

IT IS ONE THING TO HAVE SIGHT BUT IT IS ANOTHER TO HAVE VISION...



Ik heb Christel Ieren kennen tijdens een zakelijke bijeenkomst en ik las haar columns in de Gooische Tam Tam. Haar manier van denken sprak me aan en ik besloot haar te vragen mij te helpen om 'the change' te maken.

Ik eet eigenlijk altijd. Ik snack heel veel en vooral zoetigheden zijn een hele goede troost. Ik heb een fulltime baan, een druk en bewerkelijk gezin en een man die onzalige werktijden heeft omdat hij ambachtelijk bakker is. Ik ben veel avonden alleen en een bakje M&M's naast de laptop was eerder regel dan uitzondering. Ook heb ik altijd zin in zoet na een maaltijd.

De kilo's waren er na drie zwangerschappen nooit meer afgegaan en alhoewel ik vroeger een sprietje was, ben ik nu een vijftiger met Obesitas. Best nog aardig om te zien maar te veel, te vet en te dik.

Wat mij opviel was dat Christel niet direct naar mijn gewicht vroeg, ik hoefde niet eens op de weegschaal te gaan staan. Ze luisterde en vroeg door op wat mijn eetgewoontes waren. En mijn missie: minder ongezond eten, weg met dat snaaien en gewicht verliezen, bleek te matchen met haar werkwijze.

Allereerst ging ik twee weken cold turkey stoppen met het nemen van (toegevoegde) suikers. Daar zag ik als een berg tegenop, maar het ging eigenlijk super gemakkelijk. Alle doemscenario's bleven uit: ik kreeg geen hoofdpijn, snakte niet naar zoet en dat gaf vertrouwen.

Wat ook hielp was dat Christel me vertelde wat suikers met mijn lichaam doen. En daar zit de kracht van de Christel-methode: het gaat niet om niets meer eten, calorieën tellen, crashdiëten of het nemen van poeders en shakes. Het gaat om kennis, know how and knowing why. Wanneer iemand mij vraagt "maar wat doe je dan bij die mevrouw", zeg ik "zij leert mij hoe mijn lijf reageert op eten." Ook haar 'college' over wat mensen aten in de oertijd en waarom mensen toen precies wisten wat ze nodig hadden is heel belangrijk geweest voor mij.

Ik zeg niet dat ik nu iedere dag de goede dingen eet en drink. Wel ben ik na mijn afspraken met Christel veel minder tot bijna niets gaan snoepen. Ik eet heel gezond; zij heeft mij geleerd dat mijn eten goede verzadiging moet geven. Dus alle magere kwarkjes heb ik vervangen door volle kwark en in combinatie met havermout in de ochtend is dit echt een top basis en geeft mij de zekerheid dat ik niet om 11:00 uur voor de eerste de beste traktatie met taart ga. Ik zie snoepen nu echt als iets doms om te doen. Dom omdat het mijn lijf niet helpt. Dom omdat ik nu beter weet. En het komt helaas soms nog voor dat ik dom doe. Dan vergeet ik dat ik groenten mee heb naar het werk. En als er dan chocolade paaseitjes op het werk staan PATS.. voor ik het weet zitten er drie in mijn mond. Dat is een leerproces realiseer ik mij. Maar het gekke is: ik hoor Christel soms in mijn oor over het uitstellen van een beslissing om zoetigheid te nemen. Ze is er soms gewoon een beetje bij.

Ook ben ik door Christel gestimuleerd om te gaan sporten. Ik zag haar sport-posts op Facebook en ik dacht: ja natuurlijk moet ik er ook bij gaan sporten. Inmiddels train ik drie keer per week voor de City-Run in April. Dus ik eet gezond, ik snoep minimaal, ik sport, ik drink in het weekend een paar glazen alcohol en af en toe doe ik dom.

Vliegen de kilo's eraf? Nee, nog niet! Christel heeft mij uitgelegd dat wanneer mijn lichaam c.q. hormonen weer helemaal in balans zijn, ik vanzelf gewicht ga verliezen zonder daar moeite voor te hoeven doen. Geduld dus! Maar ik ben nu al blij met mijn nieuwe leefstijl. Ik voel me veel energiever! Ik krijg veel waardering van de mensen om mij heen. Ik ontvang complimenten over mijn huid, hoe ik er uit zie, over mijn sportieve prestaties etc. en dat voelt fantastisch.

Christel heeft mij met haar inzichten en kennis de weg gewezen. Die weg bewandel ik zelf maar nooit alleen. Zij is er altijd een beetje bij.