



"Buiten bewegen geeft een heel voldaan gevoel"

Week 5

62

Marianne: 'Vooral van de weekend-recepten geniet ik ontzettend'

De kilo's kwamen er langzaam aan doordat Marianne (30) ging samenwonen. Vooral het alleen zijn maakte dat ze greep naar nootjes, chips, stokbrood en toastjes. Maar met name voor haar kinderen Twan (6) en Daan (4) wilde ze weer fit en energiek worden.

"Eigenlijk was ik alleen maar moe. Ik woog 108 kilo en voelde me daar niet prettig bij. Mijn kinderen vroegen aan me of ik wat leuks wilde doen of wilde spelen, maar daar had ik de fut niet voor. Dát wilde ik anders, ook voor mezelf. Ik meldde me aan bij de plaatselijke hardloopvereniging. Heel leuk, maar doordat ik te zwaar was, moest ik een stapje terug doen vanwege het risico op blessures. Afvallen was de boodschap. En omdat ik goede dingen over Sonja's methode had gehoord, ben ik begonnen met 'Bereik je ideale gewicht voor het hele gezin - Deel 1'. Het ging vanzelf, de 8 weken waren zó voorbij. Hierna volgde Deel 2. In combinatie met drie keer per week hardlopen was ik hierna 20 kilo kwijt. Voor de laatste 15 kilo heb ik het online programma gevolgd, met een kleine aanpassing in mijn schema. Ik sport zoveel dat ik méér koolhydraten en voedingsstoffen nodig heb. Binnen 7 weken woog ik 71 kilo en dit is al zo'n anderhalf jaar stabiel. Mijn doel was om de Dam tot Dam Loop te kunnen rennen. Dit heb ik gedaan en ik had zelfs nog energie over om met mijn kinderen wat leuks te kunnen doen. Ik heb me zelden zo goed gevoeld als toen!

Privé maakte mijn gezin nog wel een minder leuke periode door, doordat mijn man en ik gingen scheiden. Gelukkig is alles nu in rustiger vaarwater en heb ik sinds anderhalf jaar een relatie met Jeroen (42). Mede door het hardlopen en met hulp van Sonja gewicht te verliezen ben ik er heel sterk uitgekomen! Als ik merk dat ik wat meer heb gegeten, pak ik één van de boeken erbij en zit ik zo weer in het goede ritme. Wel zo makkelijk ook met boodschappen doen. Vaak doe ik dit met Twan en Daan, die het leuk vinden om de groenten voor de hele week te pakken. Er is zo ook geen discussie over wat we gaan eten.

Daan heeft overigens twee jaar gekampt met een heftige darm infectie waardoor hij bijna niks at. Met Sonja's boek voor kinderen erbij zijn we samen gaan koken en nu eet hij weer! Favoriet is de hamburger op Italiaanse bol! En de weekendrecepten, daar kunnen we ontzettend van genieten!"



Beweegtip van Marianne

"Buiten sporten geeft een heel voldaan gevoel. Ik doe drie keer per week aan looptraining, maar wandelen of fietsen kan natuurlijk ook. Ik drink véél water, wel 2 liter naast koffie en thee. Dit is goed tegen de verzuring!"