

Voor "Ik ben een extreme jojo'er, afvallen zal voor mij altijd een strijd blijven. Als ik een nieuw dieet tegenkom, denk ik: Dit ga ik proberen, misschien werkt dit wel echt. Alles heb ik wel geprobeerd: Atkins, het soepdieet, vasten, shakes en ik heb zelfs ooit meegedaan aan het televisieprogramma *De afvallers*. Inmiddels ben ik er wel achter dat het niet zozeer een dieet is dat helpt, gezond leven moet je nieuwe levensstijl worden. Daarom probeer ik zoveel mogelijk te trainen. Ik ga zo'n vier keer per week naar de sportschool. Niet dat ik daar 's morgens naar uitkijk, hoor. Ik zorg dat het als vast onderdeel in mijn agenda staat. Dat is nu eenmaal noodzakelijk als ik mijn figuur enigszins in toom wil houden. Vooral omdat ik ontzettend van eten hou. Daar geef ik mijn Indonesische roots gedeeltelijk de schuld van. Als wij een feestje hebben, dan staat er van begin tot einde eten op tafel en ben je min of meer verplicht om twee keer op te scheppen. Dat is meteen ook mijn grootste valkuil: ik heb geen limiet en eet altijd te veel. Ik ben absoluut geen zoetekauw, dus echt snoepen doe ik niet. Maar zodra de bitterballen op een feestje langskomen, begin ik te watertanden. Daarbij zie ik eten als een soort beloning. Als ik de hele dag hard gewerkt heb, gaan 's avonds mijn voeten op tafel en neem ik een lekkere snack. Dan moet ik de volgende dag maar even rustig aan doen denk ik dan bij mezelf. Dat gaat soms goed, maar lang niet altijd. Omdat de zomer nu echt voor de deur staat, wil ik iets aan mijn figuur doen. Ik mag best een beetje rondingen hebben, maar het moet niet gaan zwabberen. Ik kijk daarom erg uit naar de zes weken met Lesley, de personal trainer. Vooral mijn armen,



"Als er weer naar me wordt gefloten, geeft dat een kick"

billen en benen mogen best een beetje strakker. Ik heb hem gevraagd om zijn oefeningen daar een beetje op aan te passen. Mijn motivatie voor deze zes weken is groot, dus ik ga ervan uit dat het resultaat daar straks ook naar is, maar het zal best zwaar worden. Een personal coach zet toch altijd een paar stapjes meer dan ikzelf. Ik wil mezelf vooraf geen doel stellen in gewicht, maar juist in kledingmaten, omdat ik het belangrijk vind dat het resultaat zichtbaar is als je over straat loopt. Als ik straks in mijn zomerjurkjes over de stoep flaneer en er naar me wordt gefloten, geeft dat natuurlijk wel een kick."

Na "Het trainen viel me behoorlijk zwaar. We begonnen met verschillende trainingen en een rondje langs alle machines. Daarna moest ik voor mijn werk twee weken naar Groningen en dat was lastig, zeker als het ging om motivatie. Lesley had wel een trainingsschema voor me opgesteld, zodat ik oefeningen kon doen in mijn hotelkamer. Daarnaast moest ik veel joggen. Door de drukte schoot het trainen er soms bij in, maar ik heb wel elke dag meegetraind met de dansers. Gelukkig heb ik mezelf weer bij elkaar geraapt en heb ik het sporten opgepakt. Wat me het meest tegenviel, waren de kettlebells - gewichtjes - waar Lesley aan het einde van de trainingperiode mee aan

kwam zetten. Als je die ziet, denk je: Dat doen we even, maar dat viel vies tegen. Bij de eerste keer ging ik natuurlijk helemaal voluit, maar daar werd ik toch misselijk van. Ik ging er gewoon groen van zien! Voor deze trainingsperiode was ik ook al veel in de sportschool te vinden. Toen deed ik veel cardio: rennen, roeien, fietsen en een rondje krachttraining. Maar het voordeel van trainen met een personal trainer is dat je nieuwe oefeningen en methodes leert en dat hij ervoor zorgt dat je alles goed uitvoert. Op die manier voorkom je blessures. Ik had bij het programma *De afvallers* al eerder getraind met een personal coach, maar ik vond het deze keer veel relaxter. Lesley was er altijd om me positief te stimuleren. Als ik erdoorheen zat, was er altijd ruimte om uit te rusten. Naast al het sporten hebben Lesley en ik ook een speciaal eetschema gemaakt. De eerste week ben ik deels overgegaan op repen. Ik vond dit geen moeilijke stap, omdat ik ze heel lekker vind. Bovendien is het makkelijk als je een druk werkschema hebt zoals ik. In mijn laatste week heb ik nog het Atkins-dieet gedaan. Ik vond het wel een raar idee om zoveel eieren en vlees te eten. En je moet goed opletten hoeveel koolhydraten er in bepaalde groenten zitten. Gelukkig zijn er apps voor mijn iPhone waarmee ik dat kan checken. Uiteindelijk ben ik in die zes weken 1,5 kledingmaat kwijtgeraakt. Na de trainingsperiode heb ik meteen nieuwe kleding gekocht. Ik zit lekkerder in mijn vel en trek zonder zorgen mijn bikini aan als ik straks op vakantie ga. Het is toch fijn als die lovehandles en dat buikje zijn verdwenen. Om het resultaat te verbeteren heb ik de kettlebells aangeschaft, en ja, ik heb ze ook al even gebruikt!" ■



LESLEY VERWOORD, PERSONAL TRAINER

"De eerste week ging goed van start met basis conventionele kracht en cardio-training op het fitnesscentrum. We combineerden de trainingen met een persoonlijk voedingsplan. Na de eerste week was Linda veel weg voor opdrachten. Daarom stelde ik een trainingsschema op dat ze mee kon nemen. Je moet dan denken aan kracht- en conditie-oefeningen waar geen materialen voor nodig zijn zoals sit-ups, kniebuigingen en plankvormen. Verder moest ze naast die oefeningen vier keer per week hardlopen. Via telefoon, sms en e-mail hebben we contact gehad voor vragen en stimulans. Gelukkig is Linda goed coachable. Ze heeft zoveel mogelijk geprobeerd zelf te trainen met mijn begeleiding op afstand. Aan het einde van de trainingsperiode hebben we nog even lekker geknald met de kettlebells. Ik heb de oefeningen zo geselecteerd dat core-training (om rug en buik spieren sterker te maken) inbegrepen was. Dit zijn behoorlijk heftige trainingen. Ze was drukker dan ze van tevoren had gedacht, dus we hebben minder kunnen trainen dan gehoopt. Maar als we trainden was ze erg enthousiast en gemotiveerd. Linda is uiteindelijk 1,5 kledingmaat afgevallen, dus goed resultaat is altijd haalbaar. Ook in korte tijd. Je moet er alleen wel wat voor willen doen."

ZES WEKEN PERSONAL TRAINEN!

Zes weken lang een personal trainer tot je beschikking. Wat doet dat met je lijf? Zangeres Linda Wagenmakers ging de uitdaging aan. Zie hier het eindresultaat.

TEKST NICOLETTE AKERBOOM
FOTOGRAFIE BOP MULDER

