

Frisse duik in de reinigende sapjes

Journaliste Juliëtte Eichholtz worstelt al jaren met haar gewicht. Een detox-weekend (oftewel een grondige geestelijke én lichamelijke 'schoonmaakbeurt') zou weleens een frisse start kunnen betekenen.



AFBOUWLIJSTJE:



VANAF DINSDAG O.A. GEEN KOFFIE, ZOUT, KOEKJES, SNOEP EN KANT-EN-KLAARPRODUCTEN MEER



VANAF WOENSDAG GEEN BROOD, VIS, VLEES EN FRITUUR MEER



VANAF DONDERDAG GEEN ZUIVEL, EIEREN, PASTA EN RIJST MEER



VANAF VRIJDAG ALLEEN NOG GROENTES EN FRUIT ETEN

Net als de meeste vrouwen zou ik, al zolang ik me kan herinneren, dolgraag nét een paar kilo lichter wegen. Mijn taille en eigenlijk mijn hele leven zouden dan pas echt volmaakt zijn. In mijn puberjaren was de situatie erger: de term 'eetprobleem' bestond nog niet, ik vond 'm zelf uit. Feitelijk had ik meerdere eetproblemen: 1. Ik was (en ben) dol op lekker eten en drinken. 2. Ik haatte (en haat) elke vorm van sport. 3. Ik dacht de hele dag door aan eten en tot slot was daar, 4, mijn oudere broer, zo'n pezige en gespierde spriet die zich als een wolf door zijn puberteit vrat zonder ooit een grammetje aan te komen. Het was gewoon niet eerlijk dat ik Dikkertje Dap was naast die altijd eetlustige spijker. Gelukkig had mijn jongere broertje

dezelfde aanleg als ik, maar hij was zo'n goedgemutste Dick Trom die er nauwelijks onder leed. Bovendien vond hij mij oneindig veel dikker dan zichzelf en dat liet hij weten ook. Terugkijkend naar onze jeugdfoto's klopt dat beeld beslist niet, maar vrouwen en meisjes zijn nu eenmaal strenger voor zichzelf dan mannen. Kijk maar eens aan het strand of in een zwembad: mannen lopen daar met hun dikke pens te paraderen alsof ze iets heel prachtigs en indrukwekkends vooruitduwen – gedrag waar ik een vrouw nog nooit op heb kunnen betrappen.

Pijnloos figuurbehoud

Enfin, toen ik op kamers ging, ver weg van de koektrommels, zoutjes en honderd soorten broodbeleg, verdween



TOT MIJN
TELEURSTELLING
KRIJG IK EEN
TROEBEL, DUN
SAPJE. EN DAN
GEBEURT
ER EEN WONDER.
HET IS HEERLIJK.
ZOET, TROOSTRIJK
EN FRIS

het pubervet langzaam maar zeker. Een pezig rennerstype ben ik natuurlijk nooit geworden, maar dat vind ik ook niet nodig (van rennen krijg je trouwens rimpels). Kort samengevat kun je stellen dat soep en mijn trage eettempo al jaren mijn redding zijn, en daarnaast weet ik héél veel over figuurbehoud-zonder-pijn:

- een rottig handjevol chips bevat meer calorieën dan een goedbelegde boterham
- eiwitten geven langer een gevoel van verzadiging dan koolhydraten en vetten (met dezelfde hoeveelheid calorieën)
- een lekkere courgette- of tomatensoep bevat weinig calorieën en tjonge, wat houdt een mens het daar goed op uit
- spieren verbruiken in rust meer calorieën dan vet dat doet
- door de dag heen wat beweging pakken, met traplopen bijvoorbeeld, doet meer dan wekelijks afzien in de sportschool
- en een heel nieuw weetje: twee minuten stevige inspanning, één minuut rustig lopen en die combinatie zeven keer herhalen (het kost je dus in totaal 21 minuten) zorgt dat je verbranding verdubbelt en, nu even héél goed opletten: dat kan nog twaalf uur aanhouden.

Ja, beste mensen, dat zijn een paar nuttige en overzichtelijke tips om het leven feestelijk en toch nét slank genoeg mee te houden. Maak er gebruik van!

Gewoontes en cirkels

Gek genoeg kom ik ondanks bovenstaande leefregels soms toch aan. Dat verhielp ik altijd door in het voorjaar zo'n drie weken geen enkel chocolaatje, koekje of zoutje te nuttigen, de alcohol te vervangen door spa rood en de maaltijden met een derde te verminderen. Voor grote trek tussendoor had ik een pan groentesoep klaarstaan en een rijkgevulde fruitschaal. En ik ging weer eens wandelen. Daarmee verdwenen die twee à drie

kilo te veel altijd schoorvoetend en kon het volle leven zich weer in al haar glorie herpakken.

