

STIK JALOERS

Karin Kuijpers is sikkeneurig over haar gewicht. Specifiek over de kwestie: waarom anderen wel kunnen afvallen, terwijl zij altijd loopt te knorren.

Om me heen sneuvelen de kilo's. Collega Ellen van de *Beau Monde* zit op -18, met dank aan Weight Watchers, collega Leonie van La Prairie zit op -23, met dank aan Prodimed. En ze gaat de laatste tien er nog afhalen met een personal trainer.

Behalve lovend over hun wilskracht ben ik vooral jaloers. Stikjaloers. Zij aan het strand in bikini, ik in boerka. Zij in fijne getailleerde jurkjes, ik in een zak. Zij in skinny jeans, ik in harenbroek.

Op de 76,8 kilo zit ik nu. En daar is maar een paar ons van gelogen. Vermenigvuldig dat getal met een lengte van 1.64 meter en een mens weet dat het niet echt snor zit met de BMI. Nu vind ik die BMI maar een vaag begrip. Een typisch modieus verschijnsel dat over tien jaar weer is ingeruild voor een andere gezondheidsstandaard.

Zo mochten we jarenlang maar twee eieren per week eten vanwege ons cholesterol; nu móeten we er elke dag een, vanwege de goede zaken die erin zitten.

Elke ochtend denk ik: vandaag is de eerste dag van de rest van mijn leven, waarin ik voorgoed ben veranderd. Ik vervang ganzenlever door lupineburgers, ruil champagne in voor wortelsap en wissel boterkoek in voor Japanse knabbelblaadjes.

Echt, ik kan dat idee soms best een paar uur volhouden. Muesli, appeltje, groen theetje, crackertje rookvlees. Totdat de hongerklop zich rond vier uur aandient en de koelkast en de koektrommel binnen een half uur zijn leeggeroofd. Volvette kaas, zelfgebakken boterkoek en boterhammen met dik roomboter en hagelslag leiden weer tot de conclusie 'truc mislukt, morgen nieuwe dag'.

Zelf heb ik een tijdje Weight Watchers gedaan, maar ik bleek de joker van de klas. Het is best een goed systeem, gebaseerd op het dagelijks tellen van punten, alleen onmogelijk vol te houden als je culinair journalist bent. Als de begeleider mij vroeg hoe het was gegaan de afgelopen week, moest ik zeggen: 'Tja, ik heb acht gangen geluncht bij sterrenrestaurant Ivy, maar de chef wilde me nog een paar nieuwe gerechten laten proeven, dus heb ik het diner eraan vastgeplakt. En de volgende dag moest ik 's middags naar restaurant De Bokkedoorns voor een interview en toen vroeg tweesterrenchef Lucas Rive of ik niet een hapje wilde blijven eten. Twaalf gangen met wijn. 's Avonds was er nog een champagnelanciering van Veuve Clicquot, vier glazen, en het afgelopen weekeinde moest ik

voor een boek naar Portugal waar ik bij het schitterende resort Villajoya (een aanrader trouwens!) ook nog eens drie keer zeven gangen kreeg in hun tweesterrenrestaurant. Voor het eten kom ik op een totaal van 116 punten, dat is 87 punten meer dan ik mocht. Wat ik heb gedronken heb ik gemakshalve maar niet meegerekend.'

De klas lag dubbel, dat was het enige leuke. Goodbye Weight Watchers. Intussen is het wachten op De Knop. Er zijn namelijk mensen, zoals Leonie, die De Knop Omzetten. Ze zegt: 'Ik werd doodziek van mijn eigen spiegelbeeld, was er zo klaar mee. Ik wilde echt veranderen.'

Ik wil ook heus waar echt veranderen, maar kweeniehoe. Mijn coach zegt dat het tussen mijn oren zit. 'Zolang jij jezelf niet accepteert zoals je bent, met al je goede en zwakke kanten, zul je de ene verslaving voor de andere inruilen.'

Oeps, heftige. Zoek jezelf zuster, zegt ook mijn zus (-10). Opeens bedacht mijn man een snood plan. 'Jij gaat met me mee wandelen in Schotland op het eiland Rhum. Onbewoond. We gaan de hele dag lopen met volle rugzak, geen alcohol, geen boterkoek, alleen maar pakken droogvoer en slapen in een tentje. Als je dan jezelf niet tegenkomt, weet ik het niet meer.' Heel even haatte ik hem. Toen zei ik: 'Ja schat, wanneer gaan we?' ■

Lifestyle-journaliste **Karin Kuijpers** (52) woont met haar man in Vlaardingen. Ze heeft een dochter van 22 en een zoon van 19.



Elke dag denk ik: vandaag ruil ik de champagne definitief in voor wortelsap