

# Je kan het echt zelf!

IN 1,5 MILJOEN STAPPEN NAAR JOUW NIEUWE IK!

**Titel:** Je kan het echt zelf!

**Auteur:** Gordon Heuckeroth

**Uitgever:** Gordon Made in Holland B.V.

**Redactie:** Liesbeth Derksen

**Receptfotografie:** Messy.PDF

**Vormgeving & art direction:** Messy.PDF

**Drukwerk:** Pumbo

**Eerste druk:** September 2026

**ISBN/EAN:** 978-94-6533-997-9

## Disclaimer

De informatie in dit boek is bedoeld ter inspiratie en educatie, en vormt geen advies op maat. Hoewel ik mijn ervaringen en inzichten met zorg heb gedeeld, ben ik niet verantwoordelijk voor de keuzes die lezers maken op basis van de inhoud van dit boek.

## Auteursrecht

©2026 Gordon Made in Holland B.V.

[www.gordonheuckeroth.nl](http://www.gordonheuckeroth.nl)

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Gordon Made in Holland B.V.

Het is niet toegestaan teksten, recepten, fotografie, illustraties, vormgeving of andere onderdelen uit deze uitgave geheel of gedeeltelijk over te nemen, te kopiëren, te verspreiden, digitaal te publiceren of commercieel te gebruiken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Voor zover van toepassing berusten auteursrechten en andere intellectuele eigendomsrechten op het in deze uitgave opgenomen materiaal bij **Gordon Made in Holland B.V.**

Je kan  
het echt  
zelf!

GORDON HEUCKEROTH

# Inhoudsopgave.

- 02 Voorwoord  
*Liefdevolle woorden van Leroy*
- 04 De spiegel liegt niet  
*Hoofdstuk 1*
- 18 Niemand komt je redden  
*Hoofdstuk 2*
- 31 Je verleden mag mee, maar je bagage blijft achterin  
*Hoofdstuk 3*
- 43 Stop met bedelen om liefde  
*Hoofdstuk 4*
- 54 Wat anderen van je vinden, is hun probleem  
*Hoofdstuk 5*
- 68 Wat als je alles hebt gehad, van kaviaar tot aan patat?  
*Hoofdstuk 6*
- 79 Dedication is the medication to change the situation  
*Hoofdstuk 7*
- 91 Het hoeft niet perfect  
*Hoofdstuk 8*
- 104 Maak van jezelf een prioriteit  
*Hoofdstuk 9*
- 116 En nu jij!  
*Hoofdstuk 10*
- 124 Mijn 4-weken trainingsprogramma  
*4 trainingen per week*
- 136 100 recepten  
*Ontbijt, lunch, tussendoortjes & diner*



# Voorwoord.

---

Wat begon als een appje van voormalig covermodel Dai Carter, eindigde in een gesprek dat ik de afgelopen maanden oneindig vaak voerde:

*Gordon op de cover van Men's Health?*

Gaat 'ie het halen?

Dai zag het direct voor zich en na een eerste ontmoeting met Gordon wist ik het ook.

Hij gaat het halen. Gordon twijfelde zelf geen moment:

*hij verzekerde mij en onze coach Jasper Schmitz dat het zou gaan lukken.*

Iets in zijn toon maakte dat we het direct geloofden.

Vanzelf is het niet gegaan, maar mijn vertrouwen in hem is nooit minder geworden. *Men's Health*-waardig fysiek creëren is snoeihard werken én afzien, zeker als je van ver moet komen, maar we hebben – *medische uitzonderingen daargelaten* – allemaal de tools in huis om andere keuzes te maken in ons leven.

Jij, ik, Gordon: **iedereen kan het.**

Wat ik niet had verwacht, is dat dit de belangrijkste shoot werd in zijn leven. Een shoot die synoniem stond voor het afscheid nemen van zijn demonen, door simpelweg weer trots te zijn op wie hij is. Niet door hemel en aarde te bewegen, maar door elke dag kleine keuzes te maken die een groot verschil creëren.

Het traject richting de cover van *Men's Health* was daarin niet alleen een aanleiding, maar zorgde ook voor de kaders waarbinnen hij die keuzes kon maken. Bewust eten, geen alcohol, geen drugs, voldoende slapen (ook mét ochtendshow op de radio), elke dag wandelen, keihard werken in de sportschool en rusten wanneer nodig.

Het resultaat: 30 kilo aan vetverlies, flink meer spiermassa (met alle gezondheidsvoordelen als belangrijkste bonus) en bovenal: geen diabetes meer. Een gezondere levensstijl zorgde er binnen mum van tijd voor dat zijn diabetes met gierende banden vertrok. Niks te zoeken bij die Heuckeroth.

Natuurlijk zal er commentaar zijn. Al, Photoshop, Ozempic, geld voor personal training, tijd om de hele dag te trainen, geen perfecte sixpack, aandachttrekkerij: *ik heb ze allemaal al gehoord en ga ze vast nog veel vaker horen*. Laat de haters maar komen. Ik heb van dichtbij gezien hoe graag Gordon dit wilde bereiken, wat het met hem heeft gedaan, hoe zwaar hij het soms mentaal had, hoe zijn lichaam moest wennen aan de nieuwe levensstijl en hoe hard hij heeft gewerkt in én buiten de gym. Je bankrekening maakt een dumbbell niet lichter of zorgt ervoor dat je netjes uit een Tupperware-bakje eet als dat op je voedingsschema staat. Je moet het écht zelf doen en dat is precies wat Gordon heeft gedaan.

Ik hoop dat zowel de fans als haters zich laten inspireren en inzien dat wat je leeftijd of achtergrond ook is, het nooit te laat is om andere keuzes te maken. Het enige wat jij hoeft te doen is de eerste stap te zetten.

De eerste stap van de miljoenen stappen die nog zullen volgen.

Veel leesplezier!

*Leroy van den Berg*

HOOFDREDACTEUR MEN'S HEALTH

# Hoofdstuk 1.

De spiegel  
ligt niet



---

Eigenlijk weet ik niet zo goed waar ik moet beginnen.

Misschien komt dat wel doordat ik in mijn leven al zo vaak opnieuw ben begonnen.

Ik heb ontelbare keren gedacht: *nu heb ik het. Nu ben ik erdoorheen.*

Dit keer gaat het me echt lukken. Ik begon weer aan een dieet, nam een trainer, veranderde mijn eten en voelde die enorme motivatie waarvan je op dat moment heilig overtuigd bent dat die nooit meer weggaat. En verdomd, *het werkte ook.*

De kilo's gingen eraf, de complimenten kwamen binnen en ineens liep ik weer anders een kamer binnen. Ik trok kleding uit de kast die al tijden niet meer paste en keek naar mezelf met dat heerlijke gevoel van: *zie je wel, Gordon, je kunt het wel.*

Soms hield ik dat maanden vol. Soms zelfs langer. Maar dan gebeurde er weer iets in mijn leven. Een relatie liep stuk, er was gedoe op mijn werk, iemand raakte me precