichtjes mee lees over het feit dat mensen haar zo sterk vinden en als voorbeeld zien, kan ik niet ontkennen dat ik op die momenten ook trots ben dat ik mag zeggen dat ik haar man ben. (Al geef ik toe dat ik ook wel eens baal als we net in bed liggen, ineens de lamp weer aan gaat, pen en papier erbij worden gepakt en ik weer eens hoor "ik heb nu echt een goed onderwerp voor een blog". Dan denk ik wel eens, of dat pen en papier terug of ik haal alle stroom eraf (ik ben nou eenmaal elektromonteur ;-)). Maar ik vind wel dat ze wat zekerder moet worden van zichzelf. Als ze een blog op de pagina zet, kijkt ze het eerste half uur echt een paar keer op de pagina om te kijken wat de reacties zijn. Kom op denk ik dan, het is je mening! Gisteren had ze wat geschreven en uiteindelijk niet op de pagina gezet, dat vind ik jammer! (Dus Bart, we moeten nog even aan het werk met dat onzekere gedoe ;-))

Ik krijg wel eens vragen of ik het niet vervelend vind dat Helma zo intensief met Bart samen werkt, niet alleen bij de blog, maar ook bij Gezond met Bart, ze spreken elkaar dagelijks, maar daar heb ik helemaal geen last van. Bart kent inmiddels de weg hier in huis. En als ik zie hoe het contact is tussen die twee vind ik dat alleen maar bijzonder. Ze hebben samen al veel bereikt en het lijkt alsof ze aan een half woord genoeg hebben. Daarnaast vind ik Bart ook gewoon relaxed. Vind het tof wat hij met Helma en onze dochter heeft bereikt! Kicken toch, dat straks hun boek in de winkels ligt!

Ik vond Helma altijd al mooi. Schoonheid zit van binnen. Al zal ik niet ontkennen dat ik er wat van gezegd had als ze veel dikker was geworden. Niet omdat ik haar dan minder mooi vind, maar omdat het niet gezond is. Ik mocht hier van Helma alles zeggen en eerlijk zijn; heel eerlijk? Ik vond haar lijf mooier met wat kilo's meer dan nu, ze is er nu 50 kwijt, maar bij 25 kilo had ze van mij mogen stoppen.... Haar buik is top, bij Obese (geen vrijwillige keuze hoor, ik kijk verplicht mee ;-)) zie je altijd die huid die gaat hangen, dat heeft zij niet op haar buik. Dat vind ik echt heel knap. Haar borsten vind ik wel echt minder mooi geworden. Vet verdwijnt op alle plekken, dus ook daar denk ik..... Maar het is haar lijf! En net zoals ik de keuze maak om niet mee te eten zoals zij dat doet, maakt zij de keuze om op deze manier te eten en te leven.

Maar ik ben vooral heel trots op haar! Trots op hoe ze schrijft, trots op haar als moeder van mijn kind en er vooral heel trots op dat ik mag zeggen, ja die Helma van "Afvallen? Bloed, zweet en Biefstuk" dat is mijn vrouw!

Traineren voorbij verzuring

Tja, en toen was het maandag ochtend.... Terwijl ik eigenlijk zou moeten sporten zat ik op de rand van mijn bed te kijken naar mijn eigen spiegelbeeld..... Wat nu? In mijn geval is het niet zo dat het afbellen van een afspraak met je trainer ook meteen einde contact is. We werken samen, hij is mijn baas, de trainer van mijn dochter en een dierbare vriend..... En ja, kom je elkaar in de rol van trainer / sporter niet tegen, dan zeer snel in een van de andere rollen.....

Ik denk dat ik Bart inmiddels best goed ken, en was dan ook overtuigd van het feit dat hij ook onwijs zou balen. Ik kon me dan ook maar moeilijk concentreren op mijn werk..... dwaalde af naar hoe nu verder. Ik wil zo graag mijn doel bereiken, zo graag over die drempel heen! Het frustriert me als ik al die mensen bij Obese over die streep zie gaan. Jezelf laten gaan, niet nadenken bij hoe het eruit ziet, niet nadenken bij wat je zegt, stuk gaan, gesloopt worden! Ik ben gewoon jaloers. IK WIL DAT OOK. Tja en langzaam besepte ik me dat ik dat niet ging bereiken met het afbellen van onze afspraak. Sterker nog, ik denk dat de drempel er alleen maar hoger van wordt.

Niet veel later; een app van Bart: We gaan het hier dus echt wel over hebben..... Ik ben niet blij, omdat je er niet SAMEN met me aan wilt werken. Op welke manier dan ook. Je duwt me weg. Je weet zelf niet wat je eraan moet doen..... Laat dan de controle los en laat mij bepalen wat we gaan doen. Wat er ook gebeurt en wat je ook doet, je verdient de volle begeleiding en aandacht die je nodig hebt, ik wil je gewoon helpen!

En dat waren precies de woorden die de sluizen opende.....Ik ben er geloof ik niet zo goed in, in hulp accepteren..... Ik geef liever dan dat ik ontvang. Voel me vaak zo bezwaard..... Is dat ook een vrouweigenschap?

Ik appte Bart terug; Komt goed! Terwijl ik op 'verzenden' drukte, dacht ik meteen, oeps, dit wil Bart dus echt niet horen! "niks komt goed als je er niet aan werkt, je zult er wat voor moeten doen, het komt echt niet zomaar aanwaaien" zegt hij altijd. Niet veel later piept mijn telefoon. "Wat zei je?" Ik moest lachen door mijn tranen heen, tja zo intensief samenwerken zorgt dat je elkaar goed leert kennen! ;-)

Even bellen? appte hij. Wat volgde was een gesprek over doorzetten, discipline, hulp accepteren en het zoeken naar een manier die het beste bij ons past. Maak maar zo snel mogelijk een afspraak, zei hij op het einde. Ik beloofde erover na te denken. Dat duurde een paar uur.....

Hoe ga ik mijn doel bereiken zonder begeleiding? Die laatste kilo's, daarbij gaat het om de puntjes op de i.... Dat red ik nooit met alleen trainen en op mijn voeding letten. Maar 2 nog veel belangrijkere redenen: als ik ooit over die drempel heen zou willen komen, dan is Bart wel degene bij wie me dat gaat lukken. Bart kent me door en door, trapt er niet in als ik "ja" zeg en "nee" bedoel. Ik vertrouw hem! En daarnaast, we werken samen. Als ik stop zal het altijd iets zijn wat in de weg zal staan in de samenwerking. Bart zal me (door zijn 'zijn') continu confronteren met de keuze die ik gemaakt heb.

Uiteindelijk stuurde ik een berichtje aan de administratie, ik wil een afspraak voor pt met Bart, wil jij kijken in zijn agenda wanneer het kan? Ik kreeg terug; op welke termijn? Zsm zei Bart, dus doe vanavond maar ;-) antwoorde ik terug. 20.00 uur staat genoteerd, kreeg ik terug.... "Wat?" dacht ik Bart zit altijd vol, dus hier had ik natuurlijk ook geen rekening mee gehouden, 20.00 uur was over 3 uur, nog geen benen geschoren, favoriete sportbroek in de was, afkledende shirt nat aan de waslijn, 2 kids in huis, nog koken, manlief nog niet thuis, kortom hellup!

Uiteindelijk alles (met gemak) geregeld, op 1 ding na, ik had geen tijd om me zorgen te maken, excuses te bedenken en me op te fokken over wat er allemaal wel niet mis zou kunnen gaan. En dat was misschien wel precies de bedoeling.... We hebben de hele PHP-training gedaan, en ik durf wel te zeggen dat ik verder ging dan normaal. Het stemmetje wat roept, stoppen, maar even laten praten, en als ik toch tegen Bart zei dat ik wilde stoppen, keek hij me aan, omdat je lichamelijk niet meer kunt of zit er iets anders in de weg? Dat zorgde ervoor dat ik er nog net wat meer uit durfde te halen dan normaal. De tranen over mijn wangen (ik moet echt zwaar ongesteld worden denk ik, ben normaal niet zo een janker ;). Het was 100% geconfronteerd worden met jezelf. En nee, het was geen 100% training. Het was 85% in plaats van normaal 80%. Dus we komen er wel.

Waternat reed ik naar huis, “piep piep”, “piep piep” zei mijn telefoon;

Dit was heel goed, ik ben heel tevreden!

Tja, duurt even, maar we komen er wel.....

Soms heb ik heel wat uit te leggen.....

“Je moet echt brood eten hoor!”

“Wanneer ben je klaar met zo eten?”

“Zonder aardappels en brood is echt niet gezond hoor!”

“Welke hype is dat nu weer, dat Barten?”

“Wanneer stop je?”

Zomaar wat vragen die mensen me wekelijks stellen!

Je moet echt brood en aardappels eten hoor.....

Euh waarom? Er is nog nooit iemand geweest die me kon overtuigen van waarom ik het wel moest eten! Want wat zit er in brood wat ik niet uit andere voedingsstoffen kan halen? Sven Kramer met de “brood, daar zit wat in” hij kan het me ook niet vertellen! Vezels? Die haal ik ook uit groente (nog meer zelfs) Een portie boerenkool bevat bv het dubbele aan vezels dan brood.... Dus daarvoor heb ik het brood niet nodig.

Wanneer ben je klaar met zo eten? Nou, nooit! Waarom zou ik stoppen met gezond eten? Het Barten is geen dieet, het is een leefstijl, juist omdat het geen dieet is kun je het goed volhouden en geef me 1 reden waarom ik zou moeten stoppen met gezond eten? Daarnaast ben ik er 50 kilo mee afgevallen, voel ik me steeds beter en vind ik mijn spiegelbeeld steeds prettiger worden..... Je vraagt iemand toch ook niet wanneer hij / zijn stopt met het eten van groente? Ik eet 90-10.

90% volgens het Barten en 10% ga ik “los” ;-) Prima vol te houden.....

Hype? Barten is geen hype..... Barten betekent bewust, gezond eten en weten waarom je zo eet! En volgens mij is dat nou net datgene wat er bij vele diëten mist; je leert niet waarom je bepaalde voedingsstoffen moet eten op bepaalde momenten..... Gevalletje: dieetboek uit en nog niks geleerd!

Ik denk dat veel mensen de massa volgen..... brood en aardappels eten we omdat onze ouders, en hun ouders en daar weer de ouders van dat ook zo deden, omdat we dat zo gewend zijn.....We weten niet beter en ik denk dat veel mensen er niet eens bij nadenken. Het is gewoon even wennen als mensen “anders” eten. Het past niet in het beeld.... En alles wat “anders” is roept vragen op..... Ik hoop dat het in de toekomst omgedraaid zal zijn. Dat het Barten als “normaal” wordt gezien....

En alleen daarom al blijf ik uitleggen waarom ik zo eet! Dus ja, soms heb ik wat uit te leggen.....

Vandaag hadden we thuis met bezoek een gesprek over oa facebook. Zegt mijn dochter ineens: Mijn mama staat in haar blote bh op facebook met Bart, die kennen jullie niet, maar dat is de vriend van mama. Mama wordt altijd nat bij Bart van zweet.....

Tja, en zo blijf ik maar uitleggen..... ;-)

Mijn baas is weer terug van vakantie!

Geen probleem! Maar mijn baas is ook een goede vriend en een collega! Tot zover geen probleem! Maar..... Mijn baas is ook mijn trainer!

“Ja, en?” Hoor ik je denken.

Nou om eerlijk te zijn vond ik het heerlijk om even 2 weken niks te doen met trainen. Niet zoeken naar de drempel van die 100% gas. Niet bang zijn voor een appje “zin om te trainen?”. Want nee! ik heb NOOIT zin om te trainen. (Nu klink ik als een verwend nest, die een personal trainer heeft en er vervolgens geen gebruik van wil maken, maar zo is het niet; ik vind het gewoon heel moeilijk en confronterend, ik krijg mijn hoofd maar moeilijk “mee” met mijn lijf! Ik voel me nog 50 kilo zwaarder en dat belemmert me. Tja, ben heel blij met die 50 kilo, maar zou willen dat ik die 50 kilo in de spiegel ook niet meer zie. Doel dus!)

De afgelopen 2 weken heb ik dus heerlijk “rustig” kunnen werken bij “Gezond met Bart” zonder met mezelf bezig te zijn geweest. Volop de taken van de baas overgenomen, lekker zakelijk en niet stil staan bij jezelf! En heel eerlijk? Dat vond ik best wel even heel erg prettig! Sterker nog, vind het heerlijk, rennen voor anderen!

Aandacht aan mezelf besteden, ik ben er niet zo goed in, ik heb betere kwaliteiten zeg maar! :-) Ik vind het lastig als het over mij gaat, het maakt me onzeker. Vind het vaak zonde van de tijd van anderen, voel me snel bezwaard, anderen tot last. Bart weet inmiddels haarfijn hoe hij dat aan moet pakken. Die duikt hier thuis op de bank (kind aan huis inmiddels ;-)), wacht net zolang tot ik ook kom zitten en zegt dan, “zo en nu gaan we het over jou hebben”. En nog voor hij begint te praten voel ik de rode vlekken alweer op mijn gezicht komen en vraag ik me af of er nog onderscheid te maken is tussen mijn knalrode haar en mijn hoofd.

Andere helpen hun doelen te behalen..... Dat is helemaal mijn ding! Anderen coachen gaat me best goed af omdat ik weet wat ze meemaken. Ik heb in hetzelfde proces gezeten. Maar ik zit zelf inmiddels in een heel ander coachingsproces bij Bart dan de mensen die ik coach. Ik loop tegen andere grenzen aan en ben niet meer zo zozeer bezig met voeding en afvallen. Dus niemand die de afgelopen weken vroeg: ben je gaan trainen? Hoe gaat het met het eten? En ik kan je vertellen, dat was best even fijn!

Hoe zeggen ze dat altijd? “Als de kat van huis is.....”. Nou, ik ga echt niet “los” als Bart weg is. Maar merk wel dat het mijn eigen doelen op een laag pitje zet. De week voor dat hij ging de laatste dingen besproken die ik moest weten en doen als hij weg was, dus al met al ruim 2 weken niks gedaan.

En vanaf morgen? Vanaf morgen gaan we weer aan de bak. Ik moet weer aandacht aan mezelf gaan besteden, kijken wat ik moet doen om mijn persoonlijke doelen te gaan behalen. Knallen en weer verder kijken, kijken naar hoe we hemelsnaam 100% kunnen trainen, want dat, dat wil ik echt dit jaar nog gaan bereiken! Dat moet gewoon! BAM!!!! Actie! Nog even knallen de laatste 9 weken van het jaar!

Zo, en nu alleen mezelf nog even overtuigen.....

Mijn irritatie was gewekt!

Gisteren kwam ik al zappend langs een TV-programma waarin een gesprek gaande was over het figuur van modellen. Iemand maakte de opmerking dat “gewone” vrouwen een voorbeeld zouden moeten nemen aan de modellen van nu!

Oké, je begrijpt, mijn irritatie was gewekt.

Een voorbeeld nemen aan modellen?

Ten eerste heb ik heel veel respect voor de discipline van een model, want laten we eerlijk zijn, het vergt onwijs veel discipline en doorzettingsvermogen om er dag in dag uit perfect uit te moeten zien! Top dames! Maar.....

Ik vind het zo onwijs fout dat een gemiddelde vrouw een voorbeeld zou moeten nemen aan een model! (laten we de lat meteen lekker hoog leggen, voorbeeld nemen aan een topmodel.... grrr) Natuurlijk zou (bijna) iedereen graag het lijf van een topmodel hebben, maar:

– Een gemiddeld model is onder de 20..... (Die hebben nog geen kinderen en hun lijf heeft nog geen zwangerschap ervaren) Mijn lijf wel, de sporen van een keizersnede zijn voor eeuwig zichtbaar, met een fantastisch resultaat. Oké, mijn litteken heeft nog het meest weg van de Berg en dalseweg, maar dat mag de pret niet drukken! Voor mijn dochter hadden ze mijn hele buik open mogen ritsen! En ach, voor een modellen carrière in de bikini branche had ik toch al niet het lijf! ;-)

– Modellen waarmee we ons vergelijken hebben hun lijf als hun werk! Het is maar een detail hoor ;-) Die stoppen hun uren in trainen!!! En laten we eerlijk zijn, tegenwoordig werkt een gemiddelde vrouw met kinderen toch al snel 20 uur.... Wat zou er gebeuren als wij die 20 uren in de sportschool door zouden brengen? Dan zouden we ook een stuk strakker zijn! Maar, wij moeten rennen van ons werk naar school, tussendoor moeten de kinderen naar voetbal en ballet ondertussen de ander naar het zwembad brengen en als we thuis komen roepen de kinderen nog voor dat de tassen op de grond staan; mam, ik heb honger, wat eten we? O ja, eten! Euhhhhh.....

– Hoeveel trainers zou een model hebben? In deze tijd kan niet iedereen zich een trainer veroorloven. Dus moeten we het doen met de hardloopschoenen en het plaatselijke park, waar we oefeningen doen die we op Youtube hebben gevonden. Geen mens die weet of het de juiste oefeningen zijn, maar oké, we zijn in beweging in de zeldzame tijd die we voor onszelf hebben. Of we zweten ons wekelijks rot in de sportschool voor een veel te dunne instructrice die er na afloop net zo fit uit ziet als toen ze begon..... die heeft een strakke legging aan met een kort strak truitje. Het staat haar ook gewoon mooi, daarbij een band in haar haren om de golvende krullen uit haar gezicht te houden (en geloof me, zo een band, er zijn maar weinig mensen die daarmee weg komen, maar zij kan altijd alles hebben!) Zo een instructrice die na afloop vrolijk roept, “tot volgende week....” en vervolgens snel een andere ruimte in schiet voor een volgende les terwijl haar groep zichzelf langzaam van de vloer af schraapt na een heftige training. Herkenbaar? Tja, daar hebben die modellen geen last van!

– Een model besteedt alle tijd aan het lichaam en aan de voeding. Al vraag ik me af in hoeverre alle modellen zo super gezond eten.... zag laatst weer een documentaire voorbij komen met een model die leefde op een blaadje sla en een druif.... Al mijn vooroordelen werden weer eens bevestigd! Laten we eerlijk zijn, naast ons staan geen coaches en begeleiders die hele studies van alleen ons lichaam gemaakt hebben en daarop sturen waar nodig.

– Wij moeten zelf ons eten koken, geen kok die kookt wat de trainer heeft beschreven. Geen ultra biologische uitgebalanceerde maaltijden die precies aansluiten bij de manier van trainen op dat moment. Nee, wij moeten koken met aan elk been een kind dat honger heeft of koken terwijl het verdacht stil is boven en je je realiseert dat stilte nog meer alarmbellen moet laten rinkelen dan kinderen die veel herrie maken. Met als gevolg dat als je boven komt je kind heeft bedacht dat je met wasco ook prachtige muurdecoraties kan maken..... Om vervolgens beneden te komen en te zien dat de kip zo langzamerhand toch wat donkerder is geworden dan gepland..... Krokant noem ik dat tegenwoordig!

– De meeste topmodellen die hebben geen kinderen of ze hebben denk ik een nanny! Dus wanneer de trainer voor schrijft van 23.00 tot 7.00 te slapen, is dat geen enkel probleem. In tegenstelling tot een gemiddelde moeder..... Ik droom van een nachtrust tussen 23.00 en 7.00 en ik denk vele moeders met mij! Maar nee, mijn kinderen roepen om 1.00 dat ze moeten plassen, de ander vraagt of ik om 3.00 even onder het bed wil kijken omdat hij denkt dat daar toch echt spoken zitten en om 4.00 komt mijn dochter huilend aan mijn bed staan omdat ze gedroomd heeft van Sinterklaas en zich af vraagt of de Sint wel weet dat ze tegenwoordig haar bord leeg eet! Dus wordt mijn nachtrust onderbroken door plaspauzes en geruststellende woorden! Top nacht ik ben immers maar 3x gewekt! Wat nou remslaap en andere fases..... Ik ben al blij als ik 4 keer in de eerste slaap kom!

