

VAN 185 KG NAAR EEN SIXPACK

DIKKERTJE DAPPER

"IF YOU DON'T
FIGHT FOR WHAT
YOU WANT,
THEN DON'T CRY
FOR WHAT
YOU LOST"

KAI HAGEDOORN

Uitgever: Kai Hagedoorn

"IF YOU DON'T
FIGHT FOR WHAT
YOU WANT,
THEN DON'T CRY
FOR WHAT
YOU LOST"

DIKKERTJE DAPPER.

Accepteer jezelf zoals je bent. Het is het allerbeste advies dat je kunt krijgen.

Ik kon het niet. Ik wist echt niet hoe ik mijn dikke zelf moest omarmen.

Ik werd verteerd door pijn en verdriet. Die helse pijn had ik nodig om het anders te doen. Rigoureuus anders. Extreem. Zoals ik dat doe. Op mijn manier.

Kai Hagedoorn

Ben jij de volgende Dikkertje Dapper? Start dan met dit stappenplan. Een goed begin is het halve werk.

STAP 1 STEL HELDERE DOELEN.

Maak een plan. Bepaal wat je wilt bereiken en schrijf je doelen op. Zorg ervoor dat je doelen haalbaar, meetbaar en realistisch zijn.

STAP 2 KOM IN ACTIE.

Beschrijf de tussenstappen en leg de lat niet meteen te hoog. Kom daarna wel meteen in actie. Probeer je, zeker in het begin, zoveel mogelijk te houden aan de stapjes die je hebt beschreven.

STAP 3 VOLHARDING.

Houd vol en geef niet op. Het kan soms moeilijk zijn, maar blijf gefocust en blijf werken aan je doelen.

STAP 4 LEER VAN FOUTEN.

Wees niet bang om fouten te maken. Leer van je fouten en gebruik deze ervaringen om jezelf te verbeteren.

STAP 5 BLIJF GEMOTIVEERD.

Blijf gemotiveerd en blijf jezelf aanmoedigen om je doelen te bereiken. Geef jezelf beloningen als je een mijlpaal bereikt hebt en vier je successen.

STAP 6 WEES FLEXIBEL.

Wees flexibel en pas je plan aan als dat nodig is. Soms kunnen omstandigheden veranderen en moet je je aanpassen om je doelen te bereiken.

Eerste druk, mei 2023

© Kai Hagedoorn

Tekstschrijver: Ada Kerkdijk, TekstpreZ

Ontwerp: Graafies Ontwerp, Dedemsvaart

Druk: Pumbo.nl

ISBN 978 90 903 7023 1

NUR 321

WWW.KAIHAGEDOORN.NL

INHOUD.

GENOEG IS GENOEG	13
Op de weegbrug	17
EEN BIJZONDERE JONGEN	19
De eerste scheurtjes	20
Experimenteren en eten, eten en nog eens eten	21
DE MUUR	28
Het leven dat ik eigenlijk haatte	30
EEN LASTIG EN MOEILIJK OPVOEDBAAR KIND	32
Een afscheidsbrief onder het bed	35
Harnas in de brugklas	40
Gelukkigste jaren	41
IN DE OBESITASKLINIEK	45
Een klap in mijn gezicht	47
HET DOEK VALT	49
Door zonder diploma	50
Mijn mentor was getuige	51

IK GA AFVALLEN **56**

Terug bij af	57
Zwak zijn is geen optie	58
Waarom gaat dit zo gemakkelijk?	60

VOORAAN IN DE VUURLINIE **65**

Een tattoo	66
Een brief aan mijn ouders	69
Mijn helden, mijn inspiratiebron	71
De muur wankelt	72
Mijn hoofd tolt	74

IK MIS MEZELF **78**

Even ontsnappen	80
Mijn bloed	81
Een spiegel voor mensen die oordelen	83
Nog vijf kilo te gaan	84

DE VERLOSSING NABIJ **87**

De lat verleggen	89
Ik ben er bijna	93
Je hebt maar één leven	94

DE OVERWINNING **98**

Oneerlijk verdeeld	99
--------------------	----

EEN NIEUWE MISSIE	102
Even los van alles	105
DE GOUDEN TEMPEL	107
Op zoek naar antwoorden	111
Bro's	111
DE KEUZE IS GEMAAKT	113
Bang voor maar één ding	115
De buikwandcorrectie	117
De test	119
Herinneringen	121
Mijn lessen geleerd	123
TIJD VOOR EEN SIXPACK	128
Drie maanden later...	130
HOE IK HET VOLHIELD	134
Tot slot	137
Nawoord	138
DANKWOORD	145



2001

Lang geleden...

2006

Met mijn broer ijs eten tijdens de familie reünie



2007

Op de camping genieten van pizza

2008

Logeren bij mijn oom en tante



2013

Gouden bruiloft van opa en oma



2015

Grote visvangst aan de gracht

2016

Even samen poseren op familiefeestje





2017

Aan de slag bij McDonald's

"IF YOU DON'T
FIGHT FOR WHAT
YOU WANT,
THEN DON'T CRY
FOR WHAT
YOU LOST"



2019

Housewarming van een kameraad



2020

Het vrije leven als chauffeur



2020

Een middag op de boot in Friesland

2021

De laatste keer vissen met Marc †



2021

Mijn eerste foto zonder t-shirt, bijna 40 kg kwijt

2022

75 kilo kwijt en steeds zelfverzekerder



Voorjaar 2023.