Deze methode volstaat niet meer en dankzij mijn hobby om alles te lezen wat met voeding en slank blijven te maken heeft, weet ik inmiddels waarom. Tot zes jaar geleden bracht en haalde ik mijn zoon dagelijks met de fiets naar en van school en had ik een baan waar ik met het openbaar vervoer (dus mét fietsen en lopen) heen ging; kortom, ik had dagelijks aanzienlijk meer beweging dan nu. Dus weeg ik al een paar jaar rond de 72 kilo, wat gewoon keihard vier, vijf kilo te zwaar is. Ik begon al vele malen aan een detoxdieet, maar de zin in koffie's morgens gooide twee uurtjes na mijn mooie fruitontbijt al roet in het eten. Ik ging naar de sportschool waar ik zó somber werd, dat ik me wilde opsluiten in de koelkast tussen de boter, kaas en eieren. En tot slot heb ik twee weken gedaan wat ik altijd in het voorjaar doe en verloor ik een zuinig pondje in plaats van de beloofde twee kilo. Ik kan er niet meer omheen dat mijn kleding te strak zit, het wordt tijd voor harde actie.

Afbouwen met hoofdpijn

Na diepgravend onderzoek bel ik Petra de Vreede, van Reset detox-reizen.com. Zij organiseert detox-weekends in Egmond aan Zee en dat is wat ik nodig heb om te starten – want het gaat allemaal redelijk vanzelf als ik door die eerste twee dagen heen ben. In de weken voor vertrek moet ik langzaam stoppen met koffie, zwarte thee, alcohol, frisdrank, suikers en sigaretten. Dat gaat geen moeite kosten, alleen die koffie... Maandag op de redactie van Margriet is mijn eerste koffieloze dag (hóófdpijn!) en mijn collega's willen ALLES weten over het komende weekend, vooral over iets wat ze uitbeelden met een brandweerslang. Of ik dat ook krijg, vragen ze gretig belangstellend. En ga ik dat dan

gedetailleerd beschrijven? Dinsdag bel ik Petra. Zijn de dreigementen van mijn collega's (en inmiddels ook van mijn familie en vrienden) terecht en krijg ik straks een, eh... een... Nou, vooruit! Denk: Patty Brard. Reinigen. Darmen. "Petra, is het waar dat ik een klyisma krijg?" Dat is eruit, fase twee van de ontgifting is begonnen: loslaten wat je dwarszit. Petra vangt me goed op. Zo'n klyisma, of hoge darmspoeling, verloopt prettiger als je dat met aangepaste voeding langer voorbereidt, dus zij doet er tijdens haar weekends niet aan. Pfffft. Ik zet het nog nét niet op Facebook... Tijdens de afbouw eet ik extra langzaam, kauw ik goed, neem ik kleine porties en drink ik niet tijdens het eten. Dat eerste gaat altijd al prima – mijn zoon spoort me tijdens het eten geregeld aan ("Nee! Nu niet dat mes neerleggen!") En: "Gewoon, kauwen en doorslikken!" Of: "Nee! Dat laatste hapje schuif je nú in één keer op je vork, dat is één hap! Dat! Zijn! Er! Géén! Twee!"). Het afbouwlijstje gaat nog even door (kijk voor een overzicht en een uitgebreidere beschrijving van het weekend op margriet.nl) en eerlijk gezegd ga ik ervan uit dat ik de dag voor vertrek al een kilo kwijt ben. Zo niet, dan ga ik alsnog in de koelkast wonen.

Wegvliegende kilo's

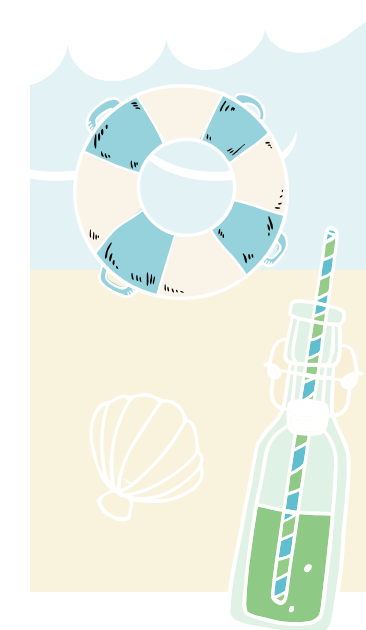
Die verhuizing kan ik achterwege laten: vrijdagochtend voor vertrek geeft mijn weegschaal 70,2 kilo aan en dat betekent dat ik in vergelijking met vorige week 1,7 kilo kwijt ben. Dat is natuurlijk ook gewoon een kwestie van cyclus, maar desalniettemin een heel opbeurend begin, dat ik wantrouwig nog drie keer check. De weersvoorspellingen voor het weekend zijn somber en als ik arriveer bij Strandhotel Golfzang is er een zware storm opgestoken. Ik maak kennis met de andere deelnemers en ons eerste sap: een ruime hoeveelheid lekker dik appelp-

