

de
SLANKE
waarheid

gezond afvallen zonder dieet of zweet



Mirjam Hommes

Iedereen slank

Wil jij graag kilo's kwijt? Je bent niet alleen; talloze Nederlanders willen afvallen. Sommigen maar een paar kilo, anderen een half lijf. Dat blijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan, want veruit de meeste pogingen stranden. Ook ik wilde ooit afvallen, maar dat lukte nauwelijks. Totdat er zo'n negen jaar geleden van alles in mijn leven veranderde. Binnen de kortste keren vlogen de kilo's er ongemerkt af. Ze zijn tot op de dag van vandaag weggebleven. Ik moet dus iets (of van alles) goed zijn gaan doen. Maar wat?

Als je wat overtollige kilo's meedraagt, dan ben je niet de enige. In Nederland is zo'n 54% van de mannen en 44% van de vrouwen te dik. Ook heeft bijna een kwart van de kinderen inmiddels overgewicht. Een paar kilo te veel is geen drama en je hoeft zeker niet superslank te zijn om gezond te zijn. Maar serieus overgewicht leidt tot allerlei gezondheidsproblemen zoals diabetes en hart- en vaatziekten.

Minstens even belangrijk is dat mensen vaak erg ongelukkig zijn met hun overgewicht. Ze schamen zich voor hun lijf, voelen zich ongemakkelijk en kunnen niet alles doen wat ze willen. Die overtollige kilo's kunnen je letterlijk en figuurlijk behoorlijk in de weg zitten.

Mijn slanke waarheid

Ik ben 45 jaar oud en 1,67 meter lang. Ik weeg 52 kilo; volgens de experts is dat nog nét geen ondergewicht. Mijn broeken zijn maat 34 of 36, wat soms wat lastig zoeken is. Ik ga nooit naar de sportschool en ik eet vrijwel alles wat ik lekker vind. Ook speklapjes en chocolade. Ik rook niet en gebruik ook geen afslankpillen of shakes. Ik doe niet aan detoxen en geloof niet in voedingsgoeroe's of afmattende fitnessprogramma's.

Als ik met anderen over mijn gewicht praat, hoor ik vaak: "Het zal wel in je genen zitten!" Maar dat is niet de reden dat ik zo dun ben. Twintig jaar geleden – toen ik studeerde - was ik 12,5 kilo zwaarder. Misschien klinkt dat niet zo dramatisch, maar het betekent dat ik tegenwoordig ruim 19% lichter ben. Er is nu een vijfde minder Mirjam dan toen! Reken maar eens uit wat dat in jouw geval zou betekenen.

Onbewust afgevallen

Als student probeerde ik wel eens om af te vallen. Sporten vond ik vervelend, maar ik deed het wel. Het hielp niet veel; meer dan 1 of 2 kilo lichter werd ik niet. Na mijn studie ging ik wandelreizen begeleiden. Ik at heerlijk, maar viel wel een flink stuk af, tot ongeveer 58 kilo. Ik raakte in goede conditie. In de winter deed ik ook vaak langlaufreizen, ik was veel buiten en veel in beweging. Ik had een keurig gezond gewicht.

Toen ik jaren later stopte met de wandelreizen en steeds meer kantoorwerk ging doen, begon mijn gewicht langzaam weer te stijgen. Dat leek me geen goed plan. Er was in die tijd een campagne die waarschuwde dat veel mensen ongemerkt een kilo per jaar aankomen. Tien jaar verder ben je dan opeens ook tien kilo en twee kledingmaten groter. Omdat ik dat niet wilde laten gebeuren ging ik wat minder eten en meer naar de sportschool. Daarmee stabiliseerde mijn gewicht.

Ik miste het buitenzijn van de wandelreizen in mijn nieuwe kantoorleven. Daarom besloot ik een oude hobby weer op te pakken: paardrijden. Al snel reed ik 4 of 5 keer in de week meerdere paarden voor een staleigenaar. Behalve het rijden was ik voortdurend in de weer met zadels sjouwen, vegen en paarden naar weilanden brengen. Ik was vrijwel nooit buiten adem (behalve als er een knol begon te bokken), maar ik liep uren achter elkaar heen en weer.

De kilo's vlogen er af. Al snel moest ik terug naar mijn oude eetgewoontes omdat ik te veel honger kreeg. Toen ik naar 51 kilo gezakt was, ben ik zelfs méér gaan eten. Mijn buik was nog nooit zo plat geweest en je kon al mijn ribben tellen. Ik wilde niet nog verder afvallen. Dus ging ik lekker aan de eieren met spek, kaas en kipfilet om mijn lijf van extra brandstof te voorzien.

Dat is nu negen jaar geleden en ik ben nog steeds even slank. De afgelopen jaren heb ik me er vaak over verbaasd dat ik tegenwoordig zo gemakkelijk dun blijf. Voor het eerst in mijn volwassen leven moet ik opletten dat ik niet te mager word. Voor het eerst moet ik in de gaten houden dat ik op tijd eet. Het blijft – ook na al die jaren - een bizarre ervaring.

Hoe kan dat?

Als freelancer schrijf en redigeer ik vaak teksten die over voedsel gaan. Ook praat ik regelmatig met wetenschappers die onderzoek naar voedsel en gezondheid doen. Zo kwamen er de afgelopen jaren steeds brokjes informatie voorbij die me hielpen om te begrijpen waarom het nu wel lukte om slank te blijven. Waarom het niet toevallig is dat ik de hele dag door aan het eten ben en toch niet dikker word. Hoe het kan dat ik nooit ga hardlopen maar wel veel vet verbrand.

