

Mijn goede voornemen

Elk jaar doe ik het weer: goede voornemens maken. En eigenlijk maak ik elk jaar hetzelfde goede voornemen. Ik ga op dieet. Dik mag je mij niet noemen. Sterker: volgens het Voedingscentrum heb ik een heel gezond gewicht en zou ik zelfs een paar kilo aan mogen komen. Toch ben ik niet tevreden met mijn lijf en mag het wat mij betreft best een paar kilootjes minder.

Ik heb een haat-liefdeverhouding met mijn weegschaal. Al jaren. Ik kan me niet exact meer herinneren wanneer ik voor het eerst op dieet ging. Het moet ergens rond mijn dertiende zijn geweest, toen ik me er van bewust werd dat vrouwen-lichaam slank hoorde te zijn. Althans: dat is wat de bladen ons prediken. De boterhammen die mijn moeder elke ochtend voor mij smeerde, verdwenen op school in de prullenbak. Ik telde de calorieën. Mijn moeder was bezig met het duizend calorieëndieet. In de Libelle stonden lijsten met hoeveel calorieën in welk voedingsmiddel zaten. Stiekem telde ik de aantallen die ik dagelijks naar binnenwerkte. Nog steeds kan ik vertellen hoeveel er in een boterham zitten: zeventig.

Het Hartstichtingsdieet volgde. Een Leven lang fit, Atkins, South Beach. Ik heb alle diëten uitprobeerde. Het bewijs is een schap vol dieetboeken. Goed uit het zicht van bezoek,

want eigenlijk schaam ik me er een beetje voor dat ik me laat slepen door elke dieethype. Mijn moeder heeft laatst een boek van Sonja Bakker aangeschaft. Sonja Bakker is de enige die ontbreekt in mijn boekenkast. Ze komt er ook niet in.

Mijn laatste dieet, het South Beachdieet, is me slecht bevallen. Ik sport veel en kreeg door gebrek aan koolhydraten de pedalen van mijn racefiets niet meer rond. Halverwege de rit was mijn energie op. En toen moest ik nog terug. Toch wil ik eigenlijk nog wel een kiloetje of drie kwijt. Het verlangen naar maatje fotomodel blijft. Toch maar Sonjabakkeren? Of fiets of ren ik een extra rondje door het bos? Ik denk dat ik dit jaar het laatste maar kies als goed voornemen.

'Ik weet nog precies hoeveel calorieën in een boterham zitten'

Ondernemers Kontakt Arnhem toast op 2008

ARNHEM - Het Ondernemers Kontakt Arnhem (OKA) houdt donderdag 10 januari (vanaf 17.30 uur) zijn nieuwjaarsborrel in brasserie De Boerderij in Arnhem. De ondernemers kunnen daarbij gebruik maken van valet parking, dat is een service waarbij de auto door iemand anders wordt geparkeerd en weer wordt opgehaald.

Zelf huis verkopen met makelaar aan zijlijn

DOETINCHEM - Achterhoek Make-laardij in Doetinchem biedt de mogelijkheid om zelf een huis te verkopen terwijl een makelaar aan de zijlijn meekijkt. De verkoper betaalt één prijs aan het kantoor: daarvoor komt het huis op drukke woningsites en krijgt de klant telefonisch verkoopondersteuning.

www.achterhoekmakelaardij.nl

Taxatie en inkoop van oude boeken

ZEVENAAR - Antiquair, taxateur en veilinghouder Arie Molendijk uit Oudorp houdt op dinsdag 22 januari een taxatie- en inkoopdag van oude boeken. Dat gebeurt van 13 tot 17 uur in Hotel Campanile in Zevenaar. Molendijk taxeert en koopt deze dag oude (antieke) boeken, handschriften en/of oude bijbels.

COLOFON

Met bijdragen van: Suzanne Huibers, Francien van Zetten en Wim van de Louw.
Graphic: Annie Luchies.