OP DE SPORTSCHOOL
WERD IK ZÓ SOMBER, DAT IK
ME WILDE OPSLUITEN IN
DE KOELKAST TUSSEN
DE BOTER, KAAS EN EIERN

en perensap met kaneel. Tijdens onze wandeling door het dorpje nemen we alle mogelijke succesrecepten door. "Eten en recepten zijn tijdens detox-weekends meestal het belangrijkste gespreksonderwerp," zegt Petra lachend. Verrassend genoeg zijn het wel gezonde recepten en etenswaren en verlangt niemand naar grote zakken chips, friet of winegums. Om 19.00 uur volgt er nog een sap met wortel, spinazie, selderij, appel en limoen, daarna krijgen we een geleide meditatie en zijn we de rest van de avond vrij om te doen wat we willen. De volgende dag starten we om half negen met een strandwandeling. Het is prachtig aan zee, rustig met slechts hier en daar een groepje joggers, romige wolkenpartijen met randjes citroenijs, golvende schuimkoppen en een strand als borstplaat dat de kleuren aanneemt van afwisselend de smaken karamel, mokka en stuivend vanille. Na dit voorafje staat in het hotel een troebel, maar dun sapje (komkommer, meloen en een beetje munt) klaar voor ons. Ik had me verheugd op een dik, lobbige, lekker vullend sap, en de geuren van gebakken spek en verse koffie die uit het restaurant komen versterken mijn teleurstelling. Nou vooruit, jas uit, zitten, slok. En dan gebeurt er een wonder. Het is heerlijk. Zoet, troostrijk en fris.

Gebraden hanen

Het is ongelooflijk hoe we het een hele dag, met twee keer een lange strandwandeling plus een uur fitness, volhouden op drie sappen zonder chagrijnig te



HET IS ONGELOOFLIJK HOE WE HET EEN HELE DAG VOLHOUDEN OP DRIE SAPPEN ZONDER CHAGRIJNIG TE WORDEN

worden van alle gebraden hanen die nét niet onze monden in vliegen. Volgens Petra komt dit doordat je spijsvertering stilvalt en je hier dus geen energie aan verliest, én door het bewegen en buiten zijn, waardoor je extra energie opdoet. Dit gecombineerd met de vele vitamines en mineralen uit de verse sappen zorgt dat je je goed blijft voelen en dat je lichaam zich volledig kan richten op het afvoeren van gifstoffen die normaal gesproken de vetcellen stevig in het lichaam vasthouden. Met de afvoer van die gifstoffen laat ook het vet gemakkelijker los; soms is gezond eten al genoeg om af te vallen. Dat verklaart misschien ook die 1,7 kilo die ik afviel in een week tijd...

Maandagochtend verlaat ik opvallend fris en fruitig het bed om mij met kloppend hart richting weegschaal te begeven: 69,1 kilo. Yeahhh, jippie! Maar dat houdt niet lang aan. Dinsdag verschijnt er een onsje bij en woensdagochtend is de situatie nog erger: 69,7 kilo. Schommelingen, zeg ik tegen mezelf. Houd vast, die energie van het afgelopen weekend; donderdag gaat dat gewicht echt weer naar beneden (en anders ga ik voorgoed in de koelkast wonen!).

Op de dag dat dit nummer naar de drukker gaat, twee weken na mijn weekend, weeg ik 69,1 kilo. Ik ben een behoorlijk gelukkige vrouw.

*Juliëtte verder volgen?
Kijk op margriet.nl/detox.*

TEKST JULIËTTE EICHHOLTZ **FOTOGRAFIE** JOHANNES ARENSEN, LOTSHOTS FOTOGRAFIE

SPECIALE
MARGRIET
SLANK-
AANBIEDING!



Afvallen en resetten

Ontgiften, ontstressen en ontmoeten: dat is waar Reset detox-reizen.com voor staat. Even ertussenuit gaan en alle tijd en aandacht voor jezelf nemen, om geestelijk én lichamelijk schoon schip te maken.

DETOX-WEEKEND AAN ZEE

Detoxen is het lichaam reinigen, afvallen, energie opdoen, ontspannen en weer in balans komen. Reset organiseert geregeld driedaagse detox-weekenden in het luxe en gastvrije Strandhotel Golfzang (golfzang.nl) in Egmond aan Zee. Tijdens zo'n weekend reinig je je lichaam met heerlijke fruit- en groentesappen, dagelijkse strandwandelingen, 'fitness @ the beach'-trainingen en naar eigen keuze saunabezoek en ontspanning. detox-reizen.com

PROBEER HET OOK!

Zin in een detox-weekend aan zee met een vriendin, je zus of je partner? Maak dan gebruik van deze speciale lezeresactie voor het weekend van 4 t/m 6 maart 2016: elke tweede boeking voor de halve prijs. **Vol = vol**, dus boek snel samen op detox-reizen.com/boeken-detox-egmond-aan-zee onder vermelding van 'ACTIEMARGRIET'.

