



GEEN EXCUSES MEER

De gewichtskliniek van KARIN DE ZOETE bestaat vijf jaar. Met keihard werken en haar succesvolle aanpak heeft ze haar sporen ruimschoots verdiend. 'Iedereen kan afvallen', zegt ze. 'Er zijn geen excuses meer.'

December, de maand van gezelligheid en genieten. Lekker lang tafelen met familie en vrienden, lekkernijen bij de koffie en hapjes bij de borrel. Even niet denken aan ons gewicht. Dat komt in het nieuwe jaar wel weer. Dan gaan we afvallen. 'De grap is dat er altijd iets is', vervolgt Karin. 'Zijn de feestdagen voorbij, is er wel een verjaardag, een bruiloft of een vakantie in het vooruitzicht. Er is altijd wel een excuus.'

Uitstel is afstel

De ervaring leert dat uitstel afstel is. 'Als de knop eenmaal om is en je wilt afslanken, moet je meteen beginnen. Motivatie helpt je doel te bereiken, want binnen drie weken ben je al heel wat kilo's kwijt. Wij ondersteunen onze cliënten met intensieve persoonlijke begeleiding en die combinatie werkt zo goed, dat een slanker en gezonder leven voor iedereen haalbaar is. Het persoonlijk contact met onze klanten is de sleutel van het succes. Dit geldt niet alleen voor de kliniek, maar ook voor klanten die via mijn webwinkel thuis online afvallen. Ik zit vaak tot 's avonds laat mails te beantwoorden. Elk mens is uniek en elk lichaam reageert op zijn eigen manier.'

Om die reden wordt bij de intake een individueel behandelplan gemaakt. Hierbij wordt ook rekening

gehouden met leefstijl, baan, medische achtergrond en medicijngebruik, welke valkuilen er zijn en hoe daar mee om te gaan. 'Het uiteindelijke doel is dat we een ritme vinden dat bij je past, of je nu piloot of verpleegkundige bent met onregelmatige werktijden, of ondernemer of huisvrouw. We leren je op een gezonde manier af te vallen. Elke week bespreken we hoe het met je gaat en lossen we eventuele problemen op. Maar ook leren we je hoe om te gaan met bijvoorbeeld de komende feestdagen. Het is eigenlijk gewoon een spelletje en als je dat eenmaal doorhebt, kun je overal van genieten en toch blijven afvallen.'

Er is volop ruimte om te genieten? 'Bij de meeste diëten is het alles of niets. Je moet je strikt aan de regels houden voor een optimaal resultaat. Dit heeft vaak een grote invloed op je sociale leven, omdat je beperkt bent. Bovendien mag je veelal minder eten. Als reactie hierop vertraagt je stofwisseling. Uiteindelijk hou je een dieet niet vol en verval je uiteindelijk meestal weer in je oude gewoontes. Zo ontstaat het jojo-effect. Voor mij staat voorop dat je blijft genieten van eten, op een verantwoorde manier afvalt en het resultaat blijvend is. Je houdt je aan je plan: uitgebalanceerde maaltijden en tussendoortjes ondersteund door voedingssupplementen. Overigens worden deze in een later stadium weer

'Ik ben steeds getuige van een totale metamorfose'

afgebouwd. Als je klaar bent, mag je rustig drie keer per week uit de bocht vliegen. Pannenkoek of patat eten, bier drinken en snacks, of appeltaart met slagroom bij de koffie nemen, terwijl je niet meer aankomt!

Op dit moment is Karin de Zoete om de week als deskundige op het gebied van voeding en gewichtsbeheersing te zien in het lifestyleprogramma 4ME op RTL4. 'Ik behandel items over voeding en begeleid vier kandidaten om af te vallen. Het is voor mij een uitdaging om te laten zien dat je kunt afvallen, ongeacht je persoonlijke situatie. Of het nu gaat om overgewicht door een verkeerd eetpatroon, medicijngebruik of tegenslagen in je leven, met mijn methode is het mogelijk om snel, plezierig en op medisch verantwoorde wijze af te vallen. Ja, ik weet dat ik makkelijk praten heb en ik moet de resultaten nog afwachten, maar vorig jaar viel student Huib in 6 weken tijd 32 kilo af en Ilse, die al bijna tien diëten had geprobeerd, in diezelfde tijd 14 kilo. De lat ligt dit jaar natuurlijk veel hoger, want beiden waren jong en gezond, maar ook dat komt goed.'

Bij Karin de Zoete kun je plaatselijk afvallen. Niet alleen in haar klinieken, maar ook thuis, als je geen tijd hebt of als je te ver weg woont. Het klinkt te mooi om waar te zijn. 'Ja dat hoor ik vaak, maar het werkt echt hoor en daarom garandeer ik ook bij deze behandeling resultaat. Want vergis je niet, heel veel mensen zijn eigenlijk mooi op gewicht, maar hebben toch last van bijvoorbeeld een

buikje en lovehandles, of hebben wat bredere heupen of dijen. Iedereen heeft een specifieke bouw. Dankzij de lipolyse injectables raak je plaatselijk vet kwijt en heb je eindelijk de figuurcorrectie die je wilt. Snel, veilig en doeltreffend, in zes tot acht weken ben je klaar. Met dank aan lovende kritieken in de media, kwamen mensen al snel van heinde en verre naar de klinieken, zelfs uit Duitsland en België. Maar met de medicinale crème Liñaforte kan iedereen ook thuis plaatselijk afvallen.'

Metamorfose

Heb je nog wel vrije tijd? 'Nou ja, het is wel hard werken natuurlijk en lange dagen, maar ik krijg er veel voor terug. Naast al die enthousiaste reacties van mijn 'afvallers' maak ik veel leuke dingen mee. Vorige week kreeg ik een uitnodiging om in samenwerking met RTL 4ME, De Telegraaf en Cruise Travel workshops te verzorgen over gewichtsbeheersing op het luxe cruiseschip Da Costa op de Middellandse Zee. Samen met Leontien van Moorsel, die workshops geeft over sport en motivatie en Dorien Schonenberg die het gaat hebben over beauty en verzorging. Catherine Keyl geeft diverse talkshows en interviewt ons en vakantiegangers tijdens de reis. Hartstikke leuk om te doen. Maar wat mij echt gelukkig maakt, is dat mensen zo enthousiast zijn. Dat ze zich lekkerder en energiever voelen. Slanker en gezonder. Uiteindelijk ben ik steeds weer getuige van een totale metamorfose.' ■

www.karindezoete.nl