Audi-dealer Zenna van start op De Beemd

VELP - Audi-dealer Zenna van de gebroeders Zijm heeft op industrieterrein De Beemd in Velp een gloednieuwe showroom in gebruik genomen. Dat gebeurde half december in aanwezigheid van vele gasten en autocoureur en reporter Allard Kalf. Richard Groenendijk heeft de dagelijkse leiding bij de Audi-dealer.

Promotie regio op vakantiebeurs

UTRECHT - Een weekendje weg of een dagje uit in de regio Arnhem-Nijmegen. Het Regionaal Bureau voor Toerisme KAN probeert bezoekers van de vakantiebeurs in Utrecht er warm voor te maken. De beurs is vanaf morgen tot en met zondag 13 januari.

www.vvvarnhemnijmegen.nl

Economisch nieuws uit de regio gezocht

De Gelderlander wil graag iedere dinsdag berichten over economisch nieuws uit de regio Arnhem. Bedrijven en ondernemers kunnen (zonder kosten) hun nieuws melden bij de redactie. Neem contact op met Francien van Zetten:

f.vzetten@gelderlander.wegener.nl of 026-3579755.

Heeft u nieuws?

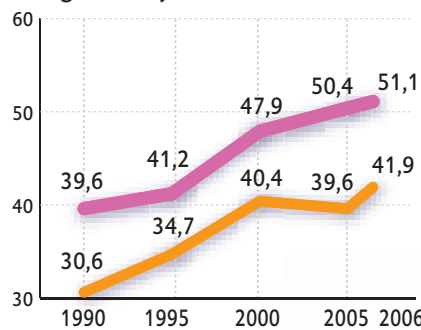
Stuur dan een e-mail naar francien.van.zetten@gelderlander.nl of bel naar 026-3579755.

'Als we het strenge lijnen zat zijn, vervallen we weer in ons oude eetpatroon' Patricia Schutte van het Voedingscentrum

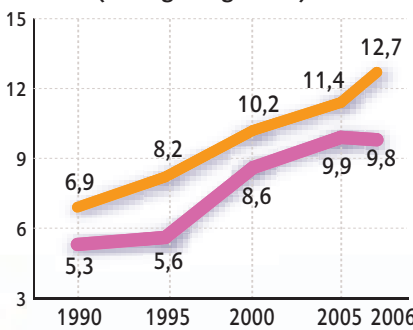
Goede voornemens voor 2008: afvallen

Goede voornemen nummer één: het kwijtrakken van de overtollige kilo's. Soms uit schuldgevoel door het eten van veel vet en zoetigheden, vaak uit een verlangen naar een slanke lijn en gezond gewicht.

Overgewicht bij Nederlanders

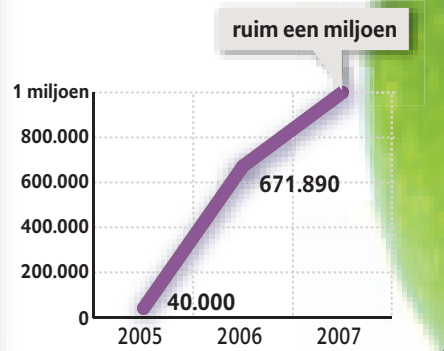


Obesitas (ernstig overgewicht)



Sonja Bakker

De exemplaren van haar eerste boek 'Bereik je ideale gewicht' gaan als warme broodjes over de toonbank.



Andere boeken van Sonja Bakker:

- * Bereik en behoud je ideale gewicht (150.000 in 2006)
- * Zomerslank met Sonja (uitgekomen in voorjaar 2007)
- * Gezond genieten met Sonja (december 2007)

Nieuw is de Sonja Bakker agenda voor 2008.

Van Atkins naar Sonja Bakker

Elke paar jaar is er een andere dieethype. Na Montignac, Atkins en South Beach zijn we aan het Sonjabakkeren.