Dus beste meneer (met de opmerking; vrouwen zouden een voorbeeld moeten nemen aan topmodellen).

Ik stel voor dat we het eens even om gaan draaien! Ik stel voor dat we eens een voorbeeld gaan nemen aan de gemiddelde vrouw / moeder!

Een vrouw die naast het managen van een gezin (waar menig manager in een strak pak heel zinvol stage bij zou kunnen lopen) ook nog tijd kan maken om te gaan trainen en haar best doet om zich goed te voelen en er goed uit te zien!

Respect voor al die moeders!!!

Ik mag wel zeggen dat mijn leven sinds de blog best wel is veranderd.

Waar ik eerst verwacht had dat het klein zou blijven en ik hoopte dat een paar mensen mijn verhalen zouden lezen, hebben we nu inmiddels bijna 1300 likes en krijg ik dagelijks meerdere mailtjes.

En soms, soms zitten daar zomaar juweeltjes tussen.....

Zo kwam ik gisteren avond door mijn blog in contact met 2 lieve mensen. We waren via fb aan het kletsen, eerst met haar, daarna met hem. Een gesprek over afvallen, een verhaal waarin zij zich herkende. Ook zij was 50 kilo afgevallen en begreep mijn gevecht om van mijn hoofd en mijn lijf weer 1 te maken. Heel heel bijzonder gesprek. Ik ben helemaal niet zo open, maar haar woorden raakten me. Haar tekst leek de mijne en haar gevoel was identiek.

Niet veel later sprak ik ook haar man via de app. Hij is masseur (voor de mensen die mij al langer volgen, zoals jullie weten; mijn grootste angst is een massage, gevolgd door de Efteling karretjes)

Goed, terug komend op de massage; ik heb altijd het idee dat mensen die masseren niet in de gaten hebben hoe lastig een massage kan zijn. Je wordt zo geconfronteerd met je lijf! Je voelt letterlijk waar het begint en waar het stopt. Je voelt letterlijk waar het “strak” is en waar niet. Dan staat er iemand aan je lijf te plukken die je vaak niet eens kent en die denkt dat je zijn handelingen als een feestje ervaart. (terwijl jij alleen maar denkt, oké, het zou 45 minuten duren, hoe lang moet ik hier nu nog liggen.....)

Dit gesprek was anders..... hij stelde me de juiste vragen, hij leek mijn gevoel te begrijpen. Hij had hetzelfde “gevecht” natuurlijk thuis van dichtbij mee gemaakt. En niet geheel onbelangrijk, hij liet niet los. Alsof hij wist dat ik er toch wel onderuit zou komen als we geen concrete afspraak zouden maken. Ik lag al in bed toen we appten dus ik had geen agenda bij de hand. Ik bel je morgen rond 17.00 was zijn laatste app. Zo dacht ik, dat is wat ik nodig heb..... Als hij had gezegd bel me maandag, dan had ik nooit meer gebeld.

En toch, het voelde goed, het voelde herkenbaar en het voelde veilig!

Ik hoor van onze cliënten wel eens dat ze zeggen; bij jullie voelt het als een warm bad. Mensen die het begrijpen, die je op sleeptouw nemen als je zelf de berg niet op komt, die naast je lopen als het mogelijk is, en achter je staan als je het zelf kan. Ik denk dat ik begreep wat ze bedoelde. Nu WEET ik ook hoe die herkenning VOELT, denk ik.

Hoe vaak ik wel niet hoor dat mensen me gek vinden omdat ik vrijwillig zoveel tijd steek in deze blogs en het coachen van mensen..... Voor mij zijn als die mensen pareltjes en ben ik nog steeds elk moment dankbaar dat ik een kleine rol mag spelen bij het vaak persoonlijke proces naar een gezonder leven. Maar gesprekken als die van gisteren vormen toch wel echt de kers op de taart.....

Zomaar op een vrijdagavond een gesprek dat je raakt, dat je aan het denken zet en dat je nog even extra met de neus op de feiten drukt; je mag zijn wie je bent, in welke fase van welk proces ook!

En dan, dan ben ik alleen maar heel blij dat ik er zoveel tijd in steek. Ik krijg af en toe berichtjes van mensen die me door mijn openheid ineens zwak vinden. Dat krijg je als je je kwetsbaar op stelt denk ik dan.... Dat is het (soms vervelende) gevolg....

Maar na zo een gesprek als gisteravond, dan ben ik juist blij dat ik open en kwetsbaar kan zijn in mijn blogs en dat ik mensen, al is het maar heel even en al is het maar op het scherm, een kijkje kan en mag geven in mijn gevoel, in mijn kwetsbaarheid, gewoon omdat een ander vaak zonder dat we het beseffen precies datzelfde gevoel heeft.....

En volgens mij is die kwetsbaarheid, juist een kracht!

Terwijl ik in de achtertuin een kopje thee drink

Terwijl ik in de achtertuin een kopje thee drink voel ik de laatste paar krachtige zonnestralen op mijn gezicht branden. Nog even genieten voor koning winter weer de regie overneemt.

Terwijl ik terug blader over deze pagina vraag ik me af waar ik nu sta. Op welk punt in het proces. Ik sta volgens mij nu op het punt waar ik bij het ontstaan van deze pagina van droomde. Toen dacht ik dat ik tevreden zou zijn als ik dit bereikt zou hebben. Nu heb ik er 50 kilo af..... En ben ik nu tevreden? Is dit het “eindpunt”?

Nee, zeker niet!

Natuurlijk ben ik blij ik ben trots op die 50 kilo. Maar sta niet tevreden voor mijn spiegel. Ben nog niet blij als ik langs een etalage ruit loop en mezelf in het voorbij gaan vanuit mijn ooghoek kan bekijken. Ik heb het daar wel eens met vriendinnen over. Wanneer ben je tevreden? Wanneer ben je blij met jezelf? Wanneer heb je je doelen bereikt? Of maken we steeds nieuwe doelen en is het streven naar perfectie zo groot dat we uiteindelijk nooit tevreden zullen zijn?

Morgen ga ik weer trainen..... Ik merk dat ik het lastig vind nu ik het doel heb bereikt om de focus scherp te houden. Oké, ik kom al lange tijd niet aan, val door de manier van eten nog steeds af, dus dat is mooi. Maar als ik in de spiegel kijk zie ik ook wel dat het strakker kan. Dat het allemaal echt nog wel wat minder kan. Maar ik heb zo naar die 50 kilo toe geleefd..... En het gevoel van: is dit het nu? Overheerst. Want is dit nu waar ik zo lang van heb gedroomd? Is dit nu wat ik wilde bereiken? Oké, het cijfer op de weegschaal is veranderd. Maar ben ik daardoor ook veranderd?

Even praktisch; denk het wel. Heb er een andere (uit de hand gelopen ;-)) hobby bij. (werken bij Bart is een hobby, naast die hobby ben ik met veel passie pleegmoeder!) Ik ben bewuster rondom voeding en leefstijl, ben weer gaan studeren..... Allemaal dingen die toch echt wel veranderd zijn. En toch.....

..... Toch mis ik nog de tevredenheid waar ik naar verlangde denk ik. Of wat ik verwacht had. Het gevoel van, oké, en nu is het goed. Onlangs hebben we met het team om de beurt voor de spiegel gestaan. Werken bij Gezond met Bart maakt dat je continu bezig bent met leefstijl, voeding, maar ook met hoe je eruit ziet. Wat voor effect hebben de trainingen? Wat doet trainen met je lijf? Wat doet voeding met je lijf?

Ik werk bij Gezond met Bart in een absoluut slank team. En zoals Anika afgelopen week al schreef, soms voel je je een buitenbeentje door hoe je eruit ziet. Ik voel me geen buitenbeentje in het team, absoluut niet, maar zie wel dat mijn (veel dunnere, slankere en strakkere) collega's ook niet tevreden zijn, en ook dingen hebben waar ze aan willen werken. Aandachtspunten, plekken op je lijf die je graag strakker zou willen hebben. En wat een ander daar ook van zegt, het is je eigen gevoel. Je eigen gevoel wat zegt dat het “niet goed” is, of “niet goed genoeg”.

Maar welke maatstaaf gebruiken we? Waar ligt het punt waarop je tevreden bent? Wanneer kijk je in de spiegel en kun je zeggen, het is goed zo? Wanneer worden je doelen behaald? En wanneer zijn je doelen “klaar”?

En terwijl ik dit schrijf merk ik dat de training van morgen nog een beetje doelloos voelt. Want wat is het streven? Waar wil ik nu aan werken? En meteen denk ik ook, wat gebeurt er als ik die doelen bereikt heb? Wat is dan het gevoel wat ik heb? Morgen eerst maar weer eens samen met Bart nieuwe strakke doelen maken! En misschien ligt dat doel wel niet in de sportschool, maar is dat doel wel veel meer mentaal. Hoofd en lijf in balans krijgen! Want natuurlijk moet je ervoor zorgen dat je zo gezond mogelijk leeft. Dat doe ik nu, ik heb een gezond gewicht..... En nu? Nu gaan we dus zorgen voor de balans! Zorgen dat mijn hoofd en mijn lijf het “eens” worden. Leren zien, voelen waar mijn lijf stopt..... En volgens mij word ik daar nu veel gelukkiger van dan van het getal op de weegschaal. Stap op de plaats, zorgen dat ik voel wat ik zie en zie wat ik voel. Daarna gaan we wel weer verder, als daar dan de behoefte nog ligt!

Streven we niet veel te veel naar meer, naar groter, naar mooier? Ik droom niet van een groter huis, droom niet van een grote tuin, droom niet van een dure auto..... Daarin herken ik het niet. Natuurlijk zou het lekker zijn als Winston vanavond op de stoep zou staan met zijn koffertje maar hebben we dat niet allemaal? En als je me zou vragen wat ik ermee zou doen; ik zou een eigen ruimte willen hebben voor Gezond met Bart, centraal gelegen in Nederland, zodat we nog meer mensen zouden kunnen bereiken om te gaan werken aan een gezondere leefstijl. En ik zou daarna denk ik toch voor dat grotere huis gaan.

Niet voor mezelf maar een groter huis zou betekenen dat we nog meer pleegkinderen op zouden kunnen vangen..... Want welk doel ik ook zal bereiken, 50 kilo meer of minder..... In mijn hart blijft immers nog ruimte genoeg.....En daarin is gelukkig nog steeds niets veranderd!

Heel vaak hoor ik van mensen; “wat knap van je”..... en “heb je nou nooit een dip”?

Nou, wees gerust! Die heb ik echt wel! Een tijdje terug had ik een mega vette dip. Ik heb er wel een blog over geschreven, maar voelde me op dat moment te kwetsbaar om het te posten. Vandaar dat ik dat nu pas doe..... na de dip! Ben inmiddels weer vol op de rit, dus hoop dat ik het bewijs mag zijn dat een dip heel logisch is en dat je er ook wel weer uit komt!

Geconfronteerd met drempels....

“Drempels”.... vandaag wil ik het woord niet horen. Vind het vandaag een klote woord zonder betekenis. Ik zou er het liefst tegenaan schoppen. Ben er klaar mee... Heb vandaag zelfs mijn training (weer) afgezegd. En het feit dat ik mijn gedachten niet helder krijg maakt dat ik alleen maar meer zin krijg in eten. Ja ik blijf een vrouw! Emo eten! Gefrustreerd omdat ik mijn gedachten niet duidelijk krijg. Ik vlieg in mijn hoofd van de ene hoek naar de andere..... Hoe kom ik in godsnaam weer verder.... Zin om drempels weg te knallen.... om te donderen, maar heb het gevoel dat ik aan elastiek zit en elke keer wordt terug getrokken..... Een elastiek van wat? Van angst? Angst waarvoor?

ABZB | Blogbundel

Ik kan trainen, trainen binnen de grenzen van veilig. Maar die grenzen brengen me nergens..... Die grenzen belemmeren me in mijn doel. Die grenzen zorgen ervoor dat ik continu geconfronteerd wordt met mezelf..... En soms ben ik daar wel een beetje heel erg klaar mee!

En ja, ik ben heel blij, 50 kilo, blij mee! Maar nu? Nu heb ik er helemaal geen zin meer in. Bekijk het maar met je klote training! Bekijk het maar met die klote weegschaal en bekijk het maar met kwark in de ochtend en eieren met de lunch!

Vandaag wil ik ontbijten met een staaf Vienetta van Ola vol E-nummers en transvetten! En met karamelsaus graag, lunchen met tosti's en tussendoor wil ik Milka, smaak maakt me niet uit, het gaat me vandaag vooral om de hoeveelheid. Vandaag wil ik dineren met friet met satésaus, biefstuk met pepersaus en wil ik niks groens op mijn bord zien! Na het eten zit ik propvol maar dan wil ik toch een toetje, witte chocolademousse met een dikke klodder slagroom en bovenop vlokken uit het pak waarvan ik een paar korrels op de slagroom gooi en ondertussen een hand vol vlokken in mijn mond stop! Lekker, veel, vet en vooral fout!!!

Vandaag wil ik niet rennen in het park en dippen op de salontafel. Vandaag wil ik niet planken naast mijn bed en met gewichten zeulen, vandaag niet, net als gisteren en afgelopen weken. Vandaag wil ik liggen op de bank, chocolademelk met slagroom drinken en TV kijken tot ik alle herhalingen gezien heb. Vandaag wil ik geen supplementen gebruiken, vandaag wil ik ze vervangen voor winegums en M&M's.

Kortom, vandaag kan de "gezonde leefstijl" me gestolen worden! Vandaag boeit het me even niet.... Vandaag mik ik de salontafel en de halve koelkast naar binnen..... Ik ben gewoon dik en zal de rest van mijn leven wel dik blijven! Dat gevoel! Deal er maar mee.....

En morgen? Geen idee, morgen wordt het vast net zo een dag als vandaag! En ja na ruim een jaar trainen en hard werken voelt dit toch echt wel als de diepste dip in het proces... Gadverdamme denk ik, terwijl ik de 2e paarse wikkel van vandaag met een boog de prullenbak in mik!

Nieuwe doelen

Afgelopen week ging de knop gelukkig weer om (eindelijk). Ik heb lang uitgekeken naar het moment dat ik 50 kilo lichter was. En nu ben ik 50 kilo lichter en voelde het weer een beetje doelloos. Dus nu hebben we nieuwe doelen opgesteld.

Concreet wil dat zeggen dat we weer volle bak gaan trainen. En in Oktober 2014 moet er nog 10 kilo (zeg nou zelf; 60 kilo klinkt toch nog beter dan 50 kilo) en 12% vet af zijn..... Klinkt echt mega goed he! ;-). Dat vind ik nou ook. Ik merk aan mezelf dat ik het nodig heb om doelen te hebben. Gewoon weten waar je naar toe gaat! Elke maand een nieuwe PHP meting om te kijken of ik op schema lig.... Oké, meten is niet mijn favoriete bezigheid (zwak uitgedrukt, zeer zwak uitgedrukt), maar als we dan toch over drempels heen knallen dan maar meteen goed! :-)

Naast die doelen heb ik een tijdje terug ook een “not done” lijstje gemaakt samen met Bart. Een lijstje dingen die ik heel moeilijk vind en waarvan ik denk dat ze voorlopig echt onmogelijk zijn. Daar stond o.a. uit eten, zwemmen met bekenden en een massage op.

Ik ben op dit moment een weekeinde weg, met mijn kids en Bart met zijn vriendin. Helaas moest mijn man op het laatste moment toch nog werken.... Maar goed, geboekt is geboekt dus we zitten nu in een huisje met een mega bubbelbad te genieten van de rust en de gezelligheid met elkaar (en ja ondertussen hebben we het ook af en toe over werk).

Maar..... ergens vind ik het ook best confronterend. Bart vroeg vanmorgen aan de kids wat willen jullie gaan doen? Zwemmen riepen ze in koor. “O jee” dacht ik bij mezelf. Zwemmen! Even flitste er van alles door me heen. Ik was boos op Bart (ik had die vraag wel enigszins gestuurd, jongens 12.00 begint Sinterklaas..... dat redden we niet als we gaan zwemmen, dus laten we naar het bos gaan.... Maar nee; “We gaan zwemmen, zei Bart” riepen mijn kids enthousiast. Dus.....).

Deze mama pakte haar zwemtas braaf in en is gaan zwemmen, en hoe goed we ook bevriend zijn, ik blijf zwemmen een kwetsbare activiteit vinden. Letterlijk en figuurlijk bijna bloot.... En ja, ik weet dat ik ook in lingerie op de foto ben gegaan naast Bart, maar dat was binnen 10 minuten gepiept. En zwemmen, ik blijf het best confronterend vinden.

Het is natuurlijk niet zo dat je het zwembad in plonst en er vervolgens niet meer uit hoeft. Nee, op zo een park heb je verschillende baden en rennen mijn kids van het ene naar het andere bad. Met als gevolg dat deze moeder er braaf achteraan hobbelt. En zeg nou zelf het is toch best een onderneming om charmant in en uit een zwembad te klimmen. Oké, ik kan best een beetje opspringen en met mijn kont op de rand van het bad gaan zitten, maar dat charmant opstaan op die spek gladde vloer vind ik nog en hele opgave. En ik realiseer me ook echt wel dat anderen dan kijken. Ik kijk immers ook naar anderen. Dat was zwembad uit, zwembad in, weer hetzelfde verhaal.... Nou ja, en dat dan 20 keer ongeveer. Heel charmant... NOT ;-). Ik vond het een drama. Ik vind het nog steeds heel lastig, je kunt ook niet gewoon in het water blijven... Erin, eruit. En als ik dan om me heen kijk is iedereen dunner, slanker en strakker dan ik.

Maar goed, doel; zwemmen met bekende kunnen we weer doorstrepen! Doel gehaald! Done! En dat zelfs met Bart en zijn vriendin erbij!

Mijn collega appte me; is het gezellig? Ik appte terug ja super..... heb alleen nog nooit zo weinig gegeten bij The Voice als nu! ;-). Ja, weet je, je duikt toch net wat minder makkelijk de koelkast in met je trainer naast je op de bank. En nu? Nu moet ik rennen, we gaan uit eten..... Volgende uitdaging! Tja, je kunt de confrontaties maar beter gewoon allemaal tegelijk aan gaan! ;-)

Morgen zouden we gaan sporten, maar goed, er zijn grenzen! Dus daar klets ik me nog wel onderuit ;-)

O ja en maandag? Maandag ga ik weg voor een massage! Zin om te knallen; laat oktober 2014 maar komen!

Zoals Nielson zou zeggen; het voelt goed!

Sletvrees.....

Ken jij de documentaire al? Sletvrees? Onlangs las ik er een artikel over. Over het feit dat vrouwen minder bedpartners horen te hebben dan mannen. En mannen er juist zoveel mogelijk horen te hebben, want dat is stoer tegenover je vrienden in de kroeg. Als vrouwen er, ik noem het voor het gemak even “meer dan gemiddeld” hebben, dan is dat alles behalve stoer. Sterker nog; dan behoort je tot de categorie “slet”. Logisch?

Als ik de gemiddelde cijfers las moet ik toegeven dat ik bij de categorie “slet” hoor. Ik zit net boven gemiddeld. Nou moet ik zeggen dat ik 4 ook best een laag gemiddelde vind, maar goed, dat zal wel net de reden zijn dat ik me volgens het artikel “slet” moet noemen.

