

Weg met die weegschaal!

11 januari 2009 | Undercover

Dé trend op dieetgebied bevindt zich niet in de hoek van snelle afvalmethodes met onmogelijk strenge richtlijnen, maar focust zich op een heel nieuwe levensstijl. Op gewicht komen en op gewicht blijven is de boodschap. Maar hoe makkelijk is dat in de praktijk? Journalist Fleur Baxmeier – behept met zeker zes nodeloze kilo's aan haar kont – gaat de uitdaging aan.

Ik ben het zat. De halve kerstkalkoen die op mijn heupen is blijven plakken, het extra setje zwembanden dat mijn taille verstikt en de kipfilets die uit het niets onder mijn armen zijn verschenen. Ze moeten weg! Niet met het zoveelste crashdieet dat me uiteindelijk alleen maar extra kilo's zal opleveren, alsjeblieft zeg, maar op een gezonde en vooral blijvende manier. Gravend in het woud van diëten stuit ik op een methode die me direct aanspreekt: *Citroensap*. Simpel, veilig en niet onbelangrijk, onderschreven door de wetenschap.

Het boek is dan ook niet geschreven door de eerste de beste Sonja Bakkerkloon, maar door voormalig gezondheids- en fitnessconsultant Theresa Cheung. Vanuit haar jarenlange ervaring in de gezondheidssector heeft ze een boekwerk samengesteld waarin ze beschrijft hoe ik zonder dieet vanzelf gezonder en slanker zal kunnen leven. Geen streng dieet dus, maar evenwichtiger leven en eten. Dat houdt in: geen vlees, geen zout, geen alcohol, geen koffie, wel volkoren, vezelrijk, veel fruit, veel groente, alles vers, biologisch en vooral geen blik. Toegegeven: de moed zakt me even in de schoenen als ik deze lijst aanbevelingen lees, zeker als ik erachter kom dat ik daarnaast ook nog eens voortdurend water met citroen moet drinken. 'Citroen is je bondgenoot bij het afvallen,' pleit Cheung. Het bevordert namelijk de vorming van speeksel en maagsappen waardoor de spijsvertering krachtig wordt gestimuleerd. Daarnaast heeft het een gunstig effect op het functioneren van de lever. En zoals Cheung terecht meldt: 'Je algehele gezondheid en vitaliteit hangen grotendeels af van het welzijn van je lever'.

Citroensap, dus. De hele dag door. Het eerste glas dat ik 's ochtends na het opstaan aan mijn lippen zet, doet me kokhalzen, maar de tweede, derde en vierde gaan al voorzichtig beter. Als ik tegen lunchtijd het vijfde glas met het mondsamentrekkende goedje naar binnenklok, ben ik al bijna aan de zure smaak gewend. Maar dat is nog niet alles, want ik moet mezelf ook nog aanleren elke dag twee porties fruit en vier porties groenten te eten, regelmatig en vetarm te eten, suiker te beperken en een paar keer per week te sporten. Hoezo, een simpele methode? Mijn dagen lijken te bestaan uit een aaneenschakeling van citroenen uitpersen, citroenen snijden, verpakkingen checken op aanwezige suikers, het bereiden van bewerkelijke recepten als kipspiesjes met gember en talloze varianten op bonensalades, sporten, heupdraaien maken om de spijsvertering te bevorderen en het masseren van mijn buik om voedingsstoffen beter te laten absorberen. Het enige échte voordeel van de methode lijkt te zijn dat ik dankzij de vele suikerloze volkoren maaltijden en gezonde liflafjes geen moment een echt hongergevoel heb. Gestimuleerd door het verlangen naar een fit, gezond en vooral slanker lijf, houd ik me echter zo goed mogelijk aan mijn dieet. Slechts één keer trap ik in de valkuil van een zak knapperige patat, wat me als straf een hele avond maagkrampen oplevert. Citroen en vet, dat is blijkbaar geen ideale combinatie. Wél ideaal is de combinatie citroen en weegschaal, zo blijkt als ik na vier zware en vooral zure weken met het angstzweet van mijn voorhoofd druppelend op het onding stap. Drie hele kilo's lichter ben ik. Lang leve Cheung en haar citroenen!

