

**Interview**

**Arie Boomsma (A) en Jelmer de Boer (J)**

Absoluut geen bestseller

EET  
TAAART  
KRIJG  
EEN  
SIX  
PACK

Nú zonder taartrecepten

(of niet, kijk maar even)

**A: Zou je dit een kookboek noemen of een sportboek?**

**J: Geen van beide. Er staan echt nul recepten en nul trainingsschema's in.**

**A: Maar wat is de gedachte erachter?**

**J: Het is alleen leuk om over dit onderwerp te schrijven als er een grap in zit of als het vernieuwend is, anders past het niet bij mij.**

**A: Bedoel je eigenlijk: 'Je kunt taart eten en nog steeds een sixpack hebben?' Of bedoel je: 'Eet taart, want dan krijg je een sixpack?'**

**J: Het gaat mij om de balans tussen die twee. Die moet er zijn. Ik vind het erg vervelend dat alles rondom voeding en sport zo zwart-wit wordt gebracht, daar wil ik iets tegenover zetten.**

**A: Wat vind je er vervelend aan?**

**J: Het lijkt alsof mensen alleen iets geloven als het extreem is geformuleerd. Eerst was er bijvoorbeeld de hype dat je geen vet meer mocht eten, of alleen maar biologisch, glutenvrij, suikervrij... Het zijn interessante benaderingen, maar waarom moet het allemaal zo extreem?**

**A: Is dat wat je eraan stoort? Dat iedereen erbovenop duikt en calorieën en macro's begint te tellen?**

**J: Ja. Ik stoer me aan mensen die gaan janken als ze één keer een gymsessie missen, terwijl het bewegen op zichzelf natuurlijk tof is om te doen. Natuurlijk moet je gewoon lekker blijven bewegen. Het houdt je jong en het is goed voor je. Maar waarom zo obsessief?**

**A: Ben je er altijd gevoelig voor geweest?**

**J: Nou, ik was ooit bijvoorbeeld helemaal overtuigd van het paleodieet. Het klonk allemaal heel logisch: de mensheid is heel snel geëvolueerd omdat we onze hersenen gingen gebruiken, terwijl het lichaam niet**

## Voor je moeder

en voor Carolina, Christel, Annemerel, Raounak, Laura, Miljuschkha, Anne, Lisa, Esmée, Fajah, Lisa, Francien, Esmée, Rens, Femke, Tessa, Jet, Judith, Aranka, Merel, Elise, Marit, Joy, Daphne, Vivian, Jenny, Cynthia, Nina, Louise, Sabine, Francesca, Leonie, Daisy, Larissa, Charlotte, Milou, Philippine, Rosalie, Claartje, Anouk, Kelly, Pauline, Cecile, Hannah, Paula, Denise, Charlie, Alicia, Dani, Gisèle, Brenda, Yola en Lienke.  
En Guy Droog.



## **Afvallen**

**Laten we afspreken  
dat dit je doel is.  
Daar is maar een trucje  
voor: minder eten.**



RIP

## **Superfoods**

**Verlost en opgelucht**

**Dankbaar dat ze zo kort in ons midden zijn  
geweest moet ik thans kennisgeven dat terug  
zijn gegaan naar het rijk der fabelen:**

**Superfoods** verzinsel van teringhippies

**Ergens, 2005 - Overal, 2016**

**Amsterdam,  
Jelmer de Boer**

**Ik nodig u uit om nog eenmaal te kunnen  
lachen om superfoods door wat uit die  
35%-kortingsbak bij de Albert Heijn  
te graaien.**







**Maar ik kan het mis hebben.**

**Die frikandelbroodgrazers zijn ook niet de meest logische afnemers van suikerrijke drankjes, die zijn gemaakt voor mensen die ze écht nodig hebben.**

**En daarom is de nieuwste aanwinst in de AA-drinkfamilie, de suikervrije variant, ook intens idioot. De belangrijkste eigenschap, in dit geval het aanvullen van suikers in het lichaam, wordt tenietgedaan.**

**Dat is dus precies hetzelfde als alcoholvrije tequila. Of een paraplu van krantenpapier.**

**Suikervrije sportdrankjes kunnen dan misschien goed hydrateren, maar dat kan water ook, dus deze suikervrije sportdrank lost weer een probleem op dat niet bestaat<sup>27</sup>. Tenzij het de bedoeling is om de frikandelbroodgrazers te bedienen. Of mij. Als ik zin heb om een smaakvolle drank te drinken zonder calorieën. Dan wel.**

**Eigenlijk is het gewoon een perfect product.  
Lang leve zoetstoffen!**

/

## **Het waterdieet**

**[hetwaterdieet.nl](http://hetwaterdieet.nl)**

**Er is een oude Drentse wijsheid, en als je geen gore dingen wilt lezen moet je nu niet verder lezen, dat je over je tenen moet plassen wanneer je zwemmerseczeem hebt. Dat zou helpen ervanaf te komen.**

**Het helpt ook. Maar dat komt niet door dat plassen.**

**Het probleem wordt opgelost omdat je net iets intens smerigs hebt gedaan, dáárom je voeten extra goed wast én afdroogt en zo je probleem oplost.**

---

<sup>27</sup> <http://jelmerdeboer.nl/niet-bestaande-problemen-oplossen/>

I eet taart in #myjelmers