Tot zover heeft het weinig te maken met afvallen en levensstijl. Tot ik verder las en las dat vrouwen ook veel kieskeuriger zijn dan mannen als het gaat om bedpartners. En waarom? Ergens zou er een biologische achtergrond aan zitten..... mannen hebben heel veel zaadcellen die ze zoveel mogelijk willen verspreiden. Vrouwen hebben maar 1 eikel dus daar moeten ze zuinig op zijn en kritisch mee om gaan, vertelde Midas Dekkers bij Pauw en Witteman. Ja hallo, dacht ik. En waar zijn de ontwikkelingen? Oké, vroeger was het duidelijk anders. Toen moesten vrouwen van alles van de man, maar ik dacht dat dat inmiddels toch wel behoorlijk was rechtgetrokken en dat we inmiddels dezelfde rechten en plichten hadden. Maar waarom is het oordeel van bedpartners dan nog steeds een dusdanig groot verschil dat er een documentaire voor gemaakt moet worden?

Uit onderzoek is tevens gebleken dat vrouwen langer nadenken (dat sowieso! Vraag me af of daar een heel onderzoek voor nodig was ;-)) over met wie ze de lakens delen dan mannen, omdat ze onbewust nadenken over de gevolgen. Stel dat ik met (laat ik even een naam noemen) ‘Joost’ het bed deel, is hij dan de moeite waard “om de kans te lopen” dat ik zwanger raak? Een kind krijg en zie ik in hem een potentiële vaderfiguur. En niet geheel onbelangrijk, als het even kan een leuke partner for life! Tja en als je dat allemaal in je achterhoofd moet houden, dan vraag ik me serieus af hoeveel potentiële bedpartners er dan over blijven.....

Laat ik het zo zeggen; ik denk dat ik dan nu niet tot de categorie “slet” zou behoren! ;-)

Maar hoe zie jij dat? Dacht jij bij elke bedpartner dat dat een potentiële vader van je kind zou kunnen zijn? Ik denk dat als ik dat in mijn achterhoofd had moeten hebben vanaf mijn 16e, ik nu nog maagd zou zijn geweest! Wat een verantwoordelijkheid! Als ik voor het eerst met iemand naar bed ga, dan denk ik er nog niet over na of dat de vader van mijn kinderen zou kunnen worden! En al helemaal niet toen ik 16 was! (Alleen de gedachte al lijkt me fantastische anticonceptie, daar kan geen Durex tegenop)

Wat ik meteen na het lezen hiervan wel dacht; is dat dan misschien ook de reden dat vrouwen onbewust zoveel meer “nadenken” wanneer ze een nieuwe (seksuele) relatie hebben of een “potentiele vader” tegenkomen? In mijn vorige blog over seks, beschreef ik hoe lastig het is om alleen al te beslissen hoe je die eerste keer dan moet gaan liggen:

“En hoe moet je naakt gaan liggen? Op links? Nou, die rol op mijn buik zakte heerlijk mee naar links. Op rechts? Zelfde verhaal! Op je rug? Ja, dan kwam je buik wel mooi uit, maar bleef er weinig van je borsten over. Op je buik? De cellulitis op mijn billen en benen vormen een waar heuvellandschap, maar als ik iets niet wil is het de natuur de slaapkamer in halen, niks heuvellandschap en sinaasappelhuid.... □ Kortom, dat werd dus kiezen voor de meest gunstige positie op dat moment..... (Wat dus meestal betekende, snel het bed in, onder de dekens met de lamp uit)”

Uit de reacties van toen kon ik wel concluderen dat ik niet de enige was die er zo intensief over nadacht. Want ja, volgens de theorie van het onderzoek, deel je dan de lakens ineens met iemand waar je dus je hele leven mee verbonden wilt blijven door “de kans dat je een kind” krijgt. Ja hallo... de eerste keer seks met iemand vond ik al spannend genoeg zonder die gedachte! Laat staan dat ik dat er ook nog bij moet bedenken.

Maar het zou wel kunnen verklaren waarom vrouwen zo onzeker zijn in bed. Een gemiddelde vrouw is sowieso al onzekerder over het uiterlijk dan een man en nu blijkt dus ook nog dat vrouwen veel zwaarder tillen aan de keuze van een bedpartner dan een man! Tel daarbij op dat volgens die theorie mannen dus ook nog veel meer ervaring hebben dan vrouwen en hoppa, wij vrouwen blijken dus volkomen logisch en verklaarbaar onzeker te zijn! (en dat is ook wel eens prettig om te merken.)

Ik kreeg destijds op de blog veel reacties van mannen die zeiden dat vrouwen niet zo streng voor zichzelf moesten zijn en dat ze zich niet zo aan moesten stellen. Nou mannen.... Het blijkt dus gewoon wetenschappelijk vastgelegd. Wij vrouwen kunnen er dus niks aan doen dat we zo denken! Wij vrouwen kunnen er niks aan doen dat jullie zo je best moeten doen om ons in bed te krijgen.....En dat is nu dus zelfs wetenschappelijk bewezen!

Ik ben een controle freak.....

Als het even kan zou ik 'het weer' nog wel willen controleren. Regen, sneeuw, ik zou het graag bepalen. Heerlijk lijkt me dat. Lekker praktisch ook, dat je dan precies weet waar je aan toe bent! En die controledrang voel ik met name bij het trainen.... Voor dat jullie denken dat ik autistisch ben, eigenlijk wil ik vooral veel, heel veel controle tijdens het trainen.

Inmiddels ben ik natuurlijk 50 kilo lichter en dat is, moet ik eerlijk zeggen best goed gegaan. Sommige oefeningen vind ik niet tof (die doe ik dus ook gewoon niet).

Waarom ik bepaalde oefeningen niet tof vind en niet doe??? Ik vind sit-ups maken niet fijn, mijn shirt kruipt in die rol op mijn buik en die rol, daar “geniet” ik uitgebreid van als ik thuis voor de spiegel sta. Het is echt niet nodig om ook nog met die rol geconfronteerd te worden als ik op mijn rug op een matje lig sit-ups te maken als Bart naast me staat.

Maar het aller, aller, aller ergste vind ik nog wel springen! Wie dat bedacht heeft! Grrrr..... Als ik moet springen verander ik a la minute in een recalcitrante puber! Ik zou de radio keihard kunnen zetten, ik gooi nog net niet met deuren maar verder kom ik aardig in de buurt van die puber die op zoek is naar zichzelf.

Vandaag dus weer.... Ik werk elke dinsdag met Bart thuis aan het bedrijf en we beginnen om 9.00 dan altijd met een uur personal training. Dus ook vandaag zo. Nadat ik een aantal oefeningen had “afgekeurd” omdat ik geen zin had in confrontaties met dingen (of nou ja, plekken) waar ik geen confrontatie mee wil, was Bart er klaar mee. Hij had alles geprobeerd binnen mijn comfort zone! Alles uit de oefeningen gehaald tot waar ik het wilde (lees durfde).

Dus later bij een kop thee hadden we het erover.... Op een gegeven moment houd het op en is je lichaam “gewend” aan wat je doet. Dus er moet een nieuwe trainingsprikkel komen..... De oefeningen en gewichten die ik nu doe zitten volledig in mijn comfort zone! Bart kwam met het geniale idee..... laat je angsten los, geef mij de controle en ga gewoon doen wat ik zeg, zonder angsten, zonder drempels (en zonder “gezeur” want ja, ik ben absoluut een zeurkous als het om mijn comfort zone gaat)

Dus zijn vraag: “Wat wil je? Wil je je nieuwe doelen bereiken, of gaan we verder binnen je comfort zone, gaan we geen grenzen verleggen en blijven we stabiliseren wat je nu hebt bereikt?”

Mijn antwoord was natuurlijk helder: “ik wil mijn nieuwe doelen bereiken! Knallen, klaar!” “Vertrouw je me?” Vroeg Bart. “Ja hèhè, natuurlijk!” zei ik.

“Oké”, zei Bart, “maar dan geef je mij de regie en de controle, dan bepaal ik wat we gaan doen, en dan geen gezeur over dat je dingen niet durft, niet wilt of niet kunt! Dan ga je alle controle los laten en aan mij overgeven!”

Slik.....

De controle loslaten, niet zeuren, niet de recalcitrante puber uit hangen en gewoon gaan!

Afgelopen week liep ik in de stad, zag een leuk truitje, maat XXL. Keek er een paar keer naar, keek naar de spiegels bij de paskamer en heb het truitje terug gelegd. Ben dan bang dat het voor geen meter past, veel te strak is en ik eruit zie als een te strak opgeknoopte rollade van een overijverige slager! Dat vertelde ik Bart. 1e opdracht? Morgen een shirtje passen en kopen in maat M. (in mijn hoofd heb ik nog steeds XXL nodig)

Enne, ergens in mijn achterhoofd weet ik nu al wat we volgende week vast gaan doen..... springen!

En nu dus maar loslaten en vertrouwen hebben in mijn trainer..... slik!

Een taille, ongeveer gelijk als mijn kuit....

Oké, dat was dus een ochtendje shoppen op zoek naar een shirtje maat M. Dat kon ik mooi combineren met de Sinterklaasinkopen terwijl de kids rustig op school zaten. Even lekker alleen de stad in. Kledingwinkel in, kledingwinkel uit..... tot zover ging het goed. Maar na 10 winkels werd het toch echt tijd om ook even wat te passen en te kopen!

Didi is mijn favoriete winkel. Daar gaan ze tot XXL en dat past me inmiddels gewoon. Dat voelt dus lekker safe. Het zal me nu niet meer gebeuren dat ik een kleding stuk pak en de verkoopster zegt; “sorry mevrouw, maar die hebben we niet in uw maat”. Dat voelt gewoon goed lekker veilig. Dus bij de Didi een lekker XXL vest gekocht.... Tja dacht ik in de paskamer. Dit is dus mijn comfort zone, klein detail, het was niet volgens de opdracht! Dus de verkoopster maar meteen gezegd wat mijn opdracht was. Een shirtje in maat M. “Och, maar dat kun je toch ook makkelijk hebben” zei ze! Nou, dacht ik, geloof me, onder het jurkje wat ik aan heb zit een strak truitje wat de boel aardig recht trek. En dat zie je niet onder dat strakke shirtje.....

Dus ik begon met een super leuk (vond ik) gehaakte jurk.... maatje? XXL.... daarna XL, daarna L om uiteindelijk tot de conclusie te komen dat maat M ook nog wel kon. Tja, het rekt wat mee en is geen super strak model. Dus dat snap ik wel ja, dat ik daarin pas....

Ik in de paskamer blij naar Bart geappt. “Missie geslaagd. Gehaakte jurk, maat M”. Blijf blij, piepte mijn app toen ik de winkel uit liep..... “Dat is geen shirt, telt niet..... Missie nog niet geslaagd...gr Bart”

Zucht! Oké, dacht ik. Beetje jammer! Dit bleef aardig binnen mijn comfortzone maar daar nam meneer de trainer dus duidelijk geen genoegen mee!

Dus ik langs al die winkels waarbij ik al de kriebels krijg als ik alleen al de etalage zie... Van die mega dunne poppen met een taille vergelijkbaar met mijn kuit. Ja, je hebt een beeld? Natuurlijk ziet kleding er dan altijd mooi uit. Maar het is toch echt een verschil of die kleding wordt gedragen door, laat ik het even een, “taille kuit” model, of door mij... maat 40/42, ruim 50 kilo afgevallen met alle gevolgen van dien. Daarnaast is mijn dochter nu 4, en hoor ik geregeld van mensen; “wanneer komt nummer 2?” (we hebben een biologische dochter en een pleegkind met een beperking, we ervaren ons gezin zelf als compleet) Als ik dat hoor, is het eerste wat ik denk: huh? Is mijn buik zo mega dat je dat denkt?

Maar goed, terug naar die etalages.... De grond tussen die poppen ligt bezaaid met pepernoten... Wat een contrast.... de vloer bezaaid met pepernoten en een taille waar mijn kuit een voorbeeld aan zou kunnen nemen. In gedachten ben ik al dichterbij die pepernoten dan bij die taille.

Maar goed tot zover de etalage..... Toen naar binnen! De gemiddelde verkoopster schat ik 17 of 18 jaar. Met diezelfde taille als die etalage poppen. Dus wanneer ik een shirt uit de rekken haal, voel ik de ogen van die verkoopster in mijn rug branden..... En ik denk, dat zij denkt (ja ik kan echt ongelooflijk goed voor een ander denken) Jemig, wat denkt dat mens wel.... die krijgt dat lijf echt niet in dat shirt.....

Ik haal het shirt uit de rekken, kijk eens kritisch naar de breedte en hang het dan vervolgens terug. En dat dan winkel in en winkel uit..... Tel daarbij op een veel te jonge verkoopster die me net over de drempel vraagt; “ook op zoek naar iets leuks voor u zelf?” Na een aantal winkels krijg ik de neiging om te antwoorden met: “Nou, ik was eigenlijk op zoek naar iets lelijks, maar ik zie dat u daar voldoende van heeft”. Ja, ik vind mezelf best aardig hoor, maar ik merk aan mezelf dat een opdringerige verkoopster en een “maat M” opdracht doen me veranderen in een gemene jaloerse heks!

Terwijl ik het ene na het andere shirt uit de rekken trek zie ik een vrouw uit de paskamer komen met een shirtje, wat me nog het meest deed denken aan een rollade die door een ijverige slager veel te strak was ingepakt. Tot mijn verbazing zei ze tegen de verkoopster; “Nou, ik vind het zo leuk staan, ik neem het!” “Ja, het staat u echt prachtig” hoorde ik de verkoopster zeggen terwijl ik shirtje 312 uit de rekken haalde. Dat bedoel ik dus. Je ziet er uit als een rollade en de verkoopster zegt; Ja, het staat u echt prachtig!” Nou, nee mevrouw de verkoopster, als je in een slagerij zou werken was dit een prima rollade geweest, maar je staat in een kledingzaak. Daar is het niet mooi om te zien hoe vol het shirtje zit! En tegelijk worden mijn gedachten weer bevestigd.... Er zijn echt mensen die je zwaar voor gek laten lopen.

Ik was er klaar mee en ben de stad uit gegaan, tja, dacht ik. Nu heb ik de opdracht niet af... dus in het dorp waar ik woon een Express ware filiaal in. Hoppa, trek 2 shirts uit de rekken in maat M, reken af zonder te passen en rij naar huis. “Missie geslaagd” app ik tegen Bart “passen doe ik thuis wel” Missie mislukt, passen doe je in de winkel..... zucht

Thuis meteen naar boven, shirts gepast voor de mega spiegel op mijn slaapkamer. Ik krijg ze aan, dat is het probleem niet, maar het voelt me allemaal veel te strak, veel te kort en veel te kwetsbaar. Het is allemaal zo goed te zien.....

Ik maak snel een paar foto's om ook mijn collega te overtuigen van het feit dat dit toch echt niet kan..... Ik stuur ze ook naar Bart, en zet erbij, zie je nou wel, kan echt niet! Ik gooi ze achterin de kast, wie weet volgend jaar....

Mijn collega appt terug: fietfieuw, kijk eens goed in de spiegel!

Ze brengt me in de war. Ik ben overtuigd van wat ik zie en zei is overtuigd van wat zij ziet..... en we zien hetzelfde.....

Zucht, ik plof op bed, missie mislukt! En terwijl ik voor de spiegel naar mezelf sta te kijken realiseer ik me dat mijn lijf veel sneller is veranderd dan mijn hoofd.....

Waarom ik blog

Ik vind het super leuk dat we altijd zoveel reacties krijgen op de blogs, niet alleen op fb maar ook “op straat” wordt ik geregeld aangesproken en wordt me gevraagd of ik “de mevrouw van Afvallen? Bloed, zweet en biefstuk ben”. Voel me vereerd dat het zoveel gelezen wordt en sta open voor reacties en voor feedback..... echter..... wel als het respectvol blijft....

Gisteren stond ik bij de supermarkt in ons dorp mijn boodschappen te doen toen er een vrouw naar me toe kwam en zwaar geïrriteerd zei: Wat ben jij toch een aansteller! Jij doet ook echt alles om aandacht te krijgen hé! Ze liep bijna stampvoetend verder terwijl ze mompelde: dat gezeik om maat M. En terwijl ik bekeken werd door de andere wachtenden in de rij voor de kassa, duurde het even voor ik me realiseerde wat er gebeurde.... Ik was zwaar verbaasd en eigenlijk ook wel geschrokken van het feit dat ze zo fel reageerde. Met mijn mond vol tanden ben ik de boodschappen op de band gaan leggen.....

Thuis ben ik bij de likers gaan kijken of ik deze mevrouw terug kon vinden. Uiteraard is me dat niet gelukt. Ik had haar graag een mailtje gestuurd. Dus voor deze keer wil ik me graag tot deze mevrouw richten:

Lieve mevrouw,

Bedankt voor u feedback op mijn blogs. Ik waardeer het zeer dat u de moeite en de tijd neemt ze te lezen. Het spijt me dat ik het idee heb gegeven dat ik alles doe om in de aandacht te staan. Mensen die mij kennen zullen kunnen beamen dat het tegendeel waar is.

Ruim een jaar geleden ben ik samen met Bart begonnen met de blog, met de wens dat we ooit 100 likes zouden krijgen. Inmiddels lezen bijna 1400 mensen onze pagina, en daar ben ik heel trots op. Echter, naast het feit dat ik er heel trots op ben, kan ik u uit betrouwbare bron vertellen dat ik tot 2 maanden geleden zeker 1 keer per maand in mijn team heb aangegeven dat ik wil stoppen met de blog. Juist omdat er zoveel likes en reacties komen en dat maakt me kwetsbaar en onzeker. Want wie ben ik? Waarom zouden mensen

Ik voel me helemaal geen voorbeeld. Ik voel me helemaal geen inspiratiebron en voel me helemaal niet de perfecte vrouw bij wie alles lukt. Ik zou haast zeggen; integendeel!

Ik voel me onzeker en kwetsbaar, ik heb zeker mijn dips en er zijn genoeg momenten dat ik de handdoek in de ring wil gooien! Dat ik er helemaal klaar mee ben. Dat ik me niet kan motiveren om van de bank af te komen, dat ik me realiseer dat een eetstoornisverleden nooit helemaal zal verdwijnen en dat ik de Milka koe bijna in zijn geheel naar binnen zou willen schuiven, desnoods met Bart ernaast! Kortom, ik ben niet ideaal en perfect! En naar mijn weten heb ik dat ook nooit gezegd of maar enigszins doen vermoeden.

Over elke blog die ik schrijf, doe ik minimaal een uur of 3. Ik wil de juiste woorden vinden en ik wil mijn gevoel kloppend onder woorden brengen zodat mensen het kunnen herkennen! Elke blog die ik plaats wordt door minimaal 1 van mijn teamleden gelezen. Puur omdat ik nog altijd bang ben dat het niet boeiend genoeg is of omdat ik bang ben dat mensen het stom vinden. En zelfs na ruim een jaar bloggen maakt elke blog me nog onzeker, omdat ik me realiseer dat ik een stukje van mezelf op het net zet. Dus het spijt me dat ik u de indruk heb gegeven dat ik graag in de belangstelling sta.

