

# DE SUCCESSTORY VAN KARIN DE ZOETE

Je partner een afslankkliniek adviseren, uit nieuwsgierigheid een keer meegaan, je realiseren dat je dat óók en waarschijnlijk beter kunt en - dus - zelf een gewichtskliniek openen. Dat is in a nutshell de successtory van Karin de Zoete. Inmiddels is er een tweede kliniek in Arnhem geopend en zijn er vergevorderde plannen om het nog hoger op te zoeken met een derde kliniek in het noorden van het land. “Daarna gaan we rustig aan zuidwaarts”, aldus een lachende Karin. Rustig blijkt niet het goede woord, als zij later vertelt dat zij tegelijkertijd hard werkt aan het ontwikkelen van nieuwe formules en workshops en nog steeds zelf klanten begeleidt: haar grote passie!

## Droom waar maken

Karin vertelt het verhaal in het Hilton Hotel waar ze heeft afgesproken zodat de bezoekers en bezoekers in de honderd meter verderop gelegen kliniek aan het Weena-Zuid 154 rustig en discreet ontvangen kunnen worden. “Het moment dat ik het idee voor een eigen kliniek kreeg, viel niet toevallig, ik geloof niet zo in toeval, samen met het feit dat ik geen voldoening meer uit mijn baan haalde. Ik werkte toen als PR manager Dior Nederland, reisde in die functie veel, vond het geweldig, maar toch bood dat op een gegeven ogenblik geen uitdaging meer.” Niet onbelangrijk puntje: Karin is dan nog net geen veertig: een mooi moment dus om haar leven een totaal andere draai te geven. Bij die ‘totaal andere draai’ wil Karin graag één van haar dromen waar maken: iets betekenen voor mensen of dieren: zij wil, zoals zij het uitdrukt ‘een verschil maken’. Het plan om dieren te helpen, dat zij al vanaf haar jeugd koestert, valt af omdat er dan zeker 30 hectare grond nodig zijn, wil zij iets goeds op poten zetten. Het bezoek aan de gewichtskliniek waar haar partner cliënt is, opent haar ogen. “Ik zag niet alleen dat gevecht, maar ook het zelfvertrouwen dat mensen terugkregen wanneer ze afvielen. Ik realiseerde me dat ik met werken in een gewichtskliniek iets concreets voor iemand kon betekenen.”

## Lef

Als Karin gevraagd wordt in de kliniek te komen werken, zegt zij ‘ja’. Om na een tijdje te zien dat ze dingen graag anders wil doen. “Mensen hadden ook zoveel vragen... Waarom kom ik aan? Waarom val ik niet af? Waarom voel ik me niet lekker als ik afval? En: waarom kom ik daarna altijd weer aan? In die vragen ben ik me gaan verdiepen en vroeg me zelf af: waarom ga ik het niet zelf doen?” Met de antwoorden ontwikkelt ze samen met een





internationale farmaceutische organisatie de basisformule van haar gewichtskliniek. Eind 2004 zwaait de deur open aan het spectaculair verbouwde pand aan het Weena-Zuid. De naam die ze haar kliniek geeft, getuigt in een wereld waar suiker not done is, van een grote dosis lef: Karin de Zoete Gewichtskliniek. Rotterdam, directe omgeving en verre omstreken, zelfs tot over de grens, blijken er klaar voor: het loopt storm. Dan ontwikkelt Karin een paar unieke formules om snel, veilig en doeltreffend plaatselijk af te vallen. Nu heeft zij in totaal veertien personeelsleden in dienst en heeft ze meer dan 30.000 mensen geholpen met overwicht. Een van de grootste pijlers van haar onderneming is de verkoop via internet aan mensen in binnen- en buitenland. "Niet iedereen is in staat om tijdens de kuur iedere week naar de kliniek te komen. Voor hen zijn de self-supporting-pakketten ideaal. Zij krijgen persoonlijke begeleiding via mail en telefoon."

## Geen twee, maar acht bitterballen

Inmiddels hebben we de koffie verruild voor een koele Chardonnay. En ook van chips en de nootjes zit Karin heerlijk te genieten: "Het is vandaag een van mijn drie allesmagdagen in de week", legt zij uit. Met het oog op de feestdagen waarin de culinaire verleidingen zich opstapelen, aan haar de vraag hoe zij daar mee omgaat. "Voor mij geldt hetzelfde als voor iedereen die op zijn streefgewicht is. Wat inhoudt dat je op zijn Rotterdams gezegd gewoon drie dagen per week uit je dak mag gaan. Op voorwaarde dat die balans goed is tussen een gezonde basis en gezond eten en af en toe een flinke uitschieter waarbij je alles mag eten wat je wilt. Heb je een etentje met een borrel vooraf, dan hoef je dus niet te denken: neem ik één of twee bitterballen? Nee,

neem er maar rustig acht. Tiramisú als toetje? Neem een hele portie en niet één hapje of de helft laten staan. Nee, eet het lekker helemaal op. Dat is het geheim. Lekker met een dvd op de bank met een wijntje, stokbroodje en een kaasje - daar ben ik dus helemaal dol op - dan doe je het goed. De volgende dag eet je dus weer normaal. En met normaal bedoel ik: gezond. Even voor de duidelijkheid: de dieetfase met supplementen heb je dan al achter de rug, je zit op je streefgewicht. Het afvallen zelf met mijn programma is makkelijk en het gaat snel. Dankzij de supplementen kun je op medisch verantwoorde manier namelijk sneller afvallen dan normaal en als je resultaat ziet, krijg je er steeds meer lol in. Maar het belangrijkste is natuurlijk dat je geen jojo-effect krijgt. De supplementen zorgen er al tijdens het afvalproces voor dat je straks niet meer aankomt. Als je op streefgewicht bent, heb je dus echt de ruimte om drie dagen per week alles te eten wat je wilt. Maar sommige klanten willen grappig genoeg niet eens meer zo vaak 'zondigen', omdat ze gemerkt hebben dat ze zich veel energiever en prettiger voelen als ze gezond eten. In mijn leven komt er op neer dat ik het weekend alles eet wat op mijn pad komt en wat ik gezellig vind.

Dan kom ik zo'n kleine twee kilo aan, maar ik schakel maandag gelijk over op gezonde voeding zijn en dan zijn die twee kilo er woensdag gewoon weer af. Of ik thuis blijf met de feestdagen? Ik weet het nog niet. Misschien zoeken we de zon op, maar ik ben ook zo'n dierengek dat ik het ook heerlijk vind om overdag te gaan paardrijden met de hond ernaast of in het bos te gaan wandelen met onze ezels Bob en Tim. En dan lekker heerlijk filmpjes huren en 's avonds relaxed op de bank met dat glas wijn, dat stokbrood en die Franse kaasjes. Dat zal zeker gebeuren tijdens die dagen."

**Karin de Zoete Gewichtskliniek,  
Weena-Zuid 154, Rotterdam.  
T. 010 240 90 19 [www.karindezoete.nl](http://www.karindezoete.nl)**

