

## COLUMN KARIN DE ZOETE

Laatst zat ik op een terras, kopje koffie en een verleidelijk grote appelpunt mét! Bladerend in één van die modemagazines, mooie meiden en jongens, strak in het vel alsof het leven geen vat op ze heeft. Een venijnig stemmetje in me zei dat een paar kilootjes minder best goed voor me zou zijn. Een tafeltje verderop streek een groepje fladderende tieners neer. De één nog slanker dan de ander. Ze bestelden bier, wijn en bitterballen, vlammetjes en nog meer van die heerlijke maar ooh zo foute hapjes. Nou ik kan je vertellen, dit knaagt aan je zelfvertrouwen. Vroeger, ja, toen kon ik ook al die lekkernijen tot me nemen, geen grammetje zwaarder.

Ach er zijn zoveel andere leuke dingen in het leven mijmerde ik achter mijn zonnebril, dapper hakkend in mijn appelpunt. Ik heb hard gewerkt dus geniet van het moment. Je hebt het verdiend, probeerde ik nog.... Maar toen mijn vriendin aanschoof zei ik onmiddellijk: "vind jij ook dat ik een dikke buik heb?" Je moet weten dat Saskia niet echt een topdiplomaat is, dus zei ze – zo bot en bondig mogelijk – ja ! Ik schoot in de lach en vertelde wat me bezig hield. Saskia probeerde me op te peppen, stond op en draaide een theatraal rondje: "zo, voel je je nu beter? Kijk dan naar die heupen, dat is toch ook niet normaal?" Een paar glazen witte wijn en een karaf water verder beoefenden we als vanouds ons favoriete spelletje afkraken. Geen lichaamsdeel werd gespaard en geloof me, onze terminologie zou niet misstaan in het TV-programma "Van del tot dame". Gierend van de lach haalden we herinneringen op van onze gezamenlijke vakanties en shop-uitjes, waarbij wij onszelf regelmatig afkraakten terwijl de ander dit standaard beaamde met een volmondig "ja"! Toch kwamen we altijd weer met iets leuks thuis dat onze pluspunten accentueerde en onze zwakke plekken verdoezelde. En op het eerstvolgende uitje blaakten wij dan van zelfvertrouwen in onze nieuwe outfit. "Want daar gaat het toch om, zo beëindigden wij volwassen ons relaas: het gaat om het innerlijk, niet om het uiterlijk en als je goed in je vel zit, dan straalt je vanzelf zelfvertrouwen uit. Dát zien de mensen en niet die paar pondjes meer of minder!" Het begon al schemerig te worden, tijd om naar huis te gaan. We hadden veel lol gehad, maar toch .....

Dit vertelde een klant in een intakegesprek. Samen hebben we een persoonlijk eetplan opgesteld en hebben we alle valkuilen doorgesproken. De grootste vergissing is jezelf te straffen als je heel even een terugval krijgt hield ik haar nog voor. Enkele weken later was zij ruim 8 kilo afgevallen en was ze eindelijk dankzij plaatselijk afvallen van haar "eeuwige" buikje verlost. Nu - een jaar verder – is zij nog steeds op haar gewenste gewicht, begreep ik uit een lief bedankaartje. En Saskia? Die is inmiddels ook de nodige kilootjes kwijt op haar heupen en ze zijn nog steeds vriendinnen. Ze hebben nu wel iets minder lol tijdens het shoppen, maar des te meer plezier als ze nu op een terrasje zitten met een wijntje en bitterballen!

