

Voorwoord

Afvallen is eenzaam.

Het is goedbedoeld, dat meeleven van de omstanders. Het opgetogen opgestoken duimpje van die in lycra gestroopte Barbiepopjes die je vrolijk voor de tweede keer voorbij rennen terwijl je het park rond strompelt. Het maatje 36 dat opgewekt knauwend vertelt dat echt heel lekker is; zo'n rauwe stronk bleekselderij. Maar uiteindelijk sta je er alleen voor, rillig op de badkamertegels tegenover de strenge spiegel, terwijl de weegschaal hoonlachend z'n kille cijfers toont.

Daarom is het fijn, en zelfs nodig om een echt maatje te hebben. Iemand die het zelf heeft meegemaakt, weet waarover je tobt - en dat dan niet troostend bij een tompoes bespreekt, maar je terzijde staat met raad en daad. Zo iemand als Liesbeth van Duijn. Zij helpt ons met dit kilo dikke boek op de weg naar een slank bestaan. Een boek vol fijne recepten, en op degelijk onderzoek gebaseerd advies. Liesbeth en haar Nederland Slank biedt de helpende hand, arm in arm met de wetenschap. Een bloedanalyse laat zien waar je lichaam precies behoefte aan heeft, en zo krijg je een dieet met echt persoonlijke begeleiding. En het is veel meer dan dat; Nederland Slank gebruikt voeding als medicijn. Verantwoorde, uitgekende voeding om slanker en gezonder te worden. En bovenal gelukkig; met jezelf, met het bestaan.

Zelf was ik lang dik tevreden. Over wijn schrijven is reuze gezellig, met al die fijne flessen en vrolijke werk lunches. Dat ik weer een kledingmaatje groter gegroeid was, ach: beroepsrisico. Net zoals dunne koks niet te vertrouwen zijn neem je toch ook geen wijnavdies aan van een uitgemergelde asceet? En wat de gezondheid betrof: dat omfietsen voor lekkere wijnen gaf reuze veel beweging.

Dus toen ik van gezellig mullig via 'imposant postuur' richting moddervet dobberde, neuriede ik 'Dan maar dik' van Annie M.G. want van het idee aan dieet alleen al vergreep ik me aan een extra croquet.

Ik had natuurlijk wel eens horen mompelen over het bestaan van calorieën; over mensen bij wie de stoel om de heupen blijft hangen als ze opstaan. Krantenberichten dat een deel van de gevel moest worden gesloopt om het walrus vormig lijk het huis uit te takelen. Maar ze zeggen zoveel. Het vet van de worstjes en de paté, rillettes en terrines en nog zo wat Franse cultuur dat ik at was afkomstig van blije varkens; en moet je zien hoe gezond die zijn, bovendien werd dat vet gesmoord in de alcohol, zuren en tannines van de lichtvoetige



puur natuur wijnen die ik erbij dronk. Terwijl de alcohol, voor zover die al kwalijk zou zijn, geabsorbeerd wordt door dat blije spek, dus veel gezonder kun je niet leven, zeg nou zelf! Tot ik ging zitten en er iets knapte. Geen aorta en gelukkig ook geen stoelzitting, maar een knoopte van m'n hemd. En het was al de grootste maat. Nu moest er echt iets gebeuren. Ik moest naar de winkel High & Mighty, of minder eten en dat boek van Adriaan van Dis nog eens goed lezen.

Adriaan van Dis, die graag bonbons op brood eet, ging de kilo's te lijf door te lopen. Lopen in Parijs, waar heel veel verleidelijk lekkers te eten is, maar ook veel moois om naartoe te wandelen. Iedere aantrekkelijk straatje in, elk pittoresk trapje op. Hij schreef erover in zijn boek Stadsliefde, scènes in Parijs. Zo maakte ik kennis met de stappenteller.