De slanke waarheid is complex, er is niet maar één ding dat je gewicht bepaalt. Toevallig heb ik in de loop van de tijd vaak precies de goede dingen gedaan. En lang niet altijd was dat bewust. Om te ontrafelen hoe het nu precies kan dat ik zo gemakkelijk slank blijf en om anderen te helpen om ook een gezonder gewicht te krijgen heb ik dit boek geschreven.

Ga ervoor!

Dit boek is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én mijn eigen ervaring. Ik schrijf over mijn eigen slanke waarheid. Het boek staat vol verhalen, verklaringen en tips. Het is geen receptenboek en het is geen dieetboek. Maar als je het uit hebt weet je wat je moet doen om slank te worden. En hoe je dat vol kunt houden, zonder er wanhopig van te worden. En hopelijk heb je ook nog een paar keer gelachen.

Dit boek is bedoeld om je te helpen jouw eigen slanke waarheid te vinden. Maar je moet wel zelf aan de slag. Ik wens je veel leesplezier en veel succes!

Partjes en puzzelstukjes

Eten doen we allemaal. Als we willen overleven, moeten we wel. En eten is vaak ook heel aangenaam en lekker. Maar begrijpen we ook wat we in onze mond stoppen? Weten we wel wat het effect is van ons eetgedrag en snappen we hoe diëten eigenlijk werken? Ik denk dat het antwoord op die vraag vaak “Nee” is. En hoe zit het eigenlijk met beweging? Hoeveel moet je sporten om af te vallen? In dit hoofdstuk vertel ik je een paar verhalen. Het zijn verhalen als puzzelstukjes. Dankzij de complete puzzel begrijp ik waarom ik nu wel slank blijf.

De wetenschap is het er wel zo’n beetje over eens: op dieet gaan werkt nauwelijks. Tenminste, niet op de lange termijn. Volgens de meest optimistische studie die ik gezien heb¹, is van elke vijf mensen die op dieet gaan na een jaar nog maar één persoon 10% of meer van zijn oorspronkelijke gewicht kwijt. Dus 80% van alle diëters is na een jaar minder dan 10% lichter of zelfs aangekomen. Hoe kan dat?

Dure en smerige diëten

Jaren geleden raakte ik in de supermarkt in gesprek met een vrouw die het Montignac dieet had gevolgd. ‘Montignaccen’ was heel populair in de jaren ‘90. Het Montignac-dieet heeft een aantal regels en uitgangspunten. Eén daarvan is dat je geen vetten en koolhydraten tegelijkertijd mag eten. Een andere regel is dat je veel groenten en fruit moet binnenkrijgen.

De dame in de supermarkt vertelde dat ze gestopt was met het dieet. Ze zei: “Het dieet werkte wel, ik ben zeker afgevallen. Maar het was veel te duur.” Dit begreep ik niet, want ik had gelezen dat je je vooral aan de principes van het dieet moest houden. Ik vroeg: “Hoezo, te duur?”. Ze legde uit dat de recepten in het boek van Montignac allemaal dure ingrediënten hadden, zoals eendenborst. “En het is ook zo lastig om steeds apart te koken voor mezelf en voor mijn man en kinderen.”

Mijn klomp brak. Dit toevallige gesprekje in de supermarkt toonde voor mij aan dat veel mensen helemaal niet begrijpen wat ze doen als ze gaan diëten. Zelfs een dieet als Montignac, dat over regels en het combineren van voedingsmiddelen gaat, wordt niet begrepen door veel mensen die het dieet volgen. Deze mevrouw is echt niet de enige die religieus het receptenboek van haar dieetgoeroe doorwerkt, zonder zich af te vragen hoe ze de regels die er achter zitten in haar leven kan inpassen. En dus stopt ze ermee als de boodschappen te duur worden of wanneer het koken te veel tijd gaat kosten.

Ander voorbeeld: een paar jaar geleden aten allerlei jonge meiden om mij heen opeens voortdurend van die smerige eierkoeken. Dat bleek een tip van Sonja Bakker te zijn. Totdat de dames er echt van over hun nek gingen en weer stopten met het dieet.

Mijn conclusie:

Diëten die je niet begrijpt, die niet in je leven passen of die vies zijn werken uiteindelijk niet.

In beweging, maar toch een buik

Ik ken een aantal mannen die in de bouw werken. Aannemers, schilders, dakdekkers. Deze jongens bewegen de hele dag. Ze klimmen ladders op en af, sjouwen met spullen, timmeren, zagen en

hakken. Daar kan echt geen uurtje sportschool tegenop. Maar het gekke is: de meesten hebben een behoorlijke buik.

Een van hen is nu gaan hardlopen om slanker te worden. Ik vind dat een beetje vreemd voor iemand die al de hele dag in beweging is. Dus ik vroeg hem wat hij zoal eet. Het antwoord: bijna niks. In elk geval overdag niet. Hij ontbijt nooit en eet 's middags 2 croissantjes. Avondeten doet hij vaak om 9 uur 's avonds. Hij is altijd druk en slaapt maar zo'n 5 uur per nacht. Zou dat er iets mee te maken hebben?

Een ander was laatst bij mij in huis een klusje aan het doen. Ik had een pak koekjes op het aanrecht gelegd. Na de klus waren de koekjes weg. En ik weet dat hij ook wel van een biertje houdt. Maar ik heb hem nog nooit met een boterham of een appel gezien. Kennelijk valt er tegen dat voedingspatroon niet op te bewegen.

Mijn conclusie:

Met alleen veel bewegen kom je er niet. Met slecht of weinig eten trouwens ook niet.

En nu?

Diëten werken niet en veel bewegen helpt je ook niet altijd van je dikke buik af. Wat een ellende! Misschien kunnen het maar beter meteen opgeven en met de gordijnen dicht op de bank chips gaan zitten eten. Of... we moeten het anders aanpakken.

Verder lezen?

[Koop het boek nu!](#)

