

De afvaller WINT

In het tv-programma *De Afvallers* lukte het sommige deelnemers om meer dan 60 kilo te verliezen! Met een kwart zijn wij al meer dan tevreden. Coach en voedingsdeskundige Yneke Vocking legt uit hoe zelfs wij dat voor elkaar kunnen krijgen.

TEKST: MARJOLEIN HURKMANS ILLUSTRATIE: EVALIEN LANG

Lijnen... Breek me de bek niet open. Alleen al in het afgelopen jaar heb ik met bijzonder weinig succes Het Drukke Dames Dieet (weinig koolhydraten, veel jellypudding en wodka-tonic), Atkins (kon na drie weken geen eieren meer zien) en het Bloedgroepdieet (geen tomaten, wel rode wijn) uitgeprobeerd. Het resultaat mag alleen in figuurlijke zin 'mager' worden genoemd. Intussen vliegen op tv de kilo's eraf bij de deelnemers aan afslankprogramma's als *De Afvallers*. Het gezin dat vorig jaar de dieetcompetitie won, verloor per gezinslid zo'n zestig kilo! Hallo, zestig kilo... Ik vind tien al heel leuk. Maar nu is er het boek *De Afvallers XXL* (met werkboek om je vorderingen in bij te houden) van coach en voedingsdeskundige Yneke Vocking. Zou dat dan het geheim onthullen waardoor ik de komende feestdagen eindelijk eens in een felrood, getailleerd jurkje met uitwaaiende rok (want daar droom ik al jaren van) bevallig rond de kerstboom kan dartelen? Ja, dat doet het. En eigenlijk was het niet eens een geheim. Want ik, en u ook, weet het natuurlijk best. Afvallen doe je met een uitgebalanceerd dieet. Met crackertjes met 20+ kaas, fruit in plaats van een

Cornetto, een plakje kruidkoek tussendoor, en door de familiezak paprikachips lekker in de schappen van de supermarkt te laten liggen. Wat dat betreft, niets nieuws onder de zon. Alleen maar de keiharde, onverbloemde waarheid. Zoals mijn moeder vroeger al zei: "Elk pondje gaat door het mondje." Om kilo's te verliezen, moet je minder en gezonder eten. En sporten! Zes keer per week, zegt collega afvalcoach Imro Beuk in Yneke's boek. Zes keer? Au! Ga daar maar eens aanstaan als werkende moeder. Daar heb je toch helemaal geen tijd voor? En daarin onderscheidt dit boek zich van alle andere dieetboeken. Niet alleen in de interviews met de deelnemers aan het programma, maar ook in de tips van Yneke zelf, worden alle smoesjes onderuit geschoffeld en worden er handvatten gegeven om de valkuilen te omzeilen. Geen tijd om een uur te bewegen per dag? Zet de auto dan wat verder van het werk en wandel het laatste stuk, neem de trap, laat de hond iets langer uit en benut de lunchpauze voor een wandeling. Neem op zondagavond je agenda ter hand en plan precies in wanneer je in de komende week gaat sporten, zo adviseert Yneke. Plan daar de rest van je week omheen. En dat sporten mag trouwens best iets zijn wat u leuk vindt: lekker zwemmen met de kinderen >



Per dieetboek verbrand je toch al snel 12kcal.

‘Appeltje-eitje om die lousy tien kilo kwijt te raken’

WINNEN!

Met het *De Afvallers XXL werkboek-aan-de-muur* (ISBN 9789072219459) kunt u letterlijk zien hoe het met de kilostrijd staat. We geven 20 exemplaren ter waarde van € 9,95 weg! Het werkboek is los te gebruiken van Yneke's boek *De Afvallers XXL* (€ 17,95, ISBN 9789072219442). Stuur een mailtje o.v.v. 'Afvallers' vóór 1 november naar: prijs.vrouw@ttg.nl en vergeet vooral niet uw naam, adres en telefoonnummer te vermelden. Winnaars krijgen automatisch bericht!



EN... HOE STAAT HET ERMEE?

Wilt u weten hoe het met de afvalrace van Marjolein Hurkmans gaat? Speciaal voor u houdt ze een dagboekje bij op onze Hyves. Kijk voor haar ups en downs op www.vrouwtelegraaf.hyves.nl

op de vrije woensdagmiddag, om maar iets te noemen. Daar wordt iedereen gelukkig van (en slank!).

Afvalster GEJA BERGSMA (20 kilo lichter): *“Als je dik en moe uit je werk bent gekomen, bedenk je nooit dat je energie krijgt van het sporten. Dat wist ik helemaal niet, maar zo is het dus wel. Als ik na het sporten thuis kom, ga ik nog wassen en strijken. Sporten zal wel een adrenalineboost geven. Als ik terugdenk aan die eerste keer dat ik de trap op liep bij de sportschool en dat ik die nu zo moeiteloos op en af huppel. Dat geeft echt een kick.”*

De interviews in het boek zijn bijzonder troostrijk. De meesten van ons hoeven namelijk geen zestig kilo af te vallen. Dus als de geïnterviewden dit kunnen, moet het voor ons toch zeker appeltje-eitje zijn om die lousy tien kilo kwijt te raken? Kijk bijvoorbeeld naar de familie Nijmeijer, de uiteindelijke winnaars van het programma.