Ik zit in de lift. Op skivakantie in Oostenrijk. Besneeuwde bergtoppen strekken zich voor me uit. Een witte wereld. Zonovergoten. We klimmen. Steeds een stukje hoger. Ik kan niet wachten totdat ik de top heb bereikt. Om daarna in alle snelheid weer af te dalen. Mijn eigen pad te volgen, me een weg te banen tussen de bomen door. Met alle obstakels die ik onderweg nog tegenkom. Met de blik vooruit en de wind in mijn gezicht, de tegenwind trotserend. Elke keer weer.

Zo is het leven ook. Met pieken en dalen. Ik zat niet altijd in die lift. Integendeel. Ik ben uit een diep dal geklommen. Een dal waar de zon nog nauwelijks scheen. Een zwarte bladzijde. Of eigenlijk een zwart boek.

Dat boek doe ik dicht. En ik sla een nieuwe open. Trots op alles wat ik tot nu toe heb bereikt en wat ik nog ga bereiken. Ik baan mezelf een weg omhoog. En het voelt goed. Zo goed!

Ik kijk naar de mensen om me heen. Mijn familie. Mijn familie die me zoveel heeft gekost en me tegelijkertijd zoveel heeft gebracht. Mijn roots. Dankzij hen leef ik. Maar dankzij mezelf leef ik weer voluit. Durf ik te zijn wie ik echt ben. En nog zoveel meer dan dat.

Ik geloof weer in mezelf. Ik durf die enorme berg die voor me ligt te bedwingen. Ik weet ook dat er daarginds kuilen zijn, dat er hindernissen ontstaan, waardoor ik ga vallen. Tuimel. Mezelf weer bij elkaar moet rapen. Om daarna weer vol goede moed omhoog te klimmen. Mijn sterke wil wijst me de weg. Op weg naar de top.

GENOEG IS GENOEG.

De nacht is zwart. Op de weg is het stil. Ik trap het pedaal nog iets verder in en hoor de dieselmotor ronken. Ik zet nog een tandje bij en voel de trilling van de vrachtwagen. In mij borrelt het, de adrenaline kolkt in mijn aderen. De borden op de Duitse wegen flitsen voorbij. Ik heb het nodig, dit tempo en dit gewicht. Vol gas en zwaar beladen. Liefst nog een beetje meer. Altijd meer...

Een dier schiet over de snelweg en ik schrik op uit mijn gedachten. Op het nippertje weet het te ontkomen aan de reusachtige wielen van mijn vrachtwagen, een enorm gevaarte. De boomstammen liggen zo stevig als een huis. Remmen is geen optie. Ik realiseer me dat alles in mijn leven groot is en snel moet zijn. Vol gas en zwaar beladen. Extreem. Ik ben extreem. In alles.

Opnieuw raak ik in gedachten verzonken, terwijl de vage contouren van het Duitse landschap aan me voorbij trekken. Ik denk terug aan het gesprek met mijn vader. Was het pas gisteren? Het lijkt een eeuwigheid geleden. Een ver-van-mijn bed-show nu ik weer alleen op de vrachtwagen rijd.

Ik kon het gewoonweg niet langer meer verzwijgen. Net doen alsof ik nog steeds graag zijn zakenpartner wil worden. Het voelt niet goed. Mede-eigenaar worden. Volgende maand al. Zo dichtbij en tegelijkertijd zo ver weg. Het lijkt zo ondankbaar. Maar de gedachte dat ik dit bedrijf niet helemaal zelf van de grond af heb opgebouwd, altijd in de schaduw van mijn vader zal staan, is te sterk. Ik

verafschuw het. Mijn prestatiedrang zit me in de weg. De boomstammen markt is groot, maar niet groot genoeg om mijn doelen te halen. Pa's woorden klinken nog na in mijn hoofd, als een echo.

'Kai, doe eens normaal. Gooi zo'n mooie toekomst niet zomaar weg. Je bent een graag geziene gast in dit wereldje.'

Het komt uit zo'n ontzettend goed hart. Wat een man, die vader van me! Altijd hard werken, minstens tachtig uur in de week, en een man die alles, maar dan ook echt alles voor zijn kinderen over heeft. Het voelt alsof ik een droom om zeep help. Zijn droom. Tot voor kort ook de mijne. Maar nu niet meer.

Ik ontkom gewoonweg niet aan de drang om iets helemaal voor mezelf op te starten. Iets wat ik zelf heb opgebouwd. Waar ik trots op kan zijn. Ik laat me niet meer langer tegenhouden in mijn plannen en ideeën. Genoeg is genoeg. Mijn verleden heeft me lang genoeg achtervolgd. Hoezo zou ik mijn doelen niet kunnen halen? Ik heb het te vaak gehoord. En dat terwijl ik er zo van overtuigd ben dat als je echt iets wilt, je het gaat halen. Dat ik het ga halen! Ik laat me door niets en niemand meer iets aanpraten.