Een boekhandelaar die geld wil verdienen legt de dieetboeken van Sonja Bakker vooraan in de winkel. Honderduizenden vlogen er al over de toonbank. Haar nieuwste boek *Gezond genieten met Sonja* gaat ondanks dat het nog maar net uit is, ruim aan kop in de Top 10 van best verkochte boeken op dit moment.

Ondanks alle kritiek ging haar eerste boek *Bereik je ideale gewicht!* in 2006 671.890 keer over de toonbank. Niet eerder werden er zo veel exemplaren in één jaar verkocht van een Nederlandstalig boek. „Je mag gerust zeggen dat de boeken van Sonja Bakker over de toonbank vliegen”, zegt Sascha Falkenhagen van boekhandel Selexyz Dekker van de Vegt in Nijmegen. „Misschien dat haar boeken iets minder snel gaan dan in het begin, maar populair zijn ze nog zeker.” Sonja Bakker is de hype van dit moment in dieetland. Zo zeer dat haar naam zelfs een werkwoord is geworden. Wie is tegenwoordig

niet aan het Sonjabakkeren? Shakes en pillen willen we niet meer. Niet voor niets heeft Unilever de shakes van SlimFast onlangs uit het schap gehaald. Het product sloeg niet aan bij de Nederlandse consument. „Het voordeel van Sonja Bakker is dat je niet opeens anders moet gaan eten”, zegt Falkenhagen. „Je hoeft geen liters sherry te drinken of alleen maar brood te eten. Eigenlijk verkondigt Sonja Bakker weinig nieuws. Haar dieet gaat om verandering van je eetgewoonten.” Hij hoort veel positieve verhalen over het dieet van Sonja Bakker in zijn boekhandel. „Veel mensen zijn kilo's afgevallen.” Patricia

Schutte van het Voedingscentrum verbaast dat niets. „Er zijn weinig diëten waar je niet van afvalt. Als je minder calorieën inneemt dan normaal, val je automatisch af.” Elk jaar lijkt zijn eigen dieethype te hebben. Bij het Voedingscentrum hebben ze al heel wat diëten voor bij zijn komen. Het sherrydieet, het Hartstichtingsdieet, het brood-wisseldieet, een leven lang fit, Atkins, Montignac en het South Beach dieet. Twintig jaar geleden leefden we de ene dag op water en brood en mochten we de volgende dag gewoon eten. Daarna ging iedereen massaal aan het Hartstichtingsdieet dat overigens niets met die organisatie te maken

Gewicht

- Als er één onderwerp is dat mensen bezighoudt, is het wel gewicht. De helft van de Nederlanders is te zwaar. Dat wil zeggen dat de *Body Mass Index* hoger is dan 25. Een andere methode is de middelomtrek. Bij een volwassen man mag die maximaal 94 centimeter zijn, bij vrouwen 80.
- Overgewicht vergroot de kans op onder meer diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.
- Een gewichtsvermindering van 5 tot 15 procent helpt de gezondheidsrisico's al verkleinen. In principe leidt ook dat minder calorieën levert dan het lichaam verbruikt, tot gewichtverlies.
- Om op gewicht te blijven is rustig eten, regelmaat en voldoende beweging belangrijk, meent het Voedingscentrum.
- Wie wil weten of hij of zij gezond eet, kan een test doen op <http://eetest.voedingscentrum.nl/www/scripts/intro.php>

Populairste diëten

Sonja Bakker

Het populairste dieet van dit moment in Nederland. Dit dieet, genoemd naar de Noord-Hollandse gewichtsconsulente Sonja Bakker, gaat uit van minder eten.

Detox

Door een paar dagen weinig tot niets te eten wordt je lijf ontgift. Dit dieet is niet alleen bedoeld om af te vallen, maar vooral om je er beter door te voelen. Detoxen wordt de laatste jaar steeds populairder.

Atkins

Een dieet waarbij je onbeperkt eiwitten en vet mag eten, maar koolhydraten zo veel mogelijk moet laten staan.

