

In kleine stapjes van dik naar dun



*Nanda Wilkes*

**IN KLEINE STAPJES  
VAN DIK NAAR DUN**

Persoonlijk verslag: van extreme obesitas naar gezond gewicht

1<sup>e</sup> druk, juni 2017

2<sup>e</sup> druk juni 2021

Copyright © 2017 Nanda Wilkes

Auteur: Nanda Wilkes

Illustraties: Remco Wetzels

Foto achterzijde omslag: Anne Meyer

Fotografie binnenwerk: afkomstig uit privécollectie auteur

Advies: Esther Meijering

Drukwerk: Printforce / Joint Book Services

ISBN: 9789403632155

**Alle rechten voorbehouden/All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
1 De aanleiding	11
2 De voorbereiding	17
3 Saamhorigheid	21
4 Schijn bedriegt	25
5 Ritueel ontwikkeld	31
6 Voorop naar de Top	37
7 Figuurverbetering	43
8 Genieten	49
9 De beloning	55
10 Loslaten	59
11 Vriend of vijand	63
12 Eind in zicht	67
13 Behaalde resultaten	69



## Voorwoord

*Mijn reis in kleine stapjes naar een gezonde levensstijl, met alle bijkomende ups and downs.*

De reden dat ik heb besloten om mijn ervaringen tot een verhaal te verwerken is om mezelf te laten beseffen waar ik vandaan kom. Dat ik trots mag zijn op alle veranderingen, die ik voor mezelf heb gecreëerd.

Een betere conditie, waardoor ik nu ook met plezier kan deelnemen aan activiteiten, die mij in het verleden moeilijk afgingen.

Iets meer zelfvertrouwen, doordat ik mij nu fijner in mijn lichaam voel, waardoor ik er minder snel vanuit ga dat mensen op een negatieve manier naar mij kijken.

Het is geen betere versie en ook geen mooiere versie van mijn oude ik, maar wel een stuk gelukkigere en een (ondanks ik er op dit moment nog niet helemaal ben) gezondere versie.

Zonder de steun van mijn man Paul, familie en de vele vrienden, die ik in de loop der jaren op mijn pad ben tegengekomen, zou ik nooit zover zijn gekomen.

Dit boek schrijf ik hoofdzakelijk voor mezelf. Voor wie ik was, wie ik ben geworden, wie ik ben, maar ook wie ik nog steeds diep van binnen onveranderd ben gebleven.

En ja... misschien schrijf ik het ook voor die persoon, die overweegt zijn levensstijl te veranderen of die in een traject zit en niet weet hoe die verder moet en graag wil weten hoe anderen het doen, waar zij mee worstelen, dat zij niet de enige zijn die... of voor die persoon die het enkel leest om te lezen.



2017