

Marijke viel **14 kilo** af

'Ik moet **zuinig** zijn op mijn lijf'

Van tijd tot tijd vertelt een lezeres aan Vriendin hoe het haar gelukt is de knop om te zetten en eindelijk af te vallen. Marijke verloor veertien kilo met behulp van een diëtiste. "Sylvia leerde me hoe belangrijk het is dat je je liefde voor eten niet verliest."

Marijke: "Soms maak je dingen mee in je leven waar je hulp bij nodig hebt. Dat zeg ik zelf ook vaak tegen leerlingen die bij me komen. Ik begeleid op een middelbare school jongeren die te maken hebben met problemen. Het is heel krachtig als je een steuntje in de rug durft toe te laten, want sommige dingen kun je niet alleen. Dat besef kwam bij mij vijftien jaar geleden. Mijn hele leven sportte ik veel en graag, al dat zwemmen en handballen was echt mijn uitlaatklep. Toen ik destijds de ziekte van Pfeiffer kreeg, verloor ik al mijn energie. Ik kwam terecht in een negatieve spiraal: ik baalde er ontzettend van dat ik na mijn werk meteen op bed moest gaan liggen en de trap naar boven al een beproeving vond. Mijn leven was drastisch veranderd en mijn lichaam ook. Want doordat ik maar zo weinig bewoog, was ik in een jaar meer dan twintig kilo aangekomen. Daar had ik moeite mee."

Nu lukt het wel

"Toen ik weer beter was, adviseerde een sportpsycholoog me te gaan sporten bij een revalidatiecentrum, zodat ik mijn conditie kon opbouwen. Daar werd ik begeleid door een diëtist, met wie ik direct een klik voelde. Ik had nog niet de energie om mijn denkpatroon en levensstijl te veranderen, maar met haar hulp lukte dit wél. We bespraken

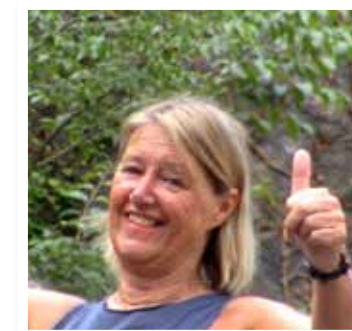
mijn voedingspatroon, de keuzes die ik maakte en nog zo veel meer. Door deze gesprekken zag ik in dat alleen ik degene was die de knop kon omzetten, dat niemand anders dit voor me kon doen. Ik realiseerde me ook: waar een wil is, is een weg. Ik kon het sporten misschien niet meer op mijn oude niveau oppakken, maar ik kon wél andere sporten gaan beoefenen. Ik begon met hardlopen en ik paste mijn voeding aan. Hoewel ik al flink wat kilo's verloor, bleef ik mijn diëtist bezoeken. Voor mijn lijf is het erg belangrijk dat ik bewust eet. Want naast de ziekte van Pfeiffer kreeg ik ook drie keer te maken met kanker. Mijn herstel verliep gelukkig steeds voorspoedig, maar de behandelingen trokken wel een zware wissel op mijn lichaam. Ik wist dus dat ik zuinig moest zijn op mijn lijf."

Liefde voor eten

"Hoe kwetsbaar het leven is, bleek wel toen een jaar geleden mijn diëtist overleed aan een hersentumor. Ik was erg verdrietig en had het gevoel dat ik een vriendin verloren had. We hadden zo veel gedeeld. Omdat ik gebaat was bij haar hulp, besloot ik op zoek te gaan naar een andere diëtist. Ik was selectief, want ik wilde echt een klik met hem of haar voelen. Alleen als je diegene vertrouwt, kun je je kwetsbaar opstellen en >

NU:
68 KILO

'Durf eens een steuntje in de rug toe te laten. Sommige dingen kun je niet alleen'



TOEN: 82 KILO

Marijke (60)
Lengte: 1,68 meter
Woog: 82 kilo
Weegt nu: 68 kilo
Streefgewicht: 65 kilo

**MARIJKES TIPS**

"Zorg dat je de liefde voor eten niet verliest, maar leer doseren. Voeding is niet alleen maar goed of fout. Als je zo denkt, heb je het gevoel dat je zondigt terwijl dit niet het geval hoeft te zijn. Zo mag je best van een kaasplateau genieten. Juist wanneer je het gevoel hebt verkeerd bezig te zijn, kun je de controle verliezen en meer eten dan je van plan was."

EEN DAGJE GEZOND ETEN VOLGENS MARIJKE

Ontbijt: yoghurt met fruit

Tussendoortje: banaan

Lunch: drie volkoren boterhammen met kaas, een eitje en rauwkost

Tussendoortje: yoghurt met fruit of 2 sneetjes brood met 30+-kaas

Avondeten: groenten, aardappelen en mager vlees, yoghurt of via toe

's Avonds: een cracker, plak ontbijtkoek of een handje nootjes

echt geholpen worden. Bij Sylvia van Daalen had ik direct een goed gevoel. Haar positieve kijk is typerend voor haar werkwijze. Sylvia zegt dat mensen vaak te zwaar zijn omdat ze zo van lekker eten houden. Het is volgens haar belangrijk dat ze die liefde voor eten niet verliezen, maar leren doseren. Hou je van een kaasplateau of juist van een heerlijk toetje? Kies wat je het allerlekkerst vindt en geniet daar ook van, raadt ze aan. Wat ik ook fijn vind, is dat ze niet denkt in goed en fout, want als je ervan overtuigd bent dat bepaalde dingen echt niet mogen, krijg je er direct een slecht gevoel bij. Zoals uit eten gaan: als je denkt dat dit hartstikke verkeerd is, ontnem je jezelf de kans op een leuke avond. Alles draait om de juiste mindset. Uit eten gaan kan best. Je kunt prima zalm van de grill nemen, als je de bak frites maar laat staan en niet die vijfhonderd calorieën aan broodjes eet.

'Het draait om keuzes maken en niet te streng zijn voor jezelf'

Alles draait om keuzes maken en niet te streng zijn voor jezelf. Dat blijft een proces, omdat je natuurlijk verandert en je leven ook. Zo trouwde mijn dochter vorig jaar. Het idee dat ik de hele dag te veel zou eten, gaf me een slecht gevoel. Sylvia hield me een spiegel voor door te zeggen dat ik natuurlijk van al dat lekkers moest genieten. Hoe vaak maak ik nou mee dat mijn dochter trouwt? Ze had gelijk. Door één dag alles te eten wat je lekker vindt, kom je niet aan. Het zit hem in al die andere dagen. Door Sylvia ben en blijf ik me daar bewust van."

Recht uit het hart

"Laatst was ik bij mijn arts die mijn medische status bekeek. Hij zei dat ik veel pech in mijn leven had gehad. Ik reageerde direct door te zeggen dat ik ook ontzettend veel geluk heb. Die woorden kwamen recht uit mijn hart. Ik ben een gelukkig mens, ik heb twee prachtige kinderen, drie kleinkinderen en er is een vierde op komst. Ik heb een baan die veel voldoening geeft en ik heb tot drie keer toe kanker overwonnen. Ik heb heel wat engeltjes op mijn schouder en veel lieve mensen in mijn omgeving. Sylvia is een van hen. Het geeft me een goed gevoel dat er iemand is die me helpt om mijn lichaam zo gezond mogelijk te houden." ♥

➔ **BEN JIJ NET ALS MARIJKE VEEL AFGEVALLEN?**



En wil je andere vrouwen inspireren met jouw succesverhaal? Meld je dan aan op Vriendin.nl.