South Beach

Dit Amerikaanse dieet is gebaseerd op Atkins. De eerste twee weken mogen geen koolhydraten gegeten worden. Daarna alleen volkoren brood en pasta en zilvervries rijst, oftewel de goede koolhydraten. Suiker is taboe.

Montignac

Ook de Fransman Montignac maakt onderscheid tussen goede en slechte koolhydraten. Hij adviseert koolhydraten en vet gescheiden te eten. Het dieet bestaat uit veel groente, fruit, peulvruchten en volkorenproducten en weinig verzadigd vet.

Meergranen

De nieuwste diëttrend uit de Verenigde Staten is het eten van zo veel mogelijk meergranen producten vanwege de vezels. In Nederland wordt al langer gehamerd op het eten van meer vezels.

Balansdag

Het voedingscentrum hamert op een goede balans in de voeding. Wie zich toch een dag heeft laten gaan, kan een balansdag houden om de schade te beperken. Een balansdag houdt een dag gezond eten en meer bewegen in.

BMI - index volwassenen van 18-70 jaar

BMI (Quetelet-index)	Classificatie	Risico
<18,5	ondergewicht	laag*
18,5 - 24,9	normaal gewicht	gemiddeld
25 - 29,9	overgewicht	verhoogd
30 >	obesitas	duidelijk verhoogd

*maar verhoogd risico op andere aandoeningen

$$BMI = \frac{\text{lichaamsgewicht in kilo's}}{\text{lichaamslengte} \times \text{lichaamslengte}} \quad \text{voorbeeld: } \frac{65 \text{ kg}}{1,70\text{m} \times 1,70\text{m}} \quad BMI = 22,5$$

infographic: Anne Luchies foto: stockexchange bron: cbs, voedingscentrum

Karin de Zoete is het jojo-effect de baas

Karin de Zoete heeft in Arnhem haar tweede gewichtskliniek.

door Francien van Zetten

ARNHEM - Afvallen is één. Je nieuwe gewicht vasthouden is twee. De meeste mensen die wel eens een afslankkuur hebben gevolgd, zijn hun fraaie strefgewicht in een mum van tijd weer kwijt. Wat hen dwingt opnieuw te lijnen, waardoor het jojo-effect ontstaat. Karin de Zoete (43) uit Pijnacker belooft dat mensen die haar aanpak volgen dat jojo-effect voorgoed de baas kunnen blijven. „Met onze formule gebaseerd op een vet-arm en suikervrij programma in combinatie met voedingssupplementen garanderen we een blijvend eindresultaat, waarbij je drie keer per week van alles kunt eten. Van pannenkoeken met de kinderen tot een uitgebreid diner.” De Zoete opende eind 2004 haar eerste gewichtskliniek in hartje Rotterdam, waarna vorig jaar februari Arnhem volgde. Pakweg honderdvijftig mensen per week bezoeken het fraaie pand aan het Willemsplein 4 waar De Zoete haar kliniek heeft gevestigd. Ze benadrukt dat haar methode betaalbaar is.

Een basisbehandeling met voedingssupplementen en twintig mi-

nuten persoonlijke begeleiding per week kost 24,50 euro per week. Gewone afvallers hebben gemiddeld zes tot acht weken nodig. Het Karin de Zoete afval-imprium groeit snel. Dit voorjaar wordt een kliniek geopend in de buurt van Amsterdam, later dit jaar volgt een vierde vestiging in het noorden van het land. „Met nog een kliniek in het zuiden is het klaar in Nederland. Ik wist zeker dat mijn formule een hele goede is, maar ik heb niet kunnen voorzien dat het zo snel zou groeien”, zegt de voortvarende ondernemster lachend.

