

## Afvalrace

'Wat eet jij nou?', vroeg of laat krijg ik die vraag. Vooral van lopers die graag wat gewicht kwijt willen. Ik ben tegen crashdiëten die 3 kilo afvallen per week beloven. Hoe kun je nou meer bewegen zonder brandstof? Want ik ben vóór bewegen als het om afvallen gaat. Dus adviseer ik de voedingsadviezen te volgen van mensen als Yneke Vocking die als voedingsdeskundige en enthousiaste sporter weet waar ze het over heeft.

Afhankelijk van de mate waarin mensen bewegen krijgen ze een plan voor 2000, 2500 óf 3000 Kcal per week mee. 'Ja maar, van dit dieet krijg ik geen honger!' is één van de reacties. Ik ben tegen honger in het algemeen en bij sporters in het bijzonder. Maar afvallers hebben meestal al heel wat geprobeerd en zijn vaak gewend aan de onvermijdelijke honger die hoort bij het tellen van punten, calorieën en grammen. In hun ogen ben ik maar een mager grietje en dat komt vast van een geheime eetmethode op basis van komkommer, karton en een toefje taugé.

Ik eet veel. Heel veel en met veel plezier. Komkommers, taugé, brood, pasta, aardappels, frambozen, chocola, appels, bananen, sesamrepen en appeltaart. Niet alles tegelijk, maar wel regelmatig en zonder schuldgevoel. Vooral schuldgevoel gedijt uitstekend op een hongerdieet heb ik ontdekt.

Ik zou het echt niet kunnen en heb bewondering voor de discipline van deze lijners en ik heb iets bijzonders ontdekt. Wie in staat is zo'n crashdieet te volgen blijkt vaak net zo getalenteerd om met een loopschema uit de voeten te kunnen. Want het vraagt wel enige discipline om écht te gaan bewegen. Met de fiets naar het werk en daar steeds de trap in plaats van de lift, stevige wandelingen en eerst één keer per week en later twee of drie keer per week rennen.

Wie ooit in staat is geweest om 8 weken lang een honger-, crash- of ander nooddieet te volgen kan ook 8 weken fietsen, wandelen en rennen. En genoeg eten, zonder honger. Nee, in het dieet van een goede voedingsdeskundige zal geen appeltaart staan of chocola. Maar genoeg brood, voldoende fruit en zinvolle suggesties voor de warme prak. Slimme tips voor wat je het beste na een training kunt eten, want bij sporten hoort eten. Genoeg om het vol te houden en voldoende om steeds fitter te worden. Het tempo waarin je loopt zal in het begin rustig zijn en als het goed is het tempo waarin je afvalt ook. Een kilo per week is mooi en is haalbaar zonder de dreiging van een vreetbui.

Op de verjaardag van je schoonzus in het weekend kun je met een gerust hart een keer appeltaart eten. Na 8 weken vraagt de buurvrouw 'Wat eet jij nou eigenlijk?' Je bent namelijk slanker en sneller geworden terwijl ze je 's morgens gewoon aan de boterham ziet zitten en gisteren zag ze je thuis komen met van die vette zalm. 'Dat lopen is toch slecht voor je gewrichten?' vervolgt ze aarzelend. Jij weet inmiddels wel beter, want je doet waarvoor ieder mens gemaakt is. Je beweegt voldoende en je eet genoeg.

*Meer over voedingsadviezen en bewegen kun je lezen in het boek van Yneke Vocking 'Jouw personal health coach'.*

Feikje Breimer

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)