In 1964 verkondigde Yoshiro Hatano dat je iedere dag minstens 10.000 stappen moest lopen om kwiek en fit op honderdjarige leeftijd het gapend graf te bereiken. Dat lijkt veel, maar de wetenschap heeft voor ons gerief beknibbeld dat een mens in het dagelijks huiselijk leven al zo'n 3.000 stappen doet - ook als je niet om de klip klap naar de keuken kuierd om wat te kanaan of te ontkurken. Die 3.000 heb je dus hoe dan ook al binnen, dus na nog zo'n kleine 5.000 in de het ruige leven buitenshuis zit je al bijna op de 8.000 oftewel richting de 9.000, wat zo goed als 10.000 is. Klaar. Tijd voor een vertering.

Maar wandelen blijkt leuk. Zodra je gewend bent dat alles langer duurt dan 'effe omfietsen' ga je genieten van alles waar je anders onoplettend aan voorbij sjeest. Het lopen verandert van plicht in plezier. Je kunt het in alle rust en ordentelijke kledij doen. Niks wat doet denken aan gymnastiek, niks geen gezweet en gepuf. Joyeus flaneer ik langs 's Heren wegen. En schreef voor het eerst geen wijnboek, maar een wandelboek; De Slankwandelaar.

Langs bergen en door dalen wandel ik, maar niet langs frikadellen bordeel, croquetten paleis of taartjes juwelier. Want bij meer lopen hoort minder eten. Niet happen, maar stappen.

Geen borreltijdorgies meer, niet al bradend vast een worstje of twee oppeuzelen 'om te kijken of ze al gaar zijn', niet het bord nogmaals vulladen. Geen tijd voor: ik moet aan de wandel. Stappen maken.

Het adagium 'wat je niet in huis haalt kun je ook niet opeten' moest ik eerst als geloofsbelijdenis prevelen als ik langs de lekkere winkeltjes liep; etalages volgelade. Nu wandel ik ze achteloos voorbij. "Man kann auch ohne" zei Marlène

Dietrich over sex. Dat blijkt ook voor druipend vette calorieën te gelden. Denken aan al het geld dat je ermee bespaart helpt daarbij trouwens enorm. Gierigheid is zo'n gekke eigenschap nog niet. Met wat training bleek m'n schraapzucht groter dan m'n vraatzucht. Uitgebreid tafelen is verrukkelijk, maar de geluksstofjes in m'n hoofd dansen net zo vrolijk op tafel als ik m'n 10.000 stappen heb gehaald, en ze gingen uit hun dak bij elk kledingmaatje minder.

Dat kun je dapper alleen proberen, maar wat hulp daarbij is heerlijk. Onontbeerlijk zelfs. Fijn en troostend. Een houvast. Zoals een boek met een duidelijk plan en met fijne recepten. Afvallen zonder honger is het boek van Nederland Slank, dus je voelt je behalve door Liesbeth van Duijn ook gesteund door al je landgenoten.

Ieder dieet werkt, onderwijst de voedsel professor. Of je nu koolhydraten schuwt, suiker uit de weg gaat, vet laat staan of alleen maar gerechten eet die met een r beginnen: het werkt. Het werkt omdat je nadenkt voor je eet. Niet meer gedachteloos alles wat je lekker vindt naar binnen propt, maar bezint eer je begint.

Maar ja, ruimschoots schransen is zoveel fijner dan nuchter zitten bezinnen. We weten wel dat we de zonde links moeten laten liggen, maar wat geurt het frietkraampje heerlijk, hoe verleidelijk zijn die stapels bonbons in de taartjeswinkel! De geest wil best wel aan dat verstandige dieet, maar het vlees is zwak; een croquet zoveel smakelijker dan een winterpeen. En alras versloffen de goede voornemens.

Ieder dieet werkt, maar het enige goede dieet is het dieet dat je volhoudt. Het dieet dat je volhoudt omdat je het niet alleen hoeft te doen. Omdat je hulp hebt. Hulp van een dieet dat met zorg is uitgekend, voor jou op maat gemaakt. Het dieet dat je toch heerlijk laat eten. Waarbij 'verantwoord' geen vies woord is.

Met Liesbeth wordt slank worden en slank blijven een plezier. Een omfiets boek om direct voor op stap te gaan.

Nicolaas Klei

A handwritten signature in black ink that reads 'Nicolaas Klei'.