



GEHEIM

Heb je soms ook dat pijnlijke jaloeziegevoel? Een venijnig stemmetje dat zegt : “kijk haar es” en “ik mag ook wel eens...”?

Waarschijnlijk niet de eerste keer dat je de aanval op je gewicht opent of je eigen figuur plaatselijk wilt corrigeren. Nou ja, binnenkort – eerst december door, daarna de verjaardag van oom Henk en het huwelijk van Marjolein en “hoe heet ie ook alweer” in februari. En ineens is het dan zo’n beetje maart. De eerste lentekriebels strijken over je rug en touroperators proberen je al weken te verleiden tot luxe reizen naar zonnige oorden. Jawel, de geur van zonnebrandolie en de sensatie van kijken en bekeken worden.

Tijd om toch nog eens even in de grote staande spiegel te loeren. Niet kinderachtig doen – gewoon naakt – lekker veilig in je eigen huis. Nou eh... dat valt echt niet mee! Het degeneratieproces lijkt wel versneld sinds de vorige kijk. Waar is dat verschrikkelijke leuke jurkje van vorig jaar dat je lichaam zo feilloos in juiste banen leidt? Gelukkig, hier is het. Oh jee... onmogelijk... vast te heet gewassen, wat een ellende.

Herkenbaar? Bij mij wel. De decembermaand heeft mij dit jaar weer genekt. Het is maar 3 kilo, maar waarom heb ik in januari niet gewoon wat meer gesport? Ja, druk druk druk, maar iedereen heeft het druk. “Gezond eten en meer bewegen” en wat doe ik zelf? NIKS. Gewoon elke dag 2 liter water drinken, na elke plas een glas! Het is allemaal zo simpel..... Maar ook ik ben maar een mens en hou af en toe van smakelijke “uitspattingen”. Daarom deel ik graag dit geheim met jullie.

Ik weet, ik heb makkelijk praten, want met mijn producten zijn die kilo’s er binnen vijf dagen af en ook nog eens op die plekken waar ik dat wil. En dat ga ik de komende week doen. Ik moet het goede voorbeeld geven toch? Het zal mij niet gebeuren dat ik straks zittend op een terrasje mijn buik in moet houden en niet spontaan in lachen durf uit te barsten. Ik wil zien en gezien worden, vol zelfvertrouwen de zomerzon tegemoet in dat ene favoriete jurkje. Mij gaat het lukken. Hoe? Dat is geheim!

Karin de Zoete

Kijk op www.karindezoete.nl voor nog meer geheimen.