'Bij het afvallen verlies je alleen vocht en spiermassa en een klein beetje vet'

Karin de Zoete begon in 2004 alleen, maar heeft inmiddels vijftien medewerkers. „De mensen kwamen uit alle hoeken en gaten van het land naar Rotterdam.” Halfweg het eerste jaar was ze uit de rode cijfers. Haar omzet van 550.000 euro in het eerste jaar verdubbelde ze in 2006 en afgelopen jaar verdubbelde de omzet. „Inmiddels hebben we zo'n dertigduizend mensen geholpen.” De basis van De Zoete's aanpak bestaat uit drie potjes met pillen die

in samenwerking met farmaceutisch bedrijf Dusart Pharma in Katwijk ontwikkelde. Amritron zorgt voor het behoud van de spiermassa, Redulon reguleert de stofwisseling, dit in combinatie met een dosis multivitamine. „Meestal verlies je bij het afvallen alleen vocht, spiermassa en als je geluk hebt vet. Wij zorgen ervoor dat mensen alleen vet kwijtrakken, hun spiermassa behouden en hun bloedsuikerspiegel stabiel blijft.” Na twintig jaar werken, van directiesecretaresse tot pr-manager van het Franse modehuis Dior in Nederland, wilde De Zoete 'iets anders'. „Mijn laatste baan was een en al glitter en glamour, maar dat gaf me geen voldoening meer. Van jongs af aan wilde ik graag iets nuttigs doen voor mensen en dieren.” Dat ze zich zou toelagen op een methode om effectief af te vallen, berust volgens De Zoete puur op toeval. „Mijn vriend moest lijnen en ik ben een paar keer met hem meegegaan naar de kliniek New Figure in Den Haag. Daar vroegen ze of ik er wilde komen werken.” Na anderhalf jaar besloot Karin de Zoete dat het kwijtrakken van overtollige ponden en kilo's anders en beter kon. Het moest snel kunnen, maar ook medisch verantwoord, betaalbaar en zonder jojo-effect. „Anders blijf je eeuwig strijden en dat is niet de bedoeling.”



Karin de Zoete in de ontvangstruimte van haar gewichtskliniek in Arnhem: „We richten ons ook op plaatselijk afval, waarmee we de moeilijke plekken aanpakken.” foto Jan Wamelink

ECONOMIE KORT

Nieuwjaarsborrel van de KAN-sociëteit

ELST - De stichting Ondernemers-sociëteit KAN houdt maandag 14 januari (vanaf 17.00 uur) haar nieuwjaarsbijeenkomst in restaurant De Hucht in Elst. Voorzitter Piet Wijn werpt een korte blik terug op het voorbije jaar 2007 en kijkt alvast vooruit naar 2008. De activiteiten van de ondernemersclub in het Knooppunt Arnhemlijk weer in ons oude patroon. Om ons vervolgens weer schuldig te voelen en mee te gaan doen aan een nieuwe dieethype.

Toke Reijs in race voor Manager van het Jaar

ARNHEM - KEMA-medewerkster Toke Reijs is genomineerd voor de titel *Key Account Manager* van het jaar, die op 14 februari tijdens het Sales Event wordt uitgereikt. Reijs is geselecteerd uit ruim honderd twintig aanmeldingen. Drie kandidaten presenteren zichzelf, hun bedrijf en hun verkoopresultaten tijdens het Sales Event. Dat is het grootste evenement voor commerciële professionals in Europa en wordt georganiseerd door de Sales Management Association (SMA).

Janneke van Beuzekom manager Buunderkamp

WOLFHEZE - Janneke van Beuzekom (28) is vanaf 1 januari aan de slag als general manager van Bilderberg Hotel De Buunderkamp in Wolfheze. Zij werkte hiervoor 2,5 jaar als executive assistent in Bilderberg Hotel Jan Luyken in Amsterdam. Van Beuzekom deed in het verleden tevens ervaring op in Hotel Huis ter Duin in Noordwijk. Zij volgt in Wolfheze Hans van Pelt op. Bilderberg heeft twintig vier- en vijfsterrenhotels.