

FLAIR

nummer
05

VOOR
JOU
OVER
JOU



De perfecte mix
van stad & strand

Lissabon

Real life

'Als we gingen
wandelen in het bos,
wist ik al waar het
mee zou eindigen'

LIEKE WERD MISBRUIKT

Stewardessen



klappen uit de cockpit

» 'We deden het ter plekke,
in het gangpad'



Inspirerend

**CLAUDIA (38):
'IK BEN ZÓ TROTS.
MET DIT GEWICHT
HEB IK EEN
PRACHTIG LIJF'**

OP VAKANTIE MET JE OUDERS

'Zo gezellig, ze hadden
amper de tijd om
hun boeken te lezen'



29 januari t/m 4 februari 2020 adviesprijs € 3,35

www.flaironline.nl AP





'IEDEREEN MAG MIJN LIJF ZIEN, want ik heb er hard voor gewerkt'

Om jou te inspireren: 4 weken lang elke week het verhaal van een Flair Fit & Gezond-deelnemer. Deze keer Claudia (38), die 12 kilo verloor door haar mindset te veranderen, want: "Ik kabbelde zeer ontevreden voort."



"Ik had als jonge meid eigenlijk altijd een mooi gewicht, maar ik was daar nooit tevreden mee. Dat stamde al uit de tijd dat ik in de puberteit raakte. Ik ontwikkelde me als 11-jarige wat eerder dan mijn leeftijdsgenoten. Waar ik vrouwelijke vormen kreeg, was de rest nog plat. 'Je kont is te dik,' werd dan gezegd. En als je dat maar vaak genoeg hoort, ga je daar vanzelf in geloven. In de loop van de jaren kwam er hier en daar een vakantie- of een feestkiloetje bij. Omdat ik semiprofessioneel aan paardrijden deed, bleef het daarbij. Maar toen ik in 2011 met paardrijden stopte vanwege mijn studie tot operatieassistent, veranderde ook meteen mijn lijf. Voor ik het wist zat er 5 kilo extra aan en daar kwamen nieuwe vakantiekilo's bovenop. Ik was me daar heel bewust van en wilde er wat aan doen, maar stelde het telkens uit. Als er bijvoorbeeld werd getrakteerd, dacht ik: morgen begin ik echt. Of het ging om 10 uur 's ochtends al mis door een appelflap te eten.

Ik was een emo-eter. Ik at uit gezelligheid, uit verdriet en als ik alleen was. Of uit beleefdheid. Want tja, als iemand iets speciaal voor mij in huis had gehaald, was het toch niet netjes om nee te zeggen? Maar als ik in de spiegel keek, kon ik echt boos op mezelf zijn. Dikke koe, dacht ik dan. Ik voelde me een mislukking. Ik had altijd het idee dat iedereen zag dat ik te dik was en daarover oordeelde. In mijn hoofd was ik continu bezig met het feit dat ik te zwaar was maar er niks aan deed. Zo kabbelde ik zeer ontevreden voort.

Anderhalf jaar geleden stond ik op de weegschaal en die gaf aan dat ik 77 kilo woog. Dat kán toch niet, dacht ik, straks ga ik nog richting de 80! Als ik in de spiegel keek, was ik helemaal niet blij met wat ik zag. Vroeger had ik een zandloperfiguur, maar inmiddels was mijn taille helemaal verdwenen. Mijn buik inhouden had ook geen zin meer. Dat punt was ik al voorbij. En toen ik met mijn vriend besprak dat ik niet gelukkig was met mijn lijf, gaf hij ook eerlijk aan dat hij mij slanker mooier vond. Dat was wel even slikken, ook al deelde ik die mening. Ik wist dat het tijd was om er echt iets aan te doen. Ik had er meer dan genoeg van om continu met mezelf in gevecht te zijn en mezelf een zwakkeling te voelen."