Ik dacht te kunnen zien dat u ook nog niet in maat M past. En ik heb er onwijs veel bewondering voor dat u daar tevreden en gelukkig mee kunt zijn. Tenminste, dat denk ik, gezien uw reactie naar mij toe. Mij lukt het nog maar moeilijk in te zien dat maat M me ook daadwerkelijk past. 50 kilo afvallen is best veel en dat realiseer ik me ook. Ben er ook heel erg blij mee. En hoe ik ook mijn best doe, het lukt me (nog) niet om een realistisch beeld te krijgen van hoe het er nu uit ziet. Ik probeer de spiegel nog vaak te ontlopen en koop mijn kleding groter dan nodig is. En ik kan u met volle overtuiging zeggen, dat dit stukje van het proces vele malen zwaarder, persoonlijker en moeilijker is dan het afvallen van de 50 kilo. Ik besef me dat niet iedereen snapt hoe dat voelt. En daar ben ik alleen maar heel erg blij mee. Want dat betekent dat je zelf dat gevoel met je spiegelbeeld niet hebt. Dat verdomd confronterende en vertekende beeld.

Een jaar geleden kon ik niet bedenken dat dit soort dingen ook bij het proces van verandering zouden horen. Als ik van tevoren geweten had dat het zo persoonlijk zou zijn, dan was ik er misschien niet eens aan begonnen.

Maar nu? Nu ben ik eenmaal bezig! Nu krijg ik dagelijks reacties van mensen die het herkennen, die motivatie, inspiratie en stimulans halen uit de blogs die ik schrijf. Mensen die ook gezonder gaan leven en die de dingen vanuit mijn proces herkennen. Mensen die denken dat ze de enige zijn die daar mee worstelen en nu kunnen lezen dat er meer veel meer mensen zijn! Zonder me kwetsbaar en open op te stellen kan ik dat effect met mijn blogs niet bereiken!

En dat is de reden dat ik me soms kwetsbaar op stel. Dat is de reden dat ik zo veel mogelijk probeer te beschrijven van wat ik denk, van wat ik voel en wat ik beleef rondom het veranderen van mijn leefstijl en het bereiken van mijn persoonlijke doelen! Ik krijg het duwtje in de rug om door te zetten bijna dagelijks van Bart, mijn trainer. Ik hoop dat er mensen zijn die ik met mijn blogs hetzelfde duwtje in de rug kan geven als wat ik van Bart krijg om gezonder te gaan leven!

Ik wens u in elk geval heel veel succes met het behalen van u persoonlijke doelen en wil u in elk geval bedanken voor uw feedback!

En toen was mijn kast leeg... bijna leeg....

Vanmorgen stond ik voor mijn kast. Drie truitjes aangehad en teruggelegd, niet omdat ze te klein waren maar omdat ze veel te groot waren. Toen ik ze aan had en in de spiegel keek dacht ik; dit is het niet.... nu lijkt ik weer net zo dik als 2 jaar geleden..... Dat is toch zonde..... Ik heb ze netjes opgevouwen en terug in de kast gelegd.

Terwijl ik op de rand van het bed zat, zat ik te kijken naar de inhoud van mijn kast, van XXXL tot M. Broeken van maat 50 tot nu al een aantal in maat 40.

Ik had een foto van de kast gemaakt en die op deze pagina gezet met de vraag wat ik ermee zou doen..... weggooien of bewaren?

De vele reacties hebben me verbaasd al waren de reacties duidelijk! Weg! Mijn team stuurde me motiverende apps, dat ik het weg moest doen en dat ik dat wel kon! Weg ermee en dat heb ik ook gedaan. Zakken erbij en drastisch te werk, te groot? In de zak.....

Alles heb ik erin gedaan en heel eerlijk? Ik vond het lastig... Ik ben wel het bewaar type denk ik. Gooi niet snel kleding weg. Vooral omdat ik een verleden heb waarin ik qua maat varieerde van maat L tot XXXL. Er kwam altijd wel weer een tijd dat ik die grote kleding nodig had. Dus waarom zou ik het nu wel weg doen?

Ik weet dat ik niet meer terug val in oude gewoontes. Ben overtuigd van het feit dat ik deze levensstijl de rest van mijn leven vol kan houden. Ik heb een super team wat me onwijs steunt en Bart die een onwijs grote stok achter de deur is!

Ik ben drastisch mijn kast door gegaan. Bij twijfel keek ik naar de maat in het shirt. 40/42, M, dat heb ik bewaard, alles groter is de zak in gegaan.

Ik was fan van grote wijde kleding, veel tule, veel laagjes! En toen dacht ik ook oprecht dat ik dat heel mooie kleding vond. Vanmorgen had ik een jurk van dat soort in de hand en heb er 5 minuten mee in mijn hand op bed gezeten, kijkend naar de jurk. Een jurk, een rode jurk, met tig lagen tule en van een dikke stof. Ik moest even slikken..... Die jurk vond ik toen ook niet mooi.... ik vond het veilig.... en besepte me vanochtend dat veilig en mooi begrippen zijn die ik destijds heel erg door elkaar gehaald heb. Je veilig kleden, dat is iets heel anders dan je mooi kleden.

Sommige kleding had ik al tijdens mijn eetstoornis. Sommige kleding had ik aan toen ik op mijn zwaarst was..... Toen ik eetstoornistherapie had, toen ik leerde dat ik mijn onzekerheid niet kon vervangen door eten en braken. Kleding waarin ik worstelde met mezelf, worstelde met mijn gewicht, worstelde met mijn ik. Kleding die ervoor zorgde dat er zoveel laagjes waren dat je niks zag van mij, geen contouren, geen lijf geen vorm, geen ik. Veilig en anoniem.

Toen ik klaar was en mijn kast duidelijk een heel stuk minder vol was, zat ik te kijken naar het resultaat. 2 grote container zakken vol kleding. De kleding is opgehaald door iemand die het heel goed kan gebruiken en die ik er heel blij mee heb gemaakt. Kleding waarin ik me veilig heb gevoeld. Kleding waarin ik me kon verbergen.... Kleding waarin ik kon wegkruipen....

En nu? Nu is het mooi geweest! Elke dag als ik in de spiegel kijk ben ik een beetje meer tevreden dan de dag ervoor. Elke dag kom ik dichterbij mijn doel. En al gaat het nog niet zo snel als ik en Bart graag zouden willen, het komt wel goed....

Gisteren kreeg ik een app van een bijzonder wijze man: “Het is geen kwestie van durven, het is een kwestie van willen! En je mag ook niet willen.....”

En vandaag wilde ik wel. En doordat ik vandaag wel wilde, zal ik morgen “wel moeten”!

En zo heb ik vanmorgen 2 grote zakken kleding weg gedaan, samen met een stukje verleden, een stukje eetstoornis, een stukje verleden en een stukje onzekerheid..... best even slikken, maar het mag, het kan!

Het voelt goed....

Vandaag weer een PHP meting gehad!

En daar sta je dus weer in je ondergoed..... Ja, ik heb best mooi ondergoed hoor, maar blijf het een gênante situatie vinden om in je ondergoed te staan en Bart die op zijn knieën voor je zit om je kuit te meten..... Ik kan er maar moeilijk aan wennen!

Ruim een maand niet op de weegschaal gestaan en vanmorgen dus weer op de weegschaal bij Bart. Nou, dat was even schrikken (sowieso, om met iemand erbij op de weegschaal te moeten staan, volgens mij is de vraag “wat weeg je?” echt de meest stomme vraag die je als man aan een vrouw kunt stellen, of misschien is “hoe lang ben je al zwanger (terwijl je dat niet bent) nog erger?” Na 5 weken strak eten en veel trainen was ik 3 kilo aangekomen. Ja, je leest het goed, AANGEKOMEN! Ik ken het verhaal van spieren die zijn zwaarder dan vet, maar dat wil nog niet zeggen dat ik blij kijk als ik die cijfers op de weegschaal zie. Ik blijf een vrouw, en die cijfers moeten gewoon naar beneden!

Daarnaast ben ik wel 3,2 kilo aan spiermassa aangekomen (YEAHHHH, dat is mooi) en 1% aan vet verloren. Ook daar ben ik blij mee. Mijn doel was 2% vet afvallen, dus dat heb ik niet gered. En in gewicht aankomen was natuurlijk al helemaal niet mijn doel. Sterker nog, merk dat ik daar toch wel van schrok! Ik heb echt 0,0 troep op, niet gezondigd, echt niets!!! Nog geen pepernoot in mijn mond gehad!

Ik moest dan ook echt even slikken toen ik het op papier zag staan. Aankomen stond echt niet in de planning. Maar na het zien van het hele lijstje (wat bijna allemaal minder was dan een maand geleden) was ik toch wel tevreden. Oké, daar moesten wat relativerende woorden van Bart bij! Ik blijf nou eenmaal gefocust op de cijfers op de weegschaal! Naïef? Eetstoornis verleden? Spiermassa aankomen is natuurlijk altijd mooi! Dat besef ik me ook wel als ik de “weegschaal paniek” even aan de kant kan zetten!

ABZB | Blogbundel

Mijn doel was 2% vet kwijt raken, helaas is dat niet gelukt. Maar als ik in de spiegel kijk ben ik steeds meer tevreden. Ik zie dat mijn buik echt wel platter wordt. Maar zie nu ook wel de gevolgen van het afvallen..... De huid op mijn buik is niet strak, en diep van binnen weet ik ook dat dat niet kan, maar heel eerlijk, ik zou dat natuurlijk wel graag willen! Maar ja helaas zijn dit nou eenmaal de gevolgen van 50 kilo overgewicht! Ik heb me ook geen zorgen gemaakt over de vraag of mijn huid wel lekker mee zou rekken als ik 50 kilo aan zou komen, dus moet ik nu ook niet zeuren als het niet in zijn oorspronkelijke staat terug komt.

Maar ik ga weer verder..... Ik heb mijn doelen tot eind oktober 2014 gesteld. En 1 maand mijn doel niet halen, betekend alleen maar dat ik er de komende tijd net wat harder aan moet trekken. En ik moet bekennen dat ik weet dat ik meer uit de trainingen moet halen. Meer geven en me meer focussen op resultaat i.p.v. angst en mezelf bezig houden met wat ik allemaal niet kan, niet durf of wat er niet uit ziet als ik het doe! (ja in mijn ogen doet de rest van de sportschool het natuurlijk vele malen beter, soepeler en krachtiger dan ik)

Komende periode ga ik 2x per week met Bart trainen naast de trainingen die ik thuis doe. (Jaja, ben benieuwd hoe lang Bart dat vol gaat houden met mij ;-)) Ik wil zo graag mijn doel halen! Ik vind alleen alles altijd spannend en eng. Alles verandert..... merk het nu aan het kopen van kleding.... vind het lastig, want ik weet niet zo goed meer wat ik leuk vind, wat bij me past! (Dus ik zie maar 1 optie: tussen het sporten door veel shoppen ;-))

Komende periode hard aan het werk, trainen en eten volgens de PHP: geen gezeik (want ja, vraag maar aan Bart, daar ben ik goed in ;-)) angsten aan de kant zetten en mijn einddoel in mijn achterhoofd houden! En zoals ik laatst al schreef, sommige dingen hebben niks met durven te maken, maar met willen! En als ik iets graag wil is het mijn doel bereiken!

Hoppa op naar de meting van januari!

Is je eetstoornis helemaal voorbij?

Ik zit aan de keukentafel te werken. Blogs te schrijven, recepten uit te werken en mails te beantwoorden. Steeds vaker krijg ik berichtjes van mensen die zelf midden in een eetstoornis zitten, of net als ik een eetstoornis verleden hebben. Vragen als: Ben jij er helemaal vanaf gekomen? Lees ik het meest terug. Heel eerlijk?

Ik weet het niet zo goed. Denk het eigenlijk niet.....

Natuurlijk is het lang niet zo extreem meer aanwezig als 10 jaar geleden. Toen braakte ik dagelijks meerdere keren en gebruikte ik allerlei excuses om eetbuien te kunnen verbloemen. Geloof me ik ken de hele trukendoos ;-) En daarna braken zodat je eetbui in elk geval niet op je heupen bleef kleven. Missie geslaagd!

Best moeilijk en moet eerlijk zeggen dat het me ook (nog steeds) wel raakt dat ik daar toen zo gefixeerd mee bezig was. En soms vraag ik me dan ook wel af of je ooit kunt zeggen dat je een eetstoornis hebt gehad. Ik weet het niet. Persoonlijk denk ik dat het als een Achilleshiel is, iets wat opbreekt als je even uit balans bent. Iets waar je toch wel bewust van moet zijn.

Gisteren schreef ik dat ik op de weegschaal had gestaan waar Bart bij was..... Maar dat was niet helemaal eerlijk, want dat was de afspraak tussen Bart en mij. Een afspraak waar ik zelf om gevraagd had. En waar ik mezelf niet aan gehouden heb. Mijn man had de avond ervoor de weegschaal gegeven zodat ik er in de ochtend met Bart op kon. Maar ik kon het niet. Ik kon niet de weegschaal laten staan en er niet op gaan staan. Dus ik heb er wel op gestaan. Tegen de afspraken in! En zoals ik al schreef was ik aangekomen. En met schaamte geef ik toe dat dat de momenten zijn dat ik niet op de automatische piloot moet gaan handelen, maar heel bewust moet nadenken bij de stappen die ik moet nemen. De verleiding om te gaan braken blijft dan soms toch wel aanwezig. Als een duiveltje op mijn schouder wat roept dat afvallen veel sneller kan. Een stemmetje wat me wil laten denken dat dat het meest slimme is om te doen. Een stemmetje wat ik daarna zo goed mogelijk ga negeren.

Ik ga hier niet zeggen dat ik de afgelopen 8 jaar nooit meer gebrakt heb.

Want dat is niet zo. Als mensen ernaar vragen dan vraag ik wel eens of ze gerookt hebben, vooral in het begin is er zo extreem het verlangen naar een sigaret..... Maar ook het afkicken van suiker voelt hetzelfde. Je weet dat je die Milka reep niet naar binnen moet schuiven, maar iets is sterker dan de kracht om die reep te laten liggen. Op zaterdag avond je voornemen maar 1 bakje chips te eten. En vervolgens toch de hele zak naar binnen werken.....

Vanmorgen had ik een super massage. Confronterend maar ook weer heel verhelderend. Een wijze man die de ene na de andere opmerking maakte waarvan ik dacht BAM, die zit, even slikken. Door de blog mag ik soms bijzondere mensen ontmoeten! (Thanks Danny) Het gaf me ook weer inzichten. Als ik naar mezelf kijk denk ik dat mijn eetstoornis heel erg met controle te maken heeft gehad. Het gevoel ergens goed in te zijn. Het gevoel dat je zelf bepaalt. Dat je zelf de regie hebt.

Door de loop der jaren heb ik geleerd dat braken en eetbuien valse controle zijn, valse regie. Waarvan ik ooit dacht dat ik juist de controle had door te eten (eetbuien) en braken, merk ik de laatste jaren pas dat het juist andersom is. Dat ik juist niet de controle had, want anders was ik nooit gaan braken. De drang om te braken, de drang om de zak(ken) chips naar binnen te schuiven waren zo intens groot, daar had IK niet de controle over. Dat had de controle over MIJ. En nu? Nu heb ik de controle, bepaal ik wat ik wel eet en bepaal ik wat ik niet eet. En heeft de begeleiding van Bart me geholpen om dat stemmetje op mijn schouder de baas te worden. In die zin denk ik: Ja, je kunt een eetstoornis de baas! Maar soms, heel soms, door wat dan ook, word je even onderuit getrapt. En op die momenten ben ik blij dat ik mijn netwerk heb. Een netwerk wat als ik het even niet kan, toch dat stemmetje op mijn schouder de baas is.

Dus helemaal voorbij? Nee, maar ik ben er nu open over en heb mensen om me heen die me het waard vinden, om af en toe samen met mij dat stemmetje weg te jagen.... Mensen die ik toe kan en durf te laten, die ervan mogen weten en die ik soms om hulp durf te vragen als ik het nodig heb! En dat is een mega verschil met 10 jaar geleden. Dus nee, volgens mij gaat een eetstoornis nooit helemaal voorbij....

Ik liep vandaag door de supermarkt.

Normaal gesproken vind ik het al een hele uitdaging om met uitsluitend gezonde producten (alles dat vliegt, zwemt, rent, groen is en geen barcode heeft) bij de kassa terecht te komen, maar nu in deze tijd ervaar ik het helemaal als een mega uitdaging. De meest luxe producten en de meest feestelijke verpakkingen. En ja, daar ben ik super gevoelig voor! Ik ben gek op een logo vol bling bling... roze glazuur, rode takjes en besjes. Ik heb er speciale zintuigen voor: het lijkt soms wel of mijn kar alles wat meteen op mijn heupen gaat zitten aantrekt.

Amandelen (tot zover niks mis mee) in witte chocolade (dat is dan weer jammer) met een crème laagje (grrrr daar gaat het helemaal mis), fudge met nootjes en de complete kerststal kan tegenwoordig in chocolade worden aangeschaft. En heel eerlijk? Ik vind het best lastig om dat allemaal te laten liggen; wees eerlijk; het ziet er toch super lekker uit! Ik ben nog steeds niet van steen als het om eten gaat! :-) Ik loop dus ook met oogkleppen op door de winkel. Super gericht op wat ik nodig heb en met mijn doel scherp in mijn hoofd. Maar dan nog!

Hoe zorg jij ervoor dat je de verleidingen in de winkel kunt weerstaan? En dat je niet bij het uitpakken van de boodschappen denkt, o, waarom heb ik dit in vredesnaam meegenomen? Dat heb ik namelijk vaak! Of dat ik denk, o even proeven, eentje maar, met als gevolg dat ik het hele pak al naar binnen heb gewerkt voor ik de auto überhaupt op slot heb kunnen doen.

Ik heb tot half januari maar 3 trainingen gepland staan. Dat is bijna 1 training per 2 weken. Heel wat anders dan de twee trainingen die ik nu per week heb. Ik ben op de eerste plaats (pleeg) moeder, dus wanneer mijn kinderen vakantie hebben ben ik er 100% voor hen. Geen trainingen!

Dus; weinig trainingen (lees; weinig stok achter de deur), veel verleidingen (december is nou eenmaal een lastige maand), weinig structuur (vakantie) en dus vraagt deze maand om discipline! Veel, heel veel discipline! En heel eerlijk, dat maakt me wel een beetje onrustig.

Gisteren voelde ik de bui al een beetje komen. Ik at bij the voice amandelen in chocolade en toen manlief aan de chips ging kon ik het niet laten om te zeggen; “mag ik even proeven?” Nou, ik weet echt wel (bijna te) goed hoe paprika chips smaakt, dus dat proeven was een verdomd slecht excuus. Ik ging wel nadenken..... want waarom had ik ineens weer snaai zin? Waarom was ik chips aan het eten en Sprite aan het drinken?

Heel eerlijk? Beetje hetzelfde gevoel als dat je net bij de diëtiste vandaan komt. Dat je denkt, zo nu ben ik gewogen en nu hoef ik pas over 3 weken terug dus nu kan ik deze avond weer even “los”. En voor ik het weet wordt een avond een dag, een dag 2 dagen en 2 dagen een week. Om vervolgens 4 dagen voor de volgende afspraak maar weer niks te gaan eten, omdat je weer op de weegschaal moet. En dat doe ik dus ook niet meer.

Dus heb ik mijn PHP trainingsschema “vertaald” naar oefeningen die ik thuis zou kunnen doen. (dippen op de salon tafel, buikspieroefeningen op de trampoline, mezelf optrekken aan de schommel enz. enz.) Want ja, als ik niet naar de sportschool kan, dan zorg ik wel voor mijn eigen sportschool! Dus komende periode worden de dumbbells hier vervangen door flessen wasverzachter! Ja, soms moet je een beetje creatief zijn :) De stopwatch en de Tabata app staan op de telefoon en het alternatieve trainingsschema is door Bart gekeurd ;-)

Komende maand wordt voor mijn gevoel een mega test! Weg controle, weg trainingen, weg structuur, weg Bart, weg stok achter de deur en welkom discipline.....