In de voetsporen van La Beckham

Maar zoals dat werkt in het vrouwelijk brein, is het nooit genoeg. Drie kilo eraf is mooi, zes kilo eraf nog veel mooier. Als ik de irritant magere en perfecte Victoria Beckham op de televisie haar nieuwste dieetbijbel *Skinny Bitch* hoor promoten, weet ik dan ook genoeg. Dat boek móét ik hebben. Alsof het door hogerehand is bepaald, blijkt de Nederlandse vertaling precies die dag in de boekwinkel te zijn aangekomen. Nog diezelfde middag stort ik me op het boek, vastbesloten om de volgende dag in de voetsporen van La Beckham te treden.

Ik lees en lees en lees en val van de ene verbazing in de volgende schaterlach. De *drop dead gorgeous* auteurs van *Skinny Bitch*, ex-agente Rory Freedman en ex-model Kim Barnouin, nemen op z'n zachtst uitgedrukt geen blad voor de mond in hun boek en loodsen me op even cynische als humoristische wijze naar een gezondere en vooral slankere leefwijze. Ze melden dat 'frisdrank de vloeibare satan is', 'je achterlijk moet zijn om te denken dat je door het Atkins-dieet dun wordt' en dat 'sigaretten voor losers zijn': 'Roken is uit. Stop ermee!' Met deze boodschap is eigenlijk de hele toon van het boek gezet. Junkfood, vlees, snacks, snoepgoed, dagelijkse giften als alcohol en koffie, het moet van Rory en Kim allemaal direct in de ban. 'Natuurlijk maak je gemakkelijker contact met mensen als je een paar glazen op hebt,' zeggen ze fijntjes. 'Maar als je een vet varken bent, zal dat je toch in de weg staan, of je nu nuchter of dronken bent.' Confronterende woorden, maar o zo stimulerend om me de veganistische *Skinny Bitch*-levensstijl zo snel als mogelijk eigen te maken.

In de dagen die volgen wijzen Kim en Rory me vanuit hun boek op hun gebruikelijke schokkende manier op al mijn slechte gewoontes en vermanen me om daar direct mee te stoppen. Kopje koffie bij het ontbijt? Cafeïne is voor ongezonde slonzen. Plakje rosbief op de boterham? Alleen als je bobbelig vet over je achterwerk, dijen, heupen en armen ambieert. Een blokje kaas als snack? Kaas is onze vijand! Het is biologisch fruit, zelfgebakken brood, rauwe groenten, soep, vleesvervangers, biologische aardappels en pasta wat voortaan de klok slaat.

Gek genoeg roepen al deze regels niet de gebruikelijke weerzin op, maar heb ik het gevoel alsof ik echt op een keerpunt in mijn leven sta. Een positief keerpunt, wel te verstaan. Behalve dat Kim en Rory me keihard met mijn neus op de feiten hebben gedrukt, zijn ze er namelijk ook in geslaagd om me het idee te geven dat ze me echt willen laten slagen en dat het met dit keer gaat lukken ook. De eerste week is best zwaar, dat geef ik grif toe, en boodschappen doen met een roze boek in je hand is best raar, maar na twee weken is het of ik nooit anders heb gedaan.

Dag tartaartje, dag brie, dag rood wijntje. Welkom havermoutpap, tofu en kruidenthee. Het is alsof ik ben gehersenspoeld, zo strikt ben ik. Trots meld ik aan een ieder die het maar horen wil dat ik gestopt ben met mijn lichaam te vervuilen en geen rommel meer eet. 'Wie voor gezond kiest, voelt zich beter en zal er beter uitzien', hoor ik mezelf als een halve Jehovagetuige verkondigen. Totdat ik op de weegschaal zie dat ik na een maand niets, maar dan ook helemaal niets ben afgevallen. Gezond leven is één ding, maar waar blijft dat beloofde skinny lijf?

