

‘Zonder het forum had ik het nooit zo lang volgehouden’

19 november 2008 | Interview

Rita van Vreeswijk (57) worstelt al jaren met haar gewicht. Met behulp van Streep-je-Slank is het haar gelukt om twintig kilo af te vallen. Haar grootste steun: het forum. ‘Toen ik heel erg bleef schommelen tussen de 78 en de 81 kilo, zorgden de vrouwen op het forum ervoor dat ik volhield.’

“De problemen met mijn gewicht zijn begonnen na de zwangerschap van mijn dochter. Dat is inmiddels dertig jaar geleden. Ik was flink wat kilo’s aangekomen en slaagde er niet in om blijvend gewicht te verliezen. Sindsdien ben ik aan het jojoën. Elke keer begon ik enthousiast aan een nieuw dieet, viel vijf kilo af, maar kwam even snel weer aan. Met behulp van een diëtiste ben ik zelfs een keer zestien kilo afgevallen, maar dat is er in de loop van de jaren ook weer bijgekomen. Ik zeg wel eens: als je aanleg hebt om dik te worden, heb je levenslang. De grens lag voor mij op de honderd kilo. Daar wilde ik absoluut niet boven komen. Toen de weegschaal vorig jaar 95 kilo aanwees, wist ik dat het tijd was om in actie te komen. In de Margriet had ik al eens over Streep-je-Slank gelezen, dus daar ben ik me op een middag in gaan verdiepen. Wat me direct enorm aansprak aan het dieet, was het forum: dat je met andere vrouwen kunt praten over je vorderingen, elkaar kunt motiveren, tips kunt geven. Dat gaf voor mij de doorslag om serieus met Streep-je-Slank aan de gang te gaan.”

De Woensdagwegers

“De eerst maanden ging het heel erg hard. Binnen drie maanden was ik al veertien kilo afgevallen. Dat kostte me vrijwel geen moeite. Je mag eten wat je lekker vindt, maakt zelf je keuzes en hebt absoluut geen hongergevoel. Elke dag vulde ik netjes de vakjes in, waardoor ik me heel erg bewust werd van wat ik at. Nu doe ik dat niet meer zo trouw, omdat ik inmiddels weet wat ik wel en niet mag hebben. Maar in het begin heeft me dat heel erg geholpen. Naast het forum, want dat bleek inderdaad de stimulans waarop ik had gehoopt.

Ik schrijf op drie topics: ‘De Woensdagwegers’, ‘55+’ en ‘5 kilo voor...’, waarvoor ik samen met twee andere vrouwen een lijstje bijhoud met de vorderingen van alle vijftig vrouwen die aan dat topic meedoen. We prijzen elkaar als we zijn afgevallen en wisselen handige adviezen uit, bijvoorbeeld wat je kunt doen als je vocht vasthoudt of als je stoelgang niet gaat zoals jij dat zou willen. Maar we steunen elkaar ook als het even wat minder gaat. Toen ik heel erg bleef schommelen tussen de 78 en de 81 kilo bijvoorbeeld, zorgden de vrouwen op het forum ervoor dat ik volhield.

Begin december vorig jaar had ik de 76 kilo bereikt, maar daarna kwam de klad erin. Ik ben dol op zoetigheid, een zak schuimpjes is zo op. Tijdens de kerstdagen, oud en nieuw en de twee vakanties die vlak daarop volgden liet ik me alles goed smaken. Tegen de tijd dat de zomer in aantocht was, zaten er weer behoorlijk wat kilo’s bij. Normaal geef je dan op, maar door het forum heb ik de draad weer opgepikt. Ik had eerlijk opgeschreven dat ik was aangekomen en daar reageerde iedereen zo lief op dat ik dacht: kom op, ik zet door!”

Plakje ontbijtkoek

“Mijn motivatie was daarna weer helemaal terug. Alle zoetigheden zijn het huis uit en als ik visite krijg, haal ik net genoeg voor hen zodat er geen restjes overblijven. Naar mijn werk in een modezaak neem ik een plakje ontbijtkoek en twee boterhammen in aluminiumfolie mee, die eet ik tijdens de koffie- en de lunchpauze op. Tussendoor eet ik fruit en drink ik veel water. Voor Streep-je-Slank dronk ik heel erg weinig. Nu zet ik naast elke kop koffie of thee een groot glas water en dat drink ik op. Daar voel ik me heel goed bij.

Als ik terugkijk, dan zie ik duidelijk dat ik sinds ik aan Streep-je-Slank doe veel gezonder ben gaan eten. Ik was een echt kant-en-klaarmens: Wereldgerechten waar alleen wat vlees bij hoeft, kant-en-klare pizza's, veel producten uit pakjes en blikjes. Dat doe ik nu helemaal niet meer. Ik kook uitgebreider en gevarieerder, eet meer verse groenten en véél vaker vis. Dat at ik nooit, ik hield er niet van. Maar nu vind ik het wel lekker. Tot groot genoegen van mijn man, een visliefhebber. Hij zegt wel eens: sinds jij aan de lijn doet, eten we veel beter. Inmiddels zit ik op de 75 kilo. Er is nu precies twintig kilo af, een enorm verschil. In de winkel krijg ik aan de lopend band complimentjes van klanten. Dat is heel erg leuk. Ik voel me ook veel prettiger, gezonder en energiekeer. Door mijn gewichtsverlies kon ik zelfs stoppen met de medicijnen die ik innam voor een te hoge bloeddruk! Ik ben beslist van plan om me de komende feestdagen niet te laten gaan. Mijn streven is om de 69 kilo te halen. Om dat gewicht ook te behóúden zit ik waarschijnlijk mijn hele leven aan Streep-je-Slank vast, maar dat moet dan maar."

LENGTE 1,67 VOOR 95 kg, maat 46/48, BMI 34 NA 75 kg, maat 42, BMI 27

<p><u>EET-JE-SLANK</u> "Ik maak per week een menu, haal daarvoor in één keer de boodschappen en schrijf op wat ik op de dag zelf nog aan verse groentes nodig heb. Zo kom je niet in de verleiding om van je dieet af te wijken."</p>	<p><u>BEWEEG-JE-SLANK</u> "Een sportief type ben ik absoluut niet, maar ik wandel wel heel graag. De beste tip om dat vol te houden is door dat samen met iemand anders te doen, dan wordt het vanzelf een gezellige activiteit."</p>	<p><u>DENK-JE-SLANK</u> "Het geeft veel steun als je op het forum met andere vrouwen die op dieet zijn praat over de problemen die je tegenkomt of juist de leuke momenten. Zonder hen had ik het nooit zo lang volgehouden."</p>
---	---	---