Afvalster WILMA NIJMEIJER (verloor 56 kilo): *“Bij ons waren vooral de tussendoortjes verkeerd. Nou ja, tussendoortjes? Eigenlijk was het na negen uur 's avonds het ergst. Dat noemden we ook wel onze vierde maaltijd. Ieder had zijn eigen voorkeuren: chocola, ijs, chips... Dat hebben we nooit meer gedaan. We moesten terug naar zes eetmomenten. Dat was een hele omschakeling. Afvallen heeft ons leven erg verrijkt. We kunnen nu allerlei dingen doen die jaren onmogelijk waren. Robin en Jeroen zijn weer geregeld aan het karten. Dat was voor Robin onmogelijk. Ook pakken we weer vaak een terrasje. We hoeven niet meer bang te zijn dat we niet in een terrasstoel passen en we voelen ons vrijer, minder bekeken.”*

Die zes eetmomenten moeten we nog even nader uitleggen. Want dat is toch wel een van de belangrijkste adviezen van Yneke: “Bepaal van tevoren op welke momenten je gaat eten en wat je dan gaat eten. Niet meer dan zes keer per dag (drie maaltijden en drie tussendoortjes). Dan heb je nooit schreeuwhonger. En nee, de tussendoortjes mogen geen Marsen zijn. Alles volkoren en met mate! In het boek zijn maar liefst 28 dagmenu's opgenomen. Heb je die vier weken volgehouden, dan is je nieuwe eetpatroon echt wel ingesleten,” zegt Yneke. “En zo niet, dan begin je toch weer lekker van voor af aan.” Eén kilo per week afvallen moet zo haalbaar zijn (meer is onverstandig). Iedere dag is verder voorzien van een prima recept en elke lunch is óf mee te nemen naar het werk, óf samen te stellen in de bedrijfskantine. En dan nog heel fijn: achter in het boek zit een lijst die precies vertelt hoe van ieder dagmenu een vegetari-

VOORBEELD VAN EEN DAGMENU UIT HET BOEK

ONTBIJT: 1 snee brood met halvarine en magere smeerkaas, 1 volkoren knäckebröd met halvajam, 1 dl sinaasappelsap.

TUSSENDOOR: 1 appel.

LUNCH: 100 gram rauwkost met 1 el magere yoghurt-dressing, 1 volkoren knäckebröd met 1 plakje kipfilet, 1 snee volkorenbrood met 1 plak 20+ kaas, 200 ml. karnemelk of magere melk.

TUSSENDOOR: plakje ontbijtkoek, 1 sinaasappel.

AVONDETEN: tortilla met tomaat.

RECEPT (voor 4 personen):

Nodig: 400 g vastkokende aardappelen, 1 rode paprika, 1 bakje champignons, 2 rode uien, 4 el rode wijnazijn, 6 gedroogde tomaatjes, 4 el olijfolie, 1 zakje tijm, 6 eieren, 75 g feta, 1 zakje gemengde sla, 6 tomaten, 10 olijven, 4 sneetjes volkorenbrood.

Bereiden: Snij de aardappelen in stukjes en kook ze in 5 min gaar. Snij de paprika in stukjes en de champignons in plakjes. Hak de uien fijn. Zet de helft van de ui weg met de wijnazijn. Laat de gedroogde tomaatjes uitlekken en hak ze in stukjes. Verhit 2 el olie in een pan, bak de aardappel 2 min. Voeg de ui, paprika en champignons toe en bak nog 5 min. Rits de tijm van twee takjes en voeg die toe aan de pan. Kluts de eieren met 1 el water, peper en zout. Voeg de gedroogde tomaatjes toe aan het aardappelmengsel en roer de geklutste eieren erdoor. Verkrumel de feta erover. Leg een deksel op de pan en laat de tortilla 20 min stollen. Maak een salade van de tomaten, sla en olijven. Maak van de rest van de ui, de azijn en de olie een dressing. Serveer met geroosterde boterhammen.

TUSSENDOOR: 200 g magere yoghurt met 2 el muesli en 1 banaan.

sche versie kan worden gemaakt. Verder staan er ook tips in om draaglijk de kerst door te komen, om er ook met een vetrolletje te veel leuk uit te zien, wat wel en wat niet in de keukenkastjes moet staan en hoe gemotiveerd te blijven als het afvallen even lijkt te stagneren. Niet alleen van de deskundigen, maar ook van de afvallers zelf. Dat is wel zo leuk, want zij waren ooit waar wij nu zijn, dus ze weten waarover ze het hebben.

Afvalster HANS VERSTEEG (40 kilo lichter): *“Vroeger had ik altijd een colbert aan om te verhullen hoe dik ik was. Ook op het strand. Mijn familie zei dan met opzet hardop: ‘Wat jammer hè, dat je je pak moet aanhouden, omdat je huid niet tegen de zon kan...’”*

Ik ga ervoor. Ik ga het gewoon doen. Weg met de tentjurk. In de eerstvolgende reportage waarin u mij achter een vuilniswagen aan ziet rennen, of op een ambulance ziet meeliften, doe ik dat in een rood getailleerd jurkje. Met uitwaaiende rok. Let maar op! □