En nu maar hopen dat ik daarvan genoeg heb.....

Vanmiddag ben ik naar de bloemist gegaan.

Ik vind het elke keer weer een cadeautje om met verse bloemen in een mooi papier gerold thuis te komen. En dan her en der door de kamer verse bloemen neerzetten! Dat is voor mij echt een “thuis” gevoel. En nu met kerst vind je de mooiste bloemen.....

Ik kwam de bloemenwinkel uit met zilveren rozen vol glitters en Lelies, Rozen en andere bloemen waar ik de naam niet van ken ;-).

Ik liep de winkel uit en onderweg naar mijn auto liep ik bijna tegen een oude man aan. “Dag mevrouw”, zei de man plechtig. “Hallo”, zei ik. “Wat loopt u te stralen”, zei de man. “Ik heb zojuist mooie bloemen gekocht en ik zie ze al bijna in de vaas staan.” De man keek in het bloemen papier. “U heeft smaak”, zei hij “ik ben gek op Lelies!” “Nou”, zei ik; “normaal ben ik niet zo van de glitters, maar met de kerstdagen mag het.” “Zeker”, zei de man die op zijn rollator leunde. “Mijn vrouw deed dat vroeger ook. Maar ze is gestorven..... De feestdagen zijn ook een stuk minder leuk nu. Iedereen is druk. Maar ik kan wel genieten van het plezier van anderen. En u loopt zo te stralen, daar kan ik van genieten!” Ik vertel de man dat ik vrolijk word van mijn “thuis”, dat ik bloemen kan kopen, en dat ik blij ben dat ik wat kilo's kwijt ben, waardoor ik me nog vrolijker voel.

“O ja”, zei de man, “bent u afgevallen?” “Dat klopt”, zei ik. “En ik merk dat me dat nog gelukkiger maakt. Kan nu nog meer genieten van de kleine dingen.” “Ik zie het”, zei de man! “Geniet er maar van! Fijne dagen”, zei hij, en kwam langzaam weer in beweging. “En geniet van de bloemen, ze zijn prachtig!”

Ik keek naar mijn bloemen. Haalde de bos Lelies er tussenuit en gaf ze aan de oude onbekende man. “U ook hele fijne dagen”, zei ik. “O, maar daarom zei ik het niet hoor echt niet mevrouw.” “Dat weet ik”, zei ik “maar ik wil het graag, kunnen we samen genieten deze dagen.” De man glimlachte, pakte mijn hand met zijn beide oude, getekende handen en zei: “Bedankt!”

Ik liep door naar mijn auto, met minder bloemen, maar met mijn glimlach nog net wat groter dan daarvoor.....

Geluk is voor mij gezond zijn, steeds meer tevreden voor de spiegel staan en vooral genieten van kleine dingen! En vandaag is dat gelukt..... meer dan gelukt!

0 likes op Facebook en het perfecte figuur of 100.000 likes en maat 42.....

Bart gaf me gisteren een vraag. Wat zou je liever willen:

1. Volgend jaar om deze tijd het perfecte figuur hebben en 0 likes
2. Volgend jaar om deze tijd er nog zo uitzien en 100.000 likes

Ik zag aan Bart dat hij meteen een antwoord verwacht had, maar dat kon ik hem niet geven. Ik moest er serieus even over nadenken. Uiteindelijk gaf ik hem een antwoord wat hij niet verwacht had..... Ik koos namelijk voor optie 2..... En ik snap dat dat voor een trainer enigszins frustrerend is. Want ja.... waar werk je dan voor?

Weet je, zei ik tegen Bart. Ik ben inmiddels 50 kilo afgevallen. Oké, nog steeds maat 42 en nog steeds niet het ideale figuur. Maar ik ben er wel al 50 kwijt! En ben ik nu meer tevreden dan toen ik 50 kilo meer woog? Jazeker, maar lang niet zo tevreden als ik had verwacht. Sterker nog, ik had verwacht dat ik inmiddels blij zou zijn met mijn spiegelbeeld. Maar.... dat ben ik niet. En dat maakt me steeds meer bewust van hoe belangrijk het is om het geluk en de tevredenheid uit jezelf te halen. Een spiegelbeeld kan je inspireren, kan je motiveren..... En het kan je confronteren.....

Ik ben er inmiddels van overtuigd dat voor mij het uiteindelijke doel niet meer is om het perfecte figuur te krijgen. Mijn doel is verschoven.

Afgelopen week was ik op kantoor, ik stond op het toilet mijn handen te wassen toen er een jonge vrouw binnen kwam (mooie uitstraling, perfect figuur). Ze keek even om zich heen en keek me toen aan; Ik zie u zo vaak hier rond lopen en wil toch even zeggen dat ik jaloers ben op hoe u eruit ziet, zo stoer.... u kunt vast de hele wereld aan. Nog voor ik kon reageren was ze weer weg. Verbaasd bleef ik achter.....

Terwijl ik nog met mijn handen onder de kraan stond keek ik omhoog, recht de spiegel in. Mijn gevoel klopt zo NIET met het beeld wat die vrouw van me had. De hele wereld aan kunnen? Ik durf nog niet eens naar mezelf te kijken in de spiegel. Nee, ik ben niet gek, ben niet bang, onderneem van alles en ben gek op uitdagingen..... in mijn werk! Maar niet als het over mezelf gaat.....

Ik vind mijn spiegelbeeld nog steeds verwarrend. Ik weet dat ik 50 kilo ben afgevallen, maar zoals een vriend van me gisteren zei; je zelfbeeld loopt nog een jaar achter op je spiegelbeeld. (Werk aan de winkel dus.) Ik voel me nog als op de before foto.....

Dus toen Bart gisteren met de vraag kwam, dacht ik al vrij snel, dan ga ik voor de 100.00 likes!!! Want ik ben ervan overtuigd dat ik nooit mijn ideale figuur ga bereiken! En nee, dat is niet negatief tegenover mezelf, en nee daarmee onderschat ik mezelf niet! Nee, ik denk dat ik daarmee juist heel reëel ben! Ik ben wel gewoon een vrouw en ik denk dat ik nooit tevreden ga zijn! Als ik in een interview lees dat Doutzen Kroes niet tevreden is met haar lijf dan bevestigt dat mijn gevoel! En als ik dan het perfecte figuur heb, dan ben ik nog niet tevreden! Er is altijd wel iets.... Waar streef ik dan naar? Streven naar perfecte imperfectie?

Dus ja, ik kies voor optie 2! En helemaal niet omdat ik dan “groot” zou zijn in bloggersland, of omdat mensen me dan zouden kennen! Want werkelijk, dat vind ik het grootste nadeel van mijn pagina! Mensen spreken me erop aan en zijn (meestal gelukkig) complimenteus. En mensen die me kennen weten dat ik daar onwijs onzeker van wordt. Geef mij een compliment en ik krijg rode wangen, van die vlekken in mijn nek en ga direct op zoek naar een stoeptegel om me onder te verstoppen. Ik heb niks met “in the picture” staan!

Waarom ik dan wel 100.000 likes zou willen?

Omdat ik elke dag mails en berichtjes krijg van mensen die zich herkennen in mijn verhaal. Die zich kunnen identificeren met mijn gevoel. Die mijn frustratie herkennen, mijn gevecht met de spiegel, de oorlog met de weegschaal en de strijd met de Milka koe! Mensen die me trots mailen dat ik ze door mijn blogs motiveer om door te zetten, die 10 kilo zijn afgevallen door mijn ervaring en mijn tips.... die zijn gaan sporten..... berichtjes van mensen die ik door mijn blogs aan het denken heb gezet..... Kortom; berichtjes die me laten zien waarom ik al mijn vrije tijd in deze pagina stop, berichtjes die me laten zien waarom ik me kwetsbaar op stel en berichtjes vol persoonlijke verhalen.....

En ja, als ik dan mag kiezen om zelf het perfecte figuur te hebben of om heel veel andere te motiveren om langzaam steeds wat gezonder te worden, dan kies ik voor het tweede.....liever allemaal steeds gezonder dan ik in mijn eentje het ideale figuur!

Perfectie?

Wil je aan je leefstijl werken? “Slaap minimaal 7 uur aan 1 stuk per nacht” las ik net weer in een artikel. Te weinig slaap levert stress en stress is niet bevorderlijk als je af wilt vallen..... Kortom, 7 uur slaap dus!

Nu levert het idee dat ik 7 uur achter elkaar zou moeten slapen me al stress op, want hoe doe ik dat dan?

Oké, dacht ik dat betekent beide kinderen de deur uit doen!

Ja toch? De moeders onder ons zullen het best herkennen.... 7 uur slaap aan 1 stuk? De laatste keer dat ik dat gered heb is 2 dagen voor mijn dochter was geboren. Ze is inmiddels ruim 6.....

Fijn al die boekjes die weten hoe het moet, maar geen rekening houden met het feit dat ik ook gewoon een moeder ben!

En nu is mijn dochter een waar slaap drama! Elke nacht tussen 23.00 – 2.00 wakker.... En dan weer om uiterlijk 5.30, want zeg nou zelf, het leven is natuurlijk veel te leuk om te slapen toch? Van de dag moet je genieten! Nu word ze meestal in de nacht wakker vanwege haar gewrichten.... Gevolg? Een klaar wakkere dochter naast het bed, papa gaat naar de logeerkamer en mama masseert haar benen tot ze weer in slaap valt. En dat dus inmiddels alweer 6 jaar.

Ja, deze mama werkt thuis en papa buiten de deur, dus de taken waren snel verdeeld, mama kan immers overdag nog eens de ogen dicht doen. De laatste keer was op dag 3 na de keizersnede, want ja, moeders denken altijd even snel nog iets te kunnen doen voor de kinderen weer wakker worden van hun middag slaapje en leren maar niet dat de kinderen vaak net wat eerder wakker zijn dan de taken die je eigenlijk had willen doen duren! Dus..... moeders slapen overdag echt niet! Ook niet als ze dat wel zouden kunnen..... Er moet altijd nog van alles waarvan papa 's avonds zegt, "ach schat, moest dat nu dan?"

Herkenbaar? En diep van binnen weet je dat hij gelijk heeft (al zeg je dat natuurlijk niet ;-)) maar iets in vrouwen schreeuwt blijkbaar dat even aan jezelf denken een bijna onnatuurlijke actie is!

Maar goed, 7 uur slaap.... Onmogelijk voor mij.... Ik zie het overal staan en dan denk ik, oké, als ik dat moet doen om het ideale figuur te bereiken, dan moet ik eerst op zoek naar een hele goede baan, die me geen tijd kost, want dan zal er toch echt een nannie moeten komen! Eentje voor de nachten! O nee, dan moet ik er trouwens ook 1 voor overdag lees ik een alinea verder in het artikel, want dan moet ik trainen, uren in de keuken staan voor al die bijzondere gerechten en niet vergeten, ontspannen! Dus niet naar zwembles rijden en vergeten gymspullen na brengen.... Nee ontspannen en zennnnnnnn.

Tja, volgens het artikel moet je wat overhebben voor het ideale figuur! Ik vraag me dan af; welke mensen schrijven dit soort dingen? Wat doen die voor werk en hebben ze ook kinderen?

Maar goed, slaap dus!

Ik heb werkelijk alles gedaan om onze dochter door te laten slapen of in elk geval in haar eigen bed te laten slapen. De grens voor mij lag bij medicatie! Ik ga geen medicatie geven als ik het met masseren ook kan redden! Dan zelf maar gebroken nachten. Ze had er zelf immers geen last van.... (en slaapt sinds deze week ineens door!!!! Stttt, nog niet hardop zeggen hoor!)

Laatst had ik er een gesprek over met een moeder op het schoolplein die klaagde over al 4 gebroken nachten. 4 gebroken nachten, in mijn hoofd telde ik 365×6 is 2190 Ik heb het maar niet gezegd....Want ik snap het best, als je dat niet gewend bent is 4 ook heel vervelend en doodvermoeiend! Ieder zijn ding! Toen ze later vroeg of ik er nooit boos over was, over het feit dat ik een slechte slaper had, kon ik volmondig nee zeggen! Nooit, nooit 1 nacht!

Lang geleden las ik een blog van een moeder die schreef over haar overleden kindje. Een meisje wat was overleden aan een hersentumor. Ze hield een blog bij over het verloop van de ziekte en uiteindelijk het overlijden. 1 zin uit die blog, geschreven voor de uitvaart van haar dochter zal ik de rest van mijn leven niet meer vergeten. “Er bestaan 100.000 boeken over opvoeden maar wie kan mij vertellen hoe ik morgen de deksel van haar kist moet sluiten? Hoe ik de deksel moet sluiten terwijl ik weet dat ik het liefste wat ik heb daarna nooit meer zal zien? Wie?”

Wat mij betreft mogen alle artikelen gaan over nachtrust en uren slaap om het perfecte figuur te bereiken! Ik vind het wel best, laat dat perfect dan maar mooi zitten! Ik mag een moeder zijn!

En als mijn kinderen ‘s avonds op bed, bij de “dag afsluiting” zeggen dat ze een mooie dag hebben gehad en blij gaan slapen, dan ben ik er weer klaar voor! Klaar voor een nieuwe nacht als moeder. Klaar om te masseren, om spoken onder het bed vandaan te halen, om nachtmerries te relativeren, om ze na het plassen weer lekker onder te stoppen, om instopstroken opnieuw vast te maken, om slokjes water te brengen, klaar om kusjes te geven, om een dekbed te verschonen als er een ongelukje gebeurt..... Kortom, dan ben ik weer klaar om moeder te zijn!

En ben ik dankbaar, dankbaar dat ik op mag staan..... Die moeder van die blog, die zou willen dat ze elke nacht op had mogen staan, al was het voor de rest van haar leven.... En met haar vele ouders!

Dus meneer de schrijver van 8 uur slaap voor perfectie, ik vind het wel prima! Ik mag moeder zijn, en perfecter dan dat gaat het leven toch echt niet worden!

Hoe moet je eten met Carnaval...

Deze vraag kreeg ik van een lezer. Moet even eerlijk iets bekennen, als er iemand niets met carnaval heeft dan ben ik het. Vandaag naar de optocht gaan kijken, en als ik dan al die verkleedde mensen langs de kant zie staan, dan denk ik echt; Waarom?

De kids vinden het fantastisch om te zien, maar moet bekennen dat ik er zonder kinderen niet had gestaan! Mijn dochter zei nog tegen me, "mam sommige mensen hebben kleren aan die eigenlijk niet samen passen he, maar ja dan is het bij ons altijd carnaval." Kijkend naar mijn rode laarzen, groene broek, geel shirt en blauw rokje kon ik haar niet helemaal ongelijk geven! Ik ben nou eenmaal gek op kleur, en ben allergisch voor een spijkerbroek. Die kan ik ook nog aan als ik 65 ben toch?

Maar goed, daar ging de vraag niet over! Eten en carnaval. Eigenlijk vind ik dat je volledig los moet kunnen gaan met zo'n feest als je dat zo tof vindt. Want zeg nou zelf, als je deze 3 dagen compleet los gaat en de rest van het jaar netjes je best doet, zou er dan iemand klagen? Denk dat het probleem vaak is om het na de carnaval weer op te pakken. Om je doelen weer scherp te krijgen en de focus weer scherp. Daar zit volgens mij veel meer uitdaging. En zeg nou zelf, de drank afwisselen met een glas water is toch geen ramp of wel? En ook hierbij val ik door de mand, want meer dan 1 fles drank heb ik in mijn leven niet op. Toen ik 3 weken samen was met mijn man gingen we een nachtje weg.....

Na 1 flesje Breezer (waar blijft de tijd) heb ik de hele avond Kalimero gezongen..... "Want jij bent groot en ik ben klein en dat is niet eerlijk!" Tja, dacht ik toen ik de volgende ochtend weer wakker werd, of hij zet me nu bij mijn eigen huis af of we blijven eeuwig samen. Precies 9 maanden na die nacht gaven we elkaar het ja woord. Met dank aan Kalimero.

Maar goed, drank kan ik dus missen als kiespijn! Zo, als ik hier een hele lange blog van maak lijk ik aan het einde ervan vast een onwijs saai mens. Met kleurrijke kleding, dat dan weer wel!

Maar voor iedereen die wel los gaat met carnaval heb ik maar 1 tip. Geniet!

ABZB | Blogbundel

En na deze dagen weer de focus erop. Plak een plaatje op je spiegel van wat je graag zou willen bereiken om je daarbij te helpen, plak je koelkast vol met je doelen (of de ABZB magneet natuurlijk) En zorg ervoor dat je niet misgrijpt! Zorg dat je gezonde dingen in je koelkast hebt staan die je snel op kunt eten als je honger hebt! Misgrijpen is in mijn ogen de grootste fout die je kunt maken! Een grote bak met een lekkere salade, paar gekookte eieren (gaat ook prima in de waterkoker) stuk 85% chocolade, zak wortels enz. enz.! Carnaval duurt geen week..... Doe jezelf een plezier en geniet, en doe daarna je lijf weer een plezier!

Fijne avond,

Allaaaaaaf (dat was het toch?)

Meer leven, en minder streven

Ik kreeg een aantal berichtjes van mensen die graag wilden weten hoe het met me gaat. (Voor de nieuwe likes.... Ik ben afgelopen donderdag geopereerd, ik had 3 moedervlekken die echt met spoed weg moesten..... Blijft lastig om te typen, tja, dat ene woord blijft "niet typ baar")

Het gaat steeds beter. Geen bed foto meer! En weer veel kleur! That's me! Ik voel me beter, loop voorlopig nog met twee krukken en elke stap is gevoelig (understatement) maar na 5 dagen bed mocht ik van de arts weer gaan lopen op krukken! Nou, dat laat ik me natuurlijk geen 2 keer zeggen. Op bed liggen is lekker als je je goed voelt..... Maar verplicht op bed blijven is geen pretje!

Ik ben bezig met het schrijven van een plan om weer langzaam op te bouwen. Het trainen straks weer op te pakken en ja, gisteren avond op de kruk alweer met de kettlebell mijn armspieren getraind (of nou ja, "gekeken of ze wakker te krijgen waren" is misschien beter uitgedrukt) Maar goed, je moet ergens beginnen hè!

Ik voel me in het midden van een 2 splitsing staan. Aan de ene kant wil ik volop trainen en **WIL IK MIJN DOELEN BEREIKEN! KLAAR!** Maar aan de andere kant besef ik me door mijn ziek zijn ook heel goed dat er belangrijkere dingen zijn in het leven dan een ideaal figuur hebben! Dat het leven gaat om "leven" en niet om "streven".

Gisteren was ik met mijn plan bezig. En ik merk dat er wat verschoven is. Dat trainen en gezonde voeding niet meer zo sterk als doel moeten hebben dat ik er strak uit moet zien, maar dat het doel; Ik wil zo gezond mogelijk zijn! Die plaats heeft ingenomen. En bij zo gezond mogelijk zijn, hoort trainen en hoort gezonde voeding!

Ik dacht 2 maanden terug dat ik super gezond was.... Was 50 kilo kwijt, voelde me super! At bijna perfect en trainde met regelmaat..... Bleek toch schijn, ik was nog nooit zo ziek geweest! En dat had ik niet eens in de gaten! Voelde me goed! Dat gevoel, daar heb ik best veel last van gehad! Want hoe tegenstrijdig is dat?

Ik heb me daar zwaar tegen verzet. Maar het is zoals het is....

