

'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, gevulde koeken en appeltaart. Niet alles tegelijk, maar wel regelmatig en zonder schuldgevoel. Want 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.