1 KEER OPSCHEPPEN

"Ik besloot om te gaan afvallen door mijn mindset te veranderen, volgens de Skinnyminds-methode van Mieke Kusters. Maar een nieuwe mindset krijg je niet van de ene op de andere dag. De maanden die volgden, heb ik er hard aan gewerkt om het vol te houden. Ik at niet anders, wel minder. Waar ik vroeger een tweede keer zou opscheppen en misschien ook de pan had leegggeschraapt, nam ik nu maar 1 bord avondeten. De pannen liet ik op het aanrecht staan, dan was het minder vanzelfsprekend nog een keer op te scheppen. Ik leerde ook compenseren. Een appelflap mocht best als ik daar echt zin in had, maar dan moest ik ergens anders op de dag wat minder eten. Als ik trek kreeg, vroeg ik me af of ik binnen een uur weer zou eten. Was het antwoord ja, dan nam ik niks om de honger te stillen. Vroeger had ik dan even een koekje gepakt. Of een appel gegeten onder het mom van dat fruit altijd gezond is. Iets anders wat me hielp, was zorgen dat ik langer over mijn eten deed. Vroeger at ik in mijn lunchpauze zonder na te denken in een paar minuten

'MIJN TAILLE WAS HELEMAAL VERDWENEN EN MIJN BUIK INHOUDEN HAD OOK GEEN ZIN MEER'

al mijn boterhammen op. Dan bleef er veel tijd over, waarin ik sneller geneigd was nog iets lekkers te pakken. Nu neem ik rijstwafels en los beleg mee. Die uitgebreid besmeren en daarna met tomaatjes en radijsjes beleggen houdt me de hele pauze zoet. Soms waren er echt moeilijke momenten. Dan had ik mezelf voorgenomen in het weekend maar 2 wijntjes te drinken en wilde ik zó graag een derde. Maar naarmate ik langer bezig was, begon ik verschil te merken. En dat motiveerde! Jurkjes die al heel lang te klein waren, paste ik ineens weer. Ik zag in de spiegel mijn taille terugkomen en was trots op mijn lijf en wat ik voor elkaar had gekregen. →

'IK BEN NIET ZO DUN
ALS EEN MODEL, MAAR
DAT HOEFT OOK NIET.
MET DIT GEWICHT HEB IK
EEN PRACHTIG LIJF VOOR
IEMAND VAN MIJN LEEFTIJD'

In totaal viel ik 12 kilo af. Daarmee kwam ik op 65 kilo en daar voel ik me goed bij. Ik ben niet zo dun als een model, maar dat hoeft ook niet. Met dit gewicht heb ik een prachtig lijf voor iemand van mijn leeftijd."

GEEN EMO-ETER MEER

"Er blijven lastige momenten. Bijvoorbeeld als er allemaal hapjes voor mijn neus worden neergezet. Om daarmee om te gaan, maak ik voorafgaand aan een sociale afspraak een globaal plan van wat ik wil eten. Soms houd ik me daar streng aan, maar andere keren kies ik voor iets meer. Het is en blijft moeilijk om nee te zeggen tegen dingen die ik heel lekker vind en die voor het grijpen liggen. Maar ik kom niet meer aan, omdat ik mezelf daarna herpak en compenseer. Ik heb ook geleerd om mijn emoties niet meer weg te eten. Als ik eenzaam ben, bel ik nu een vriendin op. Ben ik moe, dan ga ik slapen. Terwijl ik vroeger snel gezwicht zou zijn voor een bakje chips of nog een wijntje. Dat zijn kleine dingen die een groot verschil maken. En dat ik me zo lekker in mijn vel voel, vormt een stok achter de deur.

Ik blijf nog steeds genieten van kleine overwinningen. Op mijn werk heb ik mijn blauwe ok-pak moeten vervuilen voor een kleinere maat. Dat is zo'n moment waarop je weet waar je het allemaal voor doet. In de voorgaande jaren voelde ik me op vakantie niet prettig in een bikini. Ik ging gewikkeld in een handdoek naar de rand van de zwembad, sprong er snel in en deed de handdoek direct om als ik er weer uitkwam. Afgelopen jaar liep ik zonder erbij na te denken in bikini een rondje om het zwembad. Iedereen mag mijn lijf zien, want ik heb er hard voor gewerkt. En daar ben ik trots op." ■

'HET VERRUILLEN VAN MIJN
UNIFORM VOOR EEN KLEINERE
MAAT, WAS ZO'N MOMENT
WAAROP JE WEET WAAR JE
HET ALLEMAAL VOOR DOET'