Ik ga nu lekker in de zon op de krukken naar het dorp lopen. We zien wel hoe ver we komen. Dus ja, mijn doelen staan en ik ga er nog steeds heel hard aan werken! Niet om er perfect uit te zien.... Maar wel om zo gezond mogelijk te zijn! En nee, ik ga niet ontkennen dat ik een kilo minder dan niet als een vervelende bijwerking ervaar! Dat dan ook weer niet!

Wat meer "leven" en wat minder "streven"

Enjoy, just enjoy!

Soms, soms moet je gewoon opnieuw beginnen.

Oké, mijn laatste blog is alweer een tijdje geleden. En dat is niet voor niets. Ik moest onder het mes..... foute moedervlekken....Nu ging de knop om. En helaas niet de goede kant op. Toen ik een week plat in bed moest blijven liggen na de operatie heb ik veel na kunnen denken en kunnen eten. Ik zou niet weten welke Milka reep niet op mijn nachtkastje heeft gelegen. Volgens mij heb ik alle variaties wel gehad (en de meeste uiteraard meerdere keren).

Het maakte me geen bal meer uit. Want waarom moet ik er goed uit zien? De weegschaal had nog nooit zo weinig kilo's aangegeven. Ik had nog nooit zo gezond gegeten. En ondanks dat..... Ik was nog nooit zo ziek geweest..... Heel dubbel! Want waarom werkte ik me dan letterlijk in het zweet? Waarom al die moeite?

Bart had al direct in de gaten dat het niet goed ging. Sterker nog, die kwam me al een schop onder mijn kont verkopen toen ik nog volop in het verband zat. Ik lag nog thuis, plat in bed, toen hij langs kwam. Menige vrouw zal ervan dromen, maar ik had het voor elkaar. Ik lag "op bed met mijn trainer". Voor degene die erg visueel ingesteld zijn, 33 hechtingen, 2 benen in het verband, container pijnstillers en een Milka reep op het nachtkastje, boze blikken van mij zijn kant op en ik was helemaal op mijn Helma's; onwijs eigenwijs! Ik had maar 1 motto, rot op met je stomme gezeur over voeding en mindset. O ja, en er stond wat tomaten soep..... uit blik.

Maar goed, vanaf toen ging het mis. Na de operatie heb ik nog 2 afspraken gemaakt om samen te trainen. Ik kon niet wachten.... Helaas na training 1 sprong er al een hechting uit, dat was te vroeg. Nog 1x geprobeerd maar dat was nog geen optie. Gevolg; de drempel werd er niet lager van met als gevolg dat ik mijn abonnement maar heb opgezegd. Mijn nieuwe motto; eet wat je eten wilt als je maar gelukkig bent! Zeg nou zelf, klinkt top toch?

Ja, heel erg top. Maar ik meende er geen bal van. Ik kon het 100x zeggen maar nog steeds voelde het niet goed. Ik zag mijn spiegelbeeld veranderen en van mijn droom, maat 40 is niet veel meer over. Inmiddels neem ik genoegen met maat 42/44. En als dat het grootste probleem zou zijn..... maar nee, vooral mijn Achilleshiel “de eetstoornis” lijkt steeds meer mijn weg te bepalen.

Ik heb ook een mindset hoor, wees gerust, maar die mindset brengt me steeds verder van mijn doel i.p.v. dichterbij. En zo werden 6 maaltijden langzaam 2 maaltijden per dag, werd 3 liter water nog 2 koppen aanmaaklimonade per dag. Dronk wel water hoor, 2 hele slokken per dag, na het tandenpoetsen.

Mijn lijf had me in de steek gelaten! Het vertrouwen was weg. Mijn lichaam deed toch niet wat ik wilde, het trok zijn eigen plan en ging zijn eigen weg. En als ik dan toch nooit mijn doel zou kunnen bereiken, dan maar helemaal LOS. Want dan had het toch allemaal geen zin meer.

Denk dat Bart een keer of 5 heeft gevraagd of hij wat voor me kon doen. Hoe meer hij het vroeg hoe harder ik ging duwen. Weg ermee. Ondanks het feit dat we heel goed bevriend waren, merkte ik dat ik bijna een hekel aan hem kreeg. Zag hem niet meer als vriend, maar koppelde hem aan alles wat gezond was en dus aan alles waar ik nu niks mee had. Bart is gestopt met het stellen van vragen. Onze “vriendschap” voelde als een ijskast.

In de tussentijd pakte mijn beste vriend, Orlando (die van het Femke liedje ;-)) de draad op. Hij was 10 jaar geleden mijn buddy bij eetstoornis therapie dus kende mijn valkuilen en smoesjes. Als ik zeg dat we uren hebben zitten praten en zitten appen overdrijf ik geen woord. Waar het meestal gaat over “niet braken” en “geen eetbuien” heeft hij als enige nooit gezegd dat ik niet moest braken, nooit gezegd dat eetbuien niet mochten.

In plaats daarvan zette hij me (soms letterlijk) voor de spiegel. Waar ben je mee bezig? Wat levert het je op? Bereik je ermee wat je wilt? Dan moet je het blijven doen. Maar natuurlijk deed het dat niet. En het ging niet eens zozeer over afvallen. Het ging over het terug krijgen van de controle over mijn eigen lijf. Het vertrouwen weer terug krijgen. En de enige manier om het vertrouwen weer terug te krijgen is om mijn lijf ook de kans te geven.

En nog belangrijker, te beseffen dat ik het waard ben. Hulp vragen is niet mijn beste eigenschap. Is dat moeder of vrouw eigen? Ik los het zelf wel op? Besef me steeds vaker dat je het niet altijd alleen kan. Dat je soms hulp moet vragen. Ik ken de werkwijze van Bart, ik ken de principes van het Barten, ik weet hoe ik moet eten. Maar het lukt me niet alleen.

Vorige week heb ik hem een app gestuurd. Wil je me a.u.b. weer coachen op voeding? Ik weet perfect hoe het moet, maar het lukt me even niet. Overal om me heen liggen briefjes met wat ik gegeten heb, morgen mijn eerste gesprek weer met Bart. Focus er weer op. En ergens merk ik dat ik het nog niet durf te verzamelen en op 1 papier durf te zetten. Dan is het zo echt! Dan moet ik echt weer aan de bak en moet ik echt toegeven dat het me alleen niet lukt.

Ik heb lang getwijfeld of ik dit wel zou willen schrijven. Ik werk als coach. Voelde me een waardeloos voorbeeld en stond echt op het punt om ermee te stoppen. Want hoe groot is je voorbeeldrol als je het zelf niet redt? Dagelijks krijg ik berichtjes van mensen die me als voorbeeld zien. Die het zo knap van me vinden. Maar ik kan niet liegen, ik vergeet mijn eigen leugens, dus dat wordt sowieso een grote chaos ;-)

Ik ga hier niet schrijven hoe geweldig het allemaal gaat. Want dat gaat het nu dus even niet. Ik ben ook een mens, en loop ook tegen dingen aan waar mijn cliënten ook tegenaan lopen! Ben geen robot.....

Soms besef je je dat het niet altijd gaat zoals je verwacht had..... Soms besef je je dat het niet altijd gaat zoals je gehoopt had..... Soms moet je gewoon opnieuw beginnen!

De buddy van.....

Oké, ik ben Orlando van Swaay. Bijna 10 jaar geleden stelde Helma mij de vraag of ik haar buddy wilde worden tijdens haar eetstoornis therapie. Zij kreeg een relatie met een vriend van me, en tja, dan krijg je de aanhang erbij. Doe je niks aan. Zo kwamen we op elkaars pad zeg maar.

Na een roerig jaar, 10 jaar geleden, besepte we beiden al dat een eetstoornis niet “klaar” is. Het blijft een zwakke plek die af en toe laat zien dat het er is of was. Toen er afgelopen jaar bij Helma een aantal foute moedervlekken werden gevonden was dat zo’n moment. Ik zag het gebeuren; ineens staat je wereld even op zijn kop. Even is alles wat zeker en veilig was ineens niet meer zo veilig. Ik kreeg een appje: Orlan.....

En toen bleef het stil. En eigenlijk wist ik toen al genoeg. Onze gesprekken 10 jaar geleden hebben ervoor gezorgd dat we een “lijntje” hebben. Ik hoor vooral wat ze niet zegt, ik zie wat ze niet uitstraalt en ik lees in haar ogen wat ze verborgen wil houden.

Ik zie mijn “taak” als buddy, niet alleen als een luisterend oor. Maar vooral ook als een vorm van signalering en spiegeling. Ik sta op afstand, maar ben wel vertrouwd. Ik sta aan de zijlijn. Hoe graag ze dat ook wil (en geloof me, daar doet ze soms onwijs haar best voor), bij mij kan Helma niet doen of het goed gaat terwijl ze dat niet zo voelt. Daar trap ik echt niet (meer) in. Soms is het alleen maar samen kijken naar waar de drang vandaan komt.

Waarom zou je terug vallen in je eetstoornis? Waar heb je die voor nodig en wat is een alternatief? De moedervlekken waren in dat opzicht een mega grote “stoorzender” met heel veel impact. Het was er en we moesten ermee dealen! Feit!

Doordat ik op afstand sta kan ik alles zeggen, of appen. Ik kan zeggen wat ik denk, en dat zal ik ook altijd doen. In die zin denk ik dat ik voor haar een betrouwbare factor ben. En vaak weet ik van tevoren al dat ze boos gaat worden, maar dat maakt me echt geen bal uit omdat ik weet dat je groeit van inzicht.

Dat dat inzicht niet altijd is wat je wilt horen dat snap ik maar al te goed. En ik weet echt wel dat ze dan de telefoon aan de andere kant door de kamer mikt, of geïrriteerd weg legt, maar ik weet ook dat ze daar wel weer op terug komt; “Sorry Orlan”..... Ja, ik krijg wat appjes joh!

Ik heb nooit tegen haar gezegd dat ze niet moest braken, nog nooit gezegd dat eetbuien niet mochten. Dat maakt me namelijk echt geen bal uit. Van mij mocht ze. Het gaat er mij veel meer om waarom ze dat deed. Als we dat weten komen we verder. “We” ja. Want zo voelt het voor mij ook.

Een half jaar geleden heeft Helma mij geïntroduceerd bij Gezond met Bart. En inmiddels ben ik daar verantwoordelijk voor de administratie. En daarnaast werk ik als coach bij Afvallen? Bloed, zweet en biefstuk. We geven workshops en studeren momenteel samen voor cognitief gedragstherapeut. We hebben dus verschillende petten op naar elkaar toe. We zijn bevriend, ik ben haar buddy, we maken samen muziek (o.a. voor Femke) en ik begeleid haar pleegzoon wanneer zij een keer oppas nodig heeft. Diverse rollen naast elkaar en soms lopen die dwars door elkaar heen. Maar in ons contact is dat nooit een probleem. We gaan moeiteloos van de ene naar de andere rol en weer terug. Denk dat dat het gevolg is van de vele gesprekken die we gehad hebben.

Voor toekomstige buddy's of mensen in de omgeving van iemand met een eetstoornis; Laat je nooit, en dan bedoel ik echt nooit meeslepen in de eetstoornis. Trek het je niet persoonlijk aan. Een eetstoornis zal alles uit de kast trekken om je hoe dan ook te raken en je weg te duwen. Dit gaat van boosheid, onredelijkheid, kromme redeneringen, doorzichtige en minder doorzichtige argumenten. Realiseer je dit heel goed als je besluit buddy te willen worden. Ga niet mee in de eetstoornis, niet in de zin van ach wat zielig of even rust. Dit doen geeft alleen maar de eetstoornis de kans zich weer op te bouwen en dan kun je weer van voren af aan beginnen. Ik schrijf dit niet om mezelf op de schouders te kloppen, helemaal niet, ik wil je laten weten dat je het buddy zijn (want het klinkt heel erg vriendschappelijk hè) niet moet onderschatten. Daar wordt je als buddy niet blij van maar veel belangrijker nog, de persoon met de eetstoornis heeft dan simpelweg niets aan je.

Ik denk dat het voor mensen met een eetstoornis verleden ook belangrijk is om een buddy te zoeken, gewoon iemand uit je omgeving die naar je luistert, dichtbij staat, maar ook vanaf een afstand kan kijken en reageren. Ervoor zorgen dat je altijd op iemand terug kan vallen. En dan ook zeker weet dat er geen oordeel is. Dat iemand niet zegt; stel je niet aan, eet nou gewoon, of stop nou met braken, loop niet te piekeren. Nee. Denk dat investeren in vertrouwen veel waardevoller is dan te oordelen. Dat zie ik niet alleen bij de workshops die ik met Helma geef, maar ook in mijn rol als buddy bij Helma. Oordelen wordt er al genoeg gedaan in de wereld. Er voor elkaar zijn is veel zeldzamer! En ik hoop dat Helma altijd zal zeggen dat ik er voor haar ben.

Orlando van Swaay

Maandag ochtend mijn eerste echte zangles. Als ik dan niet in 1x die microfoon bij de band durf te pakken, dan eerst maar aan het vertrouwen in mijn stem werken. Want dat ik die microfoon ga pakken, dat staat vast..... net zo vast als die tattoo op mijn arm!

Soms heb ik heel wat uit te leggen.....

“Je moet echt brood eten hoor!”

“Wanneer ben je klaar met zo eten?”

“Zonder aardappels en brood is echt niet gezond hoor!”

“Welke hype is dat nu weer, dat Barten?”

“Wanneer stop je?”

Zomaar wat vragen die mensen me wekelijks stellen!

Je moet echt brood en aardappels eten hoor.....

Euh waarom? Er is nog nooit iemand geweest die me kon overtuigen van waarom ik het wel moest eten! Want wat zit er in brood wat ik niet uit andere voedingsstoffen kan halen? Sven Kramer met “brood, daar zit wat in” hij kan het me ook niet vertellen! Vezels? Die haal ik ook uit groente (nog meer zelfs) Een portie boerenkool bevat bv het dubbele aan vezels dan brood.... Dus daarvoor heb ik het brood niet nodig.

Wanneer ben je klaar met zo eten? Nou, nooit! Waarom zou ik stoppen met gezond eten? Het Barten is geen dieet, het is een leefstijl, juist omdat het geen dieet is kun je het goed volhouden en geef me 1 reden waarom ik zou moeten stoppen met gezond eten? Daarnaast ben ik er 50 kilo mee afgevallen, voel ik me steeds beter en vind ik mijn spiegelbeeld steeds prettiger worden.....Je vraagt iemand toch ook niet wanneer hij / zij stopt met het eten van groente? Ik eet 90-10.

90% volgens het Barten en 10% ga ik “los”. Prima vol te houden.....

Hype? Bewust, gezond eten en zoeken naar een gezonde leefstijl die bij je past! En volgens mij is dat nou net datgene wat er bij vele diëten mist, je leert niet waarom je bepaalde voedingsstoffen moet eten op bepaalde momenten..... Gevalletje: dieetboek uit en nog niks geleerd!

Ik denk dat veel mensen de massa volgen..... Brood en aardappels eten we omdat onze ouders, en hun ouders en daar weer de ouders van dat ook zo deden, omdat we dat zo gewend zijn.....We weten niet beter en ik denk dat veel mensen er niet eens bij nadenken. Het is gewoon even wennen als mensen “anders” eten. Het past niet in het beeld.... En alles wat “anders” is roept vragen op..... Ik hoop dat het in de toekomst omgedraaid zal zijn. Ik heb zelf de effecten ervan ervaren. En alleen daarom al blijf ik uitleggen waarom ik zo eet!

Maar nog veel belangrijker vind ik het dat je eet op een manier die bij je past en dat je eet op een manier die je vol kunt houden. Ben ervan overtuigd dat jojoën niet alleen slecht is voor je lichaam, maar nog veel slechter voor je zelfbeeld en je zelfvertrouwen. Als ik een foto van een vrouw hier op FB post noemt iedereen wat de mooie kanten van die vrouw zijn. We zien de mooie kanten van iedereen..... Nu nog van onszelf!

Dus ja, soms heb ik heel wat uit te leggen.....

Vandaag hadden we thuis met bezoek een gesprek over o.a. Facebook. Zegt mijn dochter ineens (n.a.v. de lingerie foto voor de spiegel met Bart): "Mijn mama staat in haar blote bh op Facebook met Bart, die kennen jullie niet, maar dat is een vriend van mama. Mama wordt altijd nat bij Bart van zweet..... ". En papa maar lachen.....

Tja, en zo had ik weer wat uit te leggen.

Gewoon niet mijn ding....

Ik heb ruim 1,5 jaar training gehad van Bart. Bart is echt een toffe trainer, maar ondanks zijn enthousiasme had ik al snel in de gaten dat trainen toch echt niet mijn ding ging zijn. Sterker nog, ik ging met tegenzin en kwam voldaan maar geïrriteerd thuis.

Ik heb heel lang geprobeerd strijken leuk te vinden, maar dat is me ook na al die jaren nog steeds niet gelukt! Net zoals ik heel lang heb geprobeerd wortels te eten i.p.v. Milka als ik ongesteld ben, maar ook dat is niet gelukt! Of om altijd de wasmanden leeg te hebben, nooit meer sokken kwijt te raken in de wasmachine en nooit plastic speelgoed voor de kinderen te kopen met batterijen.....Ook een gevalletje, missie mislukt!

Dus volgens mij zijn er altijd dingen die gewoon niet je ding zijn. Voor mij hoort trainen daar absoluut bij. Noem me een zeur, maar ik vind het gezweet in een ruimte met een trainer ernaast nou eenmaal niet meteen een geweldig idee. En daarnaast, ik ben 35, maat 44, niet strak, en aan mijn conditie mag best wel weer gewerkt worden. Ik zie me alweer staan hijgen..... Je leest het al, ik ben zo onwijs gemotiveerd om te trainen; NOT!

Eten gaat prima, ik eet geen rotzooi, geen pakjes, zakjes, ben creatief in de keuken, vind het leuk om te experimenteren met nieuwe producten en vind het een uitdaging om gezond en lekker te combineren! Dat dan weer wel.....

Maar goed, tot voor mijn operatie heb ik elke week braaf getraind met Bart, na de operatie vond ik dat ik binnen 4 weken weer in de sportschool moest staan..... Ja, weet ik, slecht plan. Dat vonden de hechtingen, gevalletje “sorry meneer de dokter, geen idee hoe het kan”.. oeps..... Ik kwam nog net niet op krukken de sportschool binnen zeg maar. Dat was dan ook meteen de laatste keer dat ik de sportschool van binnen heb gezien. Maar, wees gerust, ik kan het dromen hoor, nachtmerries genoeg over gehad, kan niet bepaald zeggen dat ik er naar verlang!

Bart is nu 3 weken op vakantie, volgens mij komt hij over een week terug en ik heb afgesproken dan te laten weten wat ik wil, weer trainen of niet.... EN IK WEET HET DUS NIET!

Heel eerlijk, ik vind mezelf een stuk overtuigender als ik mega strak een workshop sta te geven. Maar ja, dat ga ik nooit worden..... En als coach? Kan een coach maat 44 hebben? Ik weet het niet. Ik zou een diëtiste met maat 50 niet heel overtuigend vinden. Maat 44? Afgelopen week had ik weer een cliënt aan de telefoon die door mij gecoacht wil worden. Dan denk ik, euhhh, ik heb maat 44! Maar terwijl ik dat denk zegt ze: “Ja, en jij bent ook dik geweest en weet hoe het werkt en bent nu ook nog niet super slank, want daar gaat het mij ook niet om, ik wil gewoon gezond leren eten, dan volgt de rest vanzelf.....”. Tja....

Nog een paar nachtjes nadenken..... Ga ik mezelf weer kwellen in de sportschool en accepteer ik mijn maat 44 als coach en workshopbegeleider? Of ga ik toch weer trainen om maat 40 te krijgen omdat ik dat zelf “meer in het plaatje vind passen”?

Afgelopen week schreef ik over oordelen. En nu doe ik zelf precies hetzelfde, nu vul ik voor het gemak maar vast in wat anderen van mij denken..... Dat anderen me niet overtuigend vinden als coach of als workshopbegeleider....

Pffff.....Valt nog niet mee, dat niet oordelen.....

Soms moet je besluiten dat het beter is om elk een eigen pad te gaan bewandelen. Dat moment is nu gekomen!

Bijna 3 jaar geleden ben ik met Bart gaan samenwerken. Na de eerste 4 trainingen zijn we gestart met de fb pagina, er was een klik en we hadden samen dezelfde passie. Mensen helpen om gezonder te gaan leven. Ik ben Bart gaan ondersteunen met zijn bedrijf en samen hebben we GMB en ABZB laten groeien.

Maar.....

Inmiddels zijn de visies en de focuspunten veranderd. Hebben we beiden onze eigen ideeën, onze eigen visie en onze eigen wensen. En daarom hebben we vanuit respect voor elkaar besloten elk ons eigen pad te gaan bewandelen.

ABZB | Blogbundel

Ik heb: “Afvallen? Bloed, zweet en biefstuk” ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Vanaf nu ben ik dus eigenaar! Best een beetje trots.....

Ik ga samenwerken met mijn buddy, Orlando van Swaay. Samen gaan we workshops geven over gezond eten en een positief zelfbeeld. Maar ook eetstoornissen zullen een onderdeel van het aanbod worden! Net als aandacht geven aan het accepteren van je spiegelbeeld. Niet de focus op die strakke buik, maar op gezond eten en tevreden zijn! Grip hebben op wat je eet. De regie over je voeding zelf in de hand hebben i.p.v. je door emoties laten leiden. Daarnaast zullen wij samen gaan coachen.

Voor mij komt er nu ruimte om mee te werken aan een kookboek met een aantal andere health bloggers en zal ik ook meer tijd hebben om mijn eigen boek vol inspiratie, herkenning, advies en hopelijk humor af te maken.

Er zal de komende tijd voor mij dus veel veranderen, daar heb ik onwijs veel zin in! Dankbaar voor wat geweest is, voor alles wat ik van Bart heb geleerd. Bart, oprecht bedankt voor alles! We hebben gelachen, ruzie gemaakt, onwijs hard gewerkt en samen veel mooie dingen mogen bereiken! Zowel persoonlijk als zakelijk! Het was leerzaam, confronterend en intens waardevol! Gelukkig zullen we nog geregeld samenwerken!

Nu is het tijd om stappen buiten mijn comfort zone te zetten! Om nieuwe kansen maximaal te benutten en te doen wat ik het aller leukste vind, schrijven! Hier weer nieuwe blogs schrijven en een website maken. Door schrijven, mensen mogen inspireren, inzicht geven en dat op mijn eigen(wijze) wijze!

En samen met Orlando hoop ik mensen te mogen ondersteunen op weg naar hun persoonlijke doelen! Naar gezond en tevreden! Naar zelfwaardering en kracht!

Succes bevind zich buiten je comfort zone! Kom maar op! Ik ben er klaar voor!

Acai, Maca poeder, en Goij bessen..... Goij wat?

Tegenwoordig kom je ze overal tegen, bij de DA drogist, in de supermarkt, bij de Etos en zelfs bij de Xenos en Action zag ik ze liggen. Tja, weer een hype! De loom bandjes zijn de winkel uit en de superfoods nemen de plaats met liefde over. Winkeliers slaan hun slag. En echt niet omdat ze willen dat we mega gezond gaan eten, nee hoor, ook dat gaat natuurlijk om inkomsten! Want ik vraag me oprecht af wat soms de kwaliteit van deze producten is..... Op de ene plek kan ik een zakje kopen voor 6 euro, elders betaal ik voor dezelfde hoeveelheid € 0,95..... Of ik betaal te veel of ik koop rotzooi! Dat ik voor de gek word gehouden lijkt een feit.

Maar daarnaast, ik vind dat het een hype is waarvan ik me af vraag hoeveel mensen er nu daadwerkelijk mee geholpen zijn. Als ik zie hoeveel mensen nog eten uit pakjes en zakjes, dan denk ik, moet je daar niet mee beginnen? 95% van dat wat in de supermarkt wordt aangeboden is een bewerkt product! (En bevat dus vaak rommel.)

Mensen geven kapitalen uit aan de meest bijzonder pitten, zaden en andere “mega gezonde” toestanden in vreemde kleuren en vage zakjes. Maar denk je nou echt dat een lepel hennepzaad en wat Goij bessen in een bak kwark, het Knorr wereld gerecht vol suiker en e-nummers van net daarvoor goed kan maken? Illusie.... Ga wat nuttigers doen met je geld!

En nee, ik ben het niet eens met het beroemde (of zal ik beruchte zeggen?) voedingscentrum. Superfoods bevatten natuurlijk echt wel gezonde stoffen! Maar..... Ik zie superfoods toch echt als “de puntjes op de i”. Zolang de basis van je voeding grotendeels bestaat uit pakjes, zakjes, potjes en flesje vind ik het onzin om daar je geld aan uit te geven.

Waarom beginnen we niet eerst aan pure echte voeding? Voeding zoals voeding bedoeld is? Vers en zonder “zooi”. Broccoli bijvoorbeeld is een echte superfood, spinazie, boerenkool. Niet duur, overal verkrijgbaar en makkelijk te verwerken! Gooi het simpelweg door een smoothie, roerei met spinazie of fijngesneden boerenkool, broccoli met een gekookt ei als ontbijt, en wat denk je van broccoli met wat noten in de broodtrommel van je kinderen i.p.v. Liga met Capri Sun? En natuurlijk moesten mijn kinderen daar ook aan wennen, maar mijn kinderen zijn geen uitzondering hoor! En die eten het ook gewoon. Het is ook echt een kwestie van wennen! En van even doorzetten dus!

Maar goed, daar ging het niet over, superfoods, daar hadden we het over! Een cliënt van me mailde me haar boodschappen lijstje, nou, ik denk dat ik inmiddels best veel van voeding weet, maar hier had ik echt Wikipedia voor nodig! Ik belde haar op en vroeg wat ze van plan was..... Ze had eens op Google gekeken en de meest ingewikkelde recepten gevonden die ze komende week ging maken..... Tja dacht ik, 2 kinderen, huishouden, 24 uur werken..... Kortom, garantie tot falen. En dan? Ik weet al wel wat er dan gebeurt. Ze komt na 2 dagen doodmoe thuis, stapt over de berg speelgoed, ziet haar gerecht op het prikbord hangen (lees; minimaal een uur werk) en heeft aan elk been een kleuter. Boven piept een wasmachine om te laten weten dat er weer was opgehangen moet worden. En o ja, de jongste kan niet in de box, want daar ligt de berg strijkwas waar ze gisteren niet aan is toegekomen omdat ze een uur bezig was om de keuken weer op orde te krijgen na haar culinaire maaltijd.....

Gevolg, een snelle kant-en-klaar maaltijd belandt in de magnetron..... Ach, we hebben toch al gefaald dus dan kunnen dat wijntje met die toastjes er vanavond ook nog wel in. En morgen krijg ik een appje; dit ga ik niet volhouden! Nee, gek hè, en zo sneuvelt er weer een poging tot een gezonde leefstijl omdat we gek worden van de druk die we onszelf opleggen!

Ik heb haar een boodschappenlijstje terug gestuurd voor een aantal dagen..... Simpele producten die ze gewoon bij de supermarkt om de hoek kan halen en die binnen 20 minuten op tafel staan! Gezond, verantwoord en lekker!

En alleen op die manier kun je het volhouden! Daar ben ik van overtuigd!

Superfoods? Begin gewoon eens bij het begin en laat je niet gek maken door alle hypes! Over een tijdje zijn de superfoods bij de Action en de Xenos weer vervangen voor de nieuwe hype van dat moment.....

Noem me een zeur..... Prima, maar ach, volgens mij ben ik gewoon een echte moeder!

Yeahhhhh vakantie dacht ik vorige week, tot hier ook genadeloos het griepvirus toe sloeg. En omdat mijn man eindelijk ook eens in de schoolvakantie vrij kon zijn had ik de plannen al gemaakt, dierentuin, uit eten, keer shoppen met mijn dochter! Kortom ik had er zin in. Nog voor de carnaval even doorhalen in huis zodat alles aan kant was, was weg, alles fris en fruitig, kortom ik was er klaar voor.

Tot zondag avond

..... terwijl dochterlief ineens begon te hoesten alsof ze in Pieterburen woonde kwam manlief naar beneden, “ik heb het koud”. Nou staat mijn man in zijn T-shirtje de auto te krabben en heeft hij werkelijk nooit een jas aan. Sterker nog, hij heeft 2 soorten shirts, wintershirts en zomershirts. De wintershirts hebben korte mouwen, de zomershirts nog wat kortere mouwen. Maar ja, sinds de huisarts zei dat je daar onmogelijk ziek van kunt worden heb ik natuurlijk niets meer te zeggen. Ik hoor dan ook altijd, “he, is dat jouw man, die altijd zonder jas fietst?”. Yep, dat is ie! Fan van Wim Hoff!

Maar goed, een hoestende dochter en een rillende man..... Kijk, dan komt mijn moedergevoel boven en word er gember thee gemaakt en laat ik het bad vol lopen met een flinke scheut Eucalyptus olie erin, de bubbels aan en hup, moeder de gans probeert er voor iedereen het beste van te maken.

De combinatie van hulpverlener en moeder is volgens mij bijna fataal. Het is in elk geval een garantie voor “jezelf voorbij lopen”. En terwijl ik spelletjes doe met onze pleegzoon die niet snapt waarom de rest in bed ligt, probeer ik iedereen tevreden te houden en het zo makkelijk mogelijk te maken voor ze. Ik zorg voor voldoende zakdoekjes, op tijd verse thee, de bouillon staat bijna fulltime te trekken, ondertussen maakt de wasmachine overuren en ruikt mijn huis afwisselend naar bouillon, Dettol en braaksel.

Nou kan ik dat laatste in tegenstelling tot veel andere prima hebben, tja, dan heeft mijn eetstoornis verleden ineens ook nog een “voordeel”.

Nadat ik de hond voor de 5e keer vandaag heb uitgelaten plof ik om 20.00 moe het bed in, vroeg ja, maar ja, griep beperkt zich nou eenmaal niet tot kantoor uren. Ook in de nacht is er koorts, moet er gebraakt worden en is er de vraag naar verzachtende thee en koud water.

Kortom ik voel me een echte moeder..... Ik ren voor iedereen in huis!

En volgende week? Volgende week is de vakantie weer voorbij, gaat iedereen weer vrolijk naar het werk en naar school. En ik? Ik plof maandag ochtend als iedereen de deur uit is in een warm bad en kom er pas uit net voor de schoolbel om 14.30 weer gaat.

Al denk ik daar maandag vast anders over.... Dan moet er vast nog een wasmachine of 3 weg gestreken worden, dan moet de hond gekamd worden en dan vind ik vast stof op plekken waar ik geen stof wil vinden, en ach, als dat dan allemaal aan kant is..... Dan gaat de schoolbel weer.....

Maar ach, dat zure kusje vannacht om 3.00 na het braken met de woorden; “mam, zelfs als ik zelf een moeder had mogen kiezen had ik jou gekozen”, maakt veel goed.... Half slaperig liep ik de trap af om om 3.00 een banaan te halen met een flesje thee..... Onderaan de trap voelde ik dat we een nog niet zindelijke pup hebben....

Eenmaal terug in bed kruipt er een klein meisje met hoge koorts tegen me aan, en net als ik weer bijna in slaap val hoor ik manlief op de logeerkamer braken..... Ik kom eraan schat.....

Oordelen

Gisteren zat ik in Sonsbeek park op een bankje terwijl mijn dochter met wat andere kinderen aan het spelen was bij de waterval. De vrouw naast me sprak me aan: “Snap je niet hè, dat ouders het gewicht van hun kinderen niet beter in de gaten houden.” Er was maar 1 flink kind in het gezelschap, en dat was mijn dochter.

Even dacht ik na, maar besloot er niets van te zeggen. “Heeft u ook kinderen.” vroeg ze? “Ja”, antwoordde ik, “ik heb de mooiste dochter van de hele wereld”. “Ik heb er ook 3.” antwoordde ze. “Dan hebben ze wat aan elkaar he”. Ja”, zei ik, “dat is natuurlijk fantastisch, helaas zat dat er bij ons niet in”. “Ach”, zei de vrouw “als ze maar gezond zijn”.

“En anders zijn ze ook meer dan welkom.” zei ik, “Onze dochter heeft een probleem met haar gewrichten en haar spieren en we mogen ook voor een fantastische pleegzoon zorgen, hij is beperkt.” vertelde ik, ik kreeg een verbaasde blik. “O” was haar antwoord. Ik besepte me dat onze ideeën volstrekt anders waren.

“Alle ellende die je tegenwoordig hoort om je heen, overal oorlog en mensen kunnen niets meer van elkaar verdragen. Het lijkt wel steeds erger te worden. Mensen oordelen zo snel, echt niet normaal! Veel te snel!” zei ze.

Ik knikte, maar vond niet de juiste woorden. “Tja, zie dat krijg je dan als je ouders niet opletten.” zei ze, toen mijn dochter niet op een rots kon klimmen. Dat de rots spekglad was en 3 kinderen voor haar het ook niet lukte, maakte blijkbaar geen verschil. Haar oordeel was gevelde. Ik twijfelde om er iets van te zeggen. Maar mijn dochter was me voor!

“Mam”, riep ze, “wil je me helpen om op de rots te komen? Ik weet dat het glad is, maar het zal me lukken!” zei ze. “Ik kom.” riep ik en keek de vrouw aan: “Tja, dat kind waarvan de ouders niet opletten, dat is mijn prachtige dochter met al haar lichamelijke problemen” De vrouw veranderde van kleur en zei niets.....

En het gaat me helemaal niet om het feit dat het nu om mijn dochter ging, maar zo gaat het dus overal, te dun dan heb je vast anorexia, autistische kinderen? Die zijn vast dom, ADHD? Dat ligt aan de opvoeding van de ouders.... Overal om ons heen horen we oordelen, worden we beoordeeld of oordelen we zelf.....

Wellicht oordelen we toch sneller dan dat we eigenlijk denken, of zouden willen.....

Oké, even een korte blik op de tijdlijn van Facebook;

- Talkpoeder blijkt levensgevaarlijk, onmiddellijk mee stoppen
- Kinderen ondervoed door 'te gezond' eten
- Koffie is slecht
- Niet drinken uit plastic flesjes
- Een filmpje over een suikerklontjes test
- Cola? Het maakt beter schoon dan chloor en zou kankerverwekkend zijn
- Pizza zorgt voor hart en vaatziekte, nooit meer doen!

Ik word er doodmoe van! Je zou toch bijna bang worden om überhaupt nog te eten! Oké, daar zie ik dan wel een voordeel in qua afvallen, maar zeg nou zelf..... Wat moet je nou nog eten?

Een cliënt van me geeft aan dat de diëtiste altijd heeft gezegd dat ze onbeperkt Optimel mocht drinken. Bijna overstuur heb ik haar aan de telefoon. Ik weet het niet meer hoor, zegt ze. Dan moet ik dit eten en dan dat.

Ik snap heel goed wat ze bedoeld. Zelfs na mijn opleiding tot voedingsdeskundige heb ik dat nog. Laat staan als je je als “leek” door het oerwoud van voeding worstelt. 1x googlen op een bepaald product en het ene artikel is enthousiast en volgens het andere artikel kun je beter meteen je uitvaart gaan regelen als je dat gebruikt! Tja, en daar zit je dan met je goede gedrag te kijken naar je lege glas Optimel.

De cliënt vraagt me wanhopig wat ze nu moet? Ik ben immers haar coach.....

Tja, het enige wat ik kan doen is zeggen wat mijn visie is en wat mijn persoonlijke ervaring is! En dan zeg ik; laten staan, ik leg haar uit waarom. Maar nog veel belangrijker, ik probeer mijn cliënten te laten luisteren naar hun lijf en kritisch te kijken naar hun persoonlijke leven. Ander voorbeeld, een cliënt appt me, “ik moet morgen friet eten want dan hebben de kinderen zwemles en heb ik weinig tijd”. Prima! De enige vraag die ik stel is of ze friet wil eten of dat haar planning ervoor zorgt dat ze gedwongen wordt tot friet eten. Als ze friet wil eten, wie ben ik dan om daar iets van te vinden. Zij maakt dan die keuze, maar ik zie het wel als mijn rol als coach om haar op zijn minst na te laten denken over waarom ze die keuze maakt, en alternatieven aan te bieden die gezond zijn en ook snel klaar.

Want natuurlijk mag ze van mij friet eten! Het gaat erom dat je weet wat je eet en soms nog belangrijker, wanneer je het eet! Want hoe vaak komt het niet voor dat we vanuit emoties eten? Hoe vaak hoor je niet; tja, en toen had ik zoveel stress, en ben ik 10 kilo aangekomen. Van stress word je niet dunner (uitzonderingen daargelaten) maar vaak ga je ook meer eten uit stress. Meer eetbuien! Drang naar zoet, naar zooi, drang naar alles wat op je heupen, op je kont en op je bovenbenen gaat zitten. En ja, als je je dat eenmaal realiseert krijg je nog meer stress! ;-)

En weet je, ik ben ervan overtuigd dat bepaalde dingen die we vroeger deden zonder ons bewust te zijn van het gevaar in de toekomst bestempeld worden als; Hoe konden ze dat nou doen? Dat is toch gevaarlijk? Maar ja, toen wisten we niet beter!

Hetzelfde met alle berichten op mijn tijdlijn. Brood? Ik eet het niet, ik vind het geen meerwaarde hebben in mijn dagelijkse voeding, sterker nog, ik voel me beter als ik het niet eet. En als ik dat tegen cliënten zeg is de eerste reactie vaak; huh, geen brood? Dat kan ik niet! Probeer het eens een week en kijk wat het met je lijf doet. Als je geen enkel verschil merkt, waarom zou je het dan laten liggen?

En dan kunnen al die boeken (en al die coaches ;-)) je van alles vertellen over wat je wel en wat je niet zou moeten eten, maar wie bepaalt nou wat goed voor je is? Volgens mij ben jij zelf de enige die je lijf voelt, die ervaart wat het doet! Niet al die boeken!

Als je alle boeken over voeding naast elkaar zou leggen en alles wat wordt afgeraden niet meer eet, dan kun je stoppen met eten. Want er is volgens mij geen product meer waar iedereen achter zal staan! Van die moet je dit en van een ander moet je dat!

Wat mij betreft vergeten veel van die boeken 1 ding! Ik leef ook nog!

En als coach vind ik het mijn taak om samen te kijken naar hoe je voeding zo optimaal mogelijk kan gebruiken binnen je eigen leefstijl en niet andersom! En als dat betekent dat jij 2 keer per week rotzooi naar binnen werkt en voor de rest prima verantwoord eet, dan is dat zo! Oké, dan moet je niet zeuren dat je het perfecte figuur wilt bereiken, want als je niet 100% geeft, moet je ook geen 100% willen bereiken! Zo simpel is het. Waar is de Hollandse nuchterheid als het om voeding gaat? Waarom houden we ons krampachtig vast aan lijstjes en boeken en luisteren we niet meer naar ons eigen lijf?

Dan maar een keer een boterham, een maaltijd uit de magnetron of een flinke dot foute mayo! Ik ben ervan overtuigd dat de stress en de onrust van alles niet mogen nog veel slechter is voor je gezondheid!

Jij? Coach? Neeeee

Weet je wat ik soms lastig vind? Als ik iemand vertel dat ik onder andere werk als coach zie ik soms verbaasde blikken naar mijn maat 44. Althans, geen idee of die blikken er echt zijn, maar ik zie ze! Ik vind dat ik een prima coach ben.

Laatst schreef een lezer hier: "Ik snap niet wat je hier doet, ik vind je helemaal niet motiverend". Ik snap dat wel. Immers, als je streeft naar super strak en een six-pack, dan ben ik inderdaad absoluut niet motiverend. Maar dat is ook helemaal niet wat ik wil.

Ruim 3 jaar geleden begon ik hier te schrijven over mijn frustratie met mijn trainer, het gevecht met de weegschaal, mijn eetstoornisverleden en mijn angsten voor mijn spiegelbeeld. En zoals zo vaak, van het een kwam het ander. Ik viel af, 50 kilo, ging studeren voor voedingsdeskundige, behaalde mijn certificaat en moest onder het mes i.v.m. foute moedervlekken. En hoe raar het ook klinkt, ook daar ben ik dankbaar voor.

Want het heeft me in laten zien dat er belangrijkere dingen zijn dan het streven naar perfectie. Ik kwam bijna 10 kilo aan en was meer tevreden dan daarvoor. En weer bleek het toverwoord, balans! Kunnen genieten van een avondje zondigen en daarna de draad weer oppakken.

Ik eet super gezond, weet (denk ik) inmiddels veel van voeding en ben goed in het coachen van mensen. Maar heel eerlijk, soms denk ik, moet ik niet gewoon maat 40 hebben om mezelf coach te mogen noemen? Zullen mensen nu niet denken, ja hallo, een coach met maat 44.

Ik weet het niet. Mijn cliënten behalen hun doelen, ik weet hoe ze zich voelen, weet waar ze tegenaan lopen en weet hoe het is om veel te dik te zijn.

Maar ik weet ook wat gezondheid met je lichaam kan doen, hoe gezondheid je mentaal kan veranderen. Hoe belangrijk het is voor je zelfvertrouwen, je eigenwaarde en zelfrespect. Ik weet hoe het voelt om gewicht te verliezen, en nog moeilijker, om mentaal af te vallen!

En ja mevrouw, u heeft gelijk, voor een six-pack ben ik geen goed coach en is mijn pagina vast niet motiverend! Misschien zelfs frustrerend. Ik heb er namelijk helemaal niks mee. Ik vind dat er meer bestaat in het leven dan die volle focus op je uiterlijk. De meeste van ons hebben een gezin, geen uren de tijd. Hebben een gewone baan, geen top salaris om alles biologisch en vol keurmerken aan te schaffen. Er lopen kinderen rond met wie we ook aan tafel rekening moeten houden..... Zo gezond mogelijk binnen je eigen leefstijl en je eigen wensen. Geen zakjes, pakjes, repen en shakes, die ga je immers ook niet de rest van je leven gebruiken toch? Ik hou niet van lijstjes en schema's. Weten wat je eet en waarom, dat vind ik veel belangrijker!

Maar het allerbelangrijkste, je hebt maar 1 leven, leef dat leven zoals jij dat wilt! Uiteraard zo gezond mogelijk! En met wat simpele aanpassingen kom je al een heel eind, zonder de rest van je leven het gevoel te hebben dat je moet LIJNEN! I.p.v. LIJNEN zou ik zeggen LEREN! Leren eten....

Dus mevrouw, het spijt me dat u me niet inspirerend vindt..... Ik ben wel tevreden..... en dat vind ik toch eigenlijk nog net wat belangrijker.....

De nieuwe verslaving..... SUIKER

Afgelopen week heb ik op mijn Facebook pagina een aantal producten geplaatst met daarin de hoeveelheid suiker. Ik heb daar een aantal reacties op gehad. Uiteraard plaats ik dat niet met de bedoeling om je te zeggen dat je die producten nooit meer mag eten. Wat je eet, dat moet je helemaal zelf weten. Wie ben ik om te zeggen wat je wel en niet mag eten!

Het enige wat ik wil is laten zien dat niet alles zo gezond is als het lijkt. Veel producten hebben een gezonde naam, maar zijn ze ook zo gezond als dat we soms denken? Of worden we “voor de gek gehouden” door de goede naam van een product? Zorgt een marketing campagne rondom een product voor een goed en gezond beeld? Denken we bij het “ik kies bewust logo” dat we ons lichaam een plezier doen?

Ook hiervoor geldt, ik vind dat het toverwoord balans is.

Ik geloof niet in 100% pure voeding. Als dat je doel is denk ik dat je altijd zult falen. Tegen mijn cliënten zeg ik altijd, plan 1x per week een mega junk moment. Of dat nu friet van de snackbar is met een fles cola of een zak chips met een fles wijn, gun jezelf ook iets! En natuurlijk weet ik dat ze vroeger ook alleen pure voeding aten. Als ik lees dat ze het vroeger ook konden dan denk ik, ja duh. Mijn opa en oma hadden geen Milka. Dat kwam pas toen ik geboren werd, 3x raden waar het mis ging ;-). Toen was er geen cola en als zij naar hun werk fietsten (!) kwamen ze niet langs tig 'uitdagingen'. Geen Jumbo, geen AH en geen COOP, en al helemaal geen chocolaterie met 40 soorten gevulde paaseieren in de meest fantastische kleuren (zo meteen mijn knelpunt van de komende periode helder? ;-). Wat ze aten kwam vaak van eigen land en het vlees kwam van het vee van de buurman. Dat werd geruild tegen de piepers en de boerenkool stronken. Natuurlijk is het dan makkelijk om puur te eten! Dat heeft geen bal met wilskracht te maken, dat heeft te maken met het feit dat het er simpel weg NIET WAS.

Maar tijden veranderen en laten we wel reëel blijven. Ik denk dat het onmogelijk is om 100% puur te eten. Mijn cliënten willen vaak gewicht verliezen. Veelal hebben ze op het moment van aanmelding geen gezond eetpatroon. Junken elke dag wel in meer of mindere mate (lees koekjes, snoepjes, chips, vruchtensap enz. zie ik ook als junken). Wat zou er gebeuren als ik een strak schema stuur voor 4 weken?

Iemand begint vol goede moed aan een schema. Na een aantal dagen word het lastig, krijgen we zelfmedelijden omdat het lijkt alsof de hele wereld wel alles naar binnen kan schuiven zonder dat het op de heupen terug te zien is! Kortom, het gevoel van iets niet mogen zorgt voor nog meer drang naar junk. En als het dan mis gaat, zie het dan maar weer eens op de rit te krijgen!

Daarom zeg ik altijd tegen cliënten, plan een junk moment! Ga los, geniet ervan en pak daarna de draad weer op! Leg je agenda erbij, heb je die week een etentje? Gebruik dat dan als junk moment zodat je ook gewoon lekker kunt genieten van een ijscoupe en een lekker sausje bij je vlees! Een feestje? Misschien wil je daar wel een avondje los gaan. Geen bijzondere plannen? Misschien wil je zaterdag avond op de bank genieten van een lekker toastje met een goed kaasje en uiteraard een wijntje, (of een paar wijntjes ;-)) Vaak kun je je voedingspatroon veel makkelijker volhouden als je weet dat het niet voor altijd is en dat er binnen een paar dagen een moment komt dat je heerlijk kunt genieten van iets fouts wat je echt lekker vindt.

Als je dat niet doet en besluit om een avond chips te eten zonder dat je dat gepland had zal het voelen als falen. Als mislukt, als stiekem. Kortom, dat voelt, vooral achteraf, nooit goed. En dat gevoel van mislukking zorgt ervoor dat je de draad maar moeilijk weer opgepakt krijgt.

Met 1 junk moment doe je je lijf minder kwaad dan met elke dag “iets”, en het maakt het volhouden veel makkelijker! Maak er op die manier een leefstijl van i.p.v. een dieet! De belangrijkste reden waarom afvallen niet lukt, is omdat mensen het niet vol kunnen houden! Kortom; gun jezelf ook een junk moment. Geniet daarvan en pak daarna de draad weer op!

Dus neem gerust de Zonnatura 20 kruiden thee, drink Karvan Cevitam en Roosvice, eet Peijnenburg, eet die zoete popcorn en drink Wicky, ik vind het prima! Maar heb niet de illusie dat je je lijf daarmee een plezier doet, neem het op een junk moment, en geniet er dan van!

Met maat 42 word ik blijkbaar ineens intens gelukkig!

Afgelopen week kocht ik een tijdschriften pakket, Viva, Flair en de Grazia. Nou vind ik de eerste twee echt onwijs leuke bladen. Daar kan ik me mee identificeren. Voor gewone vrouwen denk ik.... Grazia was nieuw voor mij, dus gisteren avond liet ik het bad vollopen en dacht, hoppa, Rituals, verse munt thee en de Grazia. (Eigenlijk zat ik in bad met ice tea en Milka, maar ach, op "fakebook" kun je alles schrijven ;-)). Nou kan je vertellen, dat warme bad voelde al vrij snel als een ijskoud bad. Wim Hoff zou bewondering voor me hebben gehad!

Waarom?

Grazia is blijkbaar een mode tijdschrift of zo. De eerste 5 bladzijde werden gevuld door mode foto's. Niet dat het daarna stopte hoor, nee joh, wees gerust. Daarna ging het gewoon verder, maar de eerste 5 bladzijde heb ik toch echt een aantal keren bekeken. Is het nu echt zo dat een tijdschrift vol mode alleen gebruik maakt van maatje 34 meiden? Daar in bad met uitzicht op mijn meer dan stevige benen die tegen de badrand rustten zat ik dat eens even te bekijken. Het tijdschrift leunde op mijn dubbel D cup. Onder het tijdschrift de gezonde boezem zeg maar en bovenaan het tijdschrift veel te dikke kuit en enkels.

Want hoe groot is het contrast dan met de mevrouw op de afbeelding? En heel eerlijk? Het eerste wat ik dacht was, photoshop, maar ja, hier valt toch niet zo heel veel aan te shoppen, want anders is het patroon van de jurk compleet verdwenen. Op de pagina ernaast staat hetzelfde model, zittend in een spijkerboek zonder vetrolletje! Nee ook niet een kleine, echt helemaaaaaaaaaaaaal geen! Miss perfect denk ik! Tel daarbij op de lange blonde golvende lokken in meerdere blond tinten, de perfect lippen, mooie benen en armen zonder kipfilet! En mocht je nou denken, die is jaloers! Nou inderdaad.

Want je maakt mij niet wijs dat er een vrouw is die zegt, nou sorry hoor, maar zo zou ik er toch echt niet uit willen zien! Oké, over de jurk zou ik nog wel een discussie willen voeren, want die deed me nog het meest denken aan het tafelkleed van mijn oma! Wit gehaakt met gaatjes.....

Weet je wat ik dus echt niet snap? De mode in dit tijdschrift, en zo zijn er natuurlijk nog tal van tijdschriften. Het zijn jurken en kleding stukken die alleen mooi staan als je ook daadwerkelijk maatje 34 hebt. Want zeg nou zelf, maat 48 in deze jurk wordt toch net een dekbedovertrek? Waarom wil je mode tonen die alleen draagbaar is voor deze kleding maat? En waarom zijn er geen leuke tijdschriften voor vrouwen met een maatje meer? Even voor de duidelijkheid, ik vind niet dat we een maatje meer moeten gaan promoten! Het moet natuurlijk wel gezond blijven, maar ja, is overgewicht dan zoveel ongezonder dan vrouwen die amper eten omdat ze dun willen zijn? En nee daarmee wil ik niet zeggen dat dunne vrouwen amper eten! Ik ken er een paar die werkelijk alle hapjes op tafel naar binnen kunnen schuiven, incl. de salontafel zelf en er nog geen gram van aankomen. Terwijl ik soms het idee heb dat ik een druif al op mijn heupen terug vind! En dat mijn gezicht na het eten van een boterham met hagelslag acuut veranderd in de Berg en Dalseweg..... Ik kan de pukkels tellen! Maar ook daar hebben die vriendinnen van mij geen last van!

Mijn man hoeft echt niet aan me te vragen of ik ongesteld moet worden, dat ziet hij wel aan mijn gezicht..... Ziet ja, want daar moet hij natuurlijk niets over zeggen zoals je zult begrijpen! Beter voor onze relatie ;-)

De gemiddelde maat in Nederland is 42, dus waarom dan niet kleding in die maat tonen? Je gaat toch als fabriek ook geen auto van de band af laten rollen voor mensen van 1 meter? Of gaan we straks tijdschriften uitgeven voor de slanke vrouw, de gemiddelde vrouw en de volle vrouw? Waarom kan dat niet in 1? Lijkt me toch voor een tijdschrift veel beter? Maar blijkbaar is het nuttiger om een bepaalde groep buiten te sluiten! Geen idee waarom! Uit onderzoek is gebleken dat maat 42 de gemiddelde maat in Nederland is en dat Nederlandse vrouwen met maat 42 het meest tevreden en gelukkig zijn.

Dus nu op naar maat 42, blijkbaar word ik dan intens gelukkig!

Soms voel ik me bijna schuldig.....

Ik heb maat 44. Het afgelopen jaar van 40 naar 44 gegaan. Een drama zou je zeggen, maar het tegendeel is waar. Ik voel me namelijk prima. Sterker nog, ik voel me beter dan een jaar geleden. En daar voel ik me dus inderdaad wel eens schuldig over. Want ja, ik voldoe niet aan het schoonheidsideaal, ik heb niet de perfecte maten, maar heel eerlijk; ik vind mijn leven leuk. Geen frustraties omdat ik weer eens iets niet mag. Ik heb de balans gevonden tussen verantwoord en "junk", een balans waar ik tevreden mee bent, en daar hoort blijkbaar een maatje 44 bij. Ik vind dat ik mag genieten en dat doe ik ook. Kom net uit een restaurant, heerlijk gegeten. Pannenkoek a la Rens Kroes, vol gezonde ingrediënten en met het toetje ben ik compleet door het dak gegaan, appeltaart met 3 bollen ijs en een berg slagroom. O ja, en een stuk chocolade erbij. Tja mega fout. En ik heb er mega van genoten. Voel me niet schuldig.

Ik werd toch ergens wel een beetje geïrriteerd van het feit dat ik vond dat ik dingen niet mocht om maatje 40 te kunnen behouden. Continu die strijd in mijn hoofd, zal ik wel, zal ik niet..... En het feit dat iets "niet mag" zorgt bij mij in elk geval alleen maar voor meer "dat wil ik". Noem het kinderachtig of een gebrek aan discipline, ik vind het prima, maar het is zoals het is! En dan lees ik vaak de zin; je moet niet zeggen "ik mag niet", maar ik moet zeggen "ik wil niet". Nou sorry, ik heb het geprobeerd, maar als ik de Milka reep zie liggen en zeg: ik wil niet, dan hoor ik de Milka koe me bijna hardop uitlachen..... En ik kan dat beest niet eens ongelijk geven. Ik wil gewoon wat meer junken dan voor mij bij maat 40 past. En nu heb ik al ruim 8 maanden maat 44. Vanochtend stond ik voor de spiegel. Tja, die dikke benen, en boven mijn onderbroek zag ik net wat meer vet dan mooi zou zijn, maar verder? Het kan er prima meer door, met dit lijf kan ik prima oud worden!

Soms krijg ik mailtjes van lezers, mensen die niet tevreden zijn met bv maat 40. Dan moet er gelijnd worden. Maar ergens ben ik ervan overtuigd dat in lijnen het geluk niet zit. En in een ideale leefstijl ook niet. Want ook dan zullen er punten blijven waar je niet tevreden bent. Er is altijd iets waar je niet tevreden over bent. Ik denk dat je eerst moet leren te accepteren wat je in de spiegel ziet. Dat je eerst in de spiegel moet durven kijken. Kijken! Kijken naar wat je ziet! Als je niet echt kijkt, dan weet je ook niet waar je aan wilt werken, als je niet kijkt weet je ook niet of je resultaat hebt geboekt. Als je niet kijkt, weet je niet wat je ziet en niet wat anderen zien!

Natuurlijk moet je proberen gezond te eten, dat gaan we de cliënten ook zeker leren. Maar we gaan ook leren een reëel zelfbeeld te krijgen en leren te zien wat anderen zien. Want dat is vaak veel positiever als dat we onszelf zien! Kijk eens in de spiegel, stel dat wat je ziet, het lijf van een vriendin is, wat zou je dan zeggen? Is dat ook wat je tegen jezelf zegt?

Ik wil niet dat mijn kinderen later zeggen dat hun moeder altijd op de weegschaal stond. Liever een gelukkige moeder met maat 44 dan een gefrustreerde moeder met het perfecte lijf!

Met dank aan:

Mijn dochter: Merle van der Linden Krachtig, zelfbewust en zelfverzekerd. Je laat me elke dag weer beseffen hoe belangrijk het is om alles uit het leven te halen! Maar ook hoe belangrijk het is om zo gezond mogelijk te leven. Daar waar ik er als mens invloed op heb. Ik wil je op zien groeien, ik wil je zien ontwikkelen, ik wil zien welke keuzes je in je leven gaat maken. En nog belangrijker: ik wil zien dat je leeft! Lieve schat, ongemerkt ben je mijn grootste inspiratiebron. Dikke kus kanjer!

Mijn man: Patrick van der Linden

Mijn grote steun en veilige, warme en liefdevolle thuishaven. Regelmatig vroeg ik je of je het goed vond dat ik dingen op zou schrijven. “Doe maar gewoon als dat goed voelt”, zie hij dan. Had ik erbij gezegd dat het ook over ons seksleven zou gaan? Vele uren heb ik zitten schrijven. Koptelefoon op en achter de pc. Je gelooft het allemaal wel... En juist door die houding ervaar ik je als mijn grote steun! Je laat me mijn gang gaan met grenzeloos vertrouwen! Dank je wel. En sorry, voor de uren dat ik niet naast je zat, maar achter de pc zat te schrijven. Sorry voor al die keren dat ik midden in de nacht de lamp aan deed omdat ik ‘een goed idee had voor een blog’ en toch echt wat aantekeningen moest maken. En sorry voor de keren dat ik zei dat ik hoofdpijn had. Het was eigenlijk gewoon spierpijn. ;-)

Mijn trainer: Bart van Veghel

Dank je wel voor al die momenten dat ik heb geleerd dat mijn grenzen verder lagen dan ik dacht. Voor je onophoudend vertrouwen, je motivatie, je inzicht en je kennis. Dank je wel voor je stimulans, voor je vriendschap en voor je ‘zijn’. Dank je wel voor de vele gesprekken tegen de radiator, over mijn zelfbeeld, de eetstoornis en mijn vriendschap met de spiegel ;-). Dank je wel voor wat je voor mij hebt betekend!

Mijn vriend: Orlando van Swaaij

Ik denk dat niemand onze band begrijpt. Bikkelhard naar elkaar en soms samen verdronken in onze humor vol zelfspot. Samen, door gesprekken, op een zoektocht naar innerlijke groei, naar persoonlijke ontwikkeling, naar reflectie. We hebben een lijntje, of zeg maar gerust, er loopt een kabel tussen ons: grenzeloos vertrouwen. De band die tijdens de vele gesprekken over de eetstoornis is ontstaan, daar komt nooit meer iemand tussen. Ik waardeer je openheid, je vertrouwen en je onvoorwaardelijke vriendschap. Dank je wel voor je steun, en je begrip. Je bent mijn beste vriend!