Onrust, smaakbehoefte of buikhonger

Als ik er na nog een hele week veganistisch leven nog steeds niet uitzie als Victoria Beckham, besluit ik het over een andere boeg te gooien. Weliswaar was *Skinny Bitch* een geweldig grappig boek om te lezen en staat het vol waarheden, misschien is het toch verstandiger om te luisteren naar de adviezen van iemand die ervoor heeft geleerd dan naar de zelfbedachte eet- en leefregels van een broodmager ex-model en een superslanke ex-agent die in hun hele leven nog nooit een kipfilet onder hun arm of vetrol rondom hun buik hebben gezien.

'Slank zijn en lekker in je vel zitten is geen kwestie van diëten en jezelf van alles verbieden,' lees ik op de achterflap van het boek *Weg met de Weegschaal* van afgestudeerd voedingsdeskundige Meike van Herwijnen. 'Het gaat om inzicht, kennis, vaardigheden en je

eigen keuzes kunnen maken.’ Kijk, dat klinkt nog eens prettig. Geen korte-termijn-dieetplan dat mijn leven vier weken lang helemaal ondersteboven gooit, maar een hulpmiddel om een blijvende oplossing te vinden om nu en voor de rest van mijn leven van de overvloedige kilo’s af te komen.

Op een simpele manier legt Meike uit hoe eten en afslanken werkt. Ze leert me in sneltreinvaart te luisteren naar mijn lichaam, maar ook zeker naar mijn hart en hoofd. Niet door me op te schepen met een berg theorie over hoe het hoort of moet, maar door me inzicht te geven in mijn eigen eet- en leefpatroon. Waarom voel ik elke avond de aandrang om een zak chips leeg te eten? Hoe komt het dat ik zelfs als ik net heb gegeten toch zin heb in snoep? Is dat uit onrust, smaakbehoefte of buikhonger? Wat is eigenlijk mijn belangrijkste doel? Met een geheel verfriste, logische kijk op voeding en afvallen ga ik aan de slag met de tips, adviezen en recepten van Meike. Ik leg mijn doelen vast (‘Ik wil blij zijn met mezelf en me fit voelen’), kies een bewegingsvorm (hardlopen), overleg met mijn vriend hoe hij me tijdens het dieet gaat steunen (door hetzelfde te eten als ik) en maak een opgeruimde start door alle ongezonde rommel weg te gooien en mijn kast in plaats daarvan te vullen met producten die Meike aanraadt: sap, rijst, granenvlokken, eieren, kaas, fruit, groente, vlees, noten en zo meer. Het is even zoeken wat ik beter niet en wel kan eten, maar na een weekje zit ik al behoorlijk in het goede ritme. Ik kan onderscheid maken tussen echte honger en lekkere trek, heb niet langer de neiging om mezelf te overeten en kan goed uit de voeten met de maaltijdtips van Meike. Gebakken zalm met rijst en geroerbakte groente, spaghetti met spinazie en feta, lamskoteletten met aubergine en gebakken aardappels. Als ik heel eerlijk ben, heb ik in tijden niet zo lekker gegeten. Dit is geen dieet, dit is puur genieten van al het goede. Omdat ik helemaal niet het gevoel heb dat ik aan regels gebonden ben, vliegen de vier weken voorbij. Als ik op de laatste dag van de maand een blik in de spiegel werp, kijkt een fitte, gezonde, slanke en vooral gelukkige vrouw me aan. Het is duidelijk: na de citroenen en de skinny bitches heb ik met *Weg met de weegschaal* een levensstijl gevonden die écht bij me past. De hamvraag die nog rest: hoe zit het met de kerstkalkoen, kipfilets en zwembanden? Nou, die zijn er ook af. Zes hele kilo’s! Weg met die weegschaal, ik blijf op gewicht met *Weg met de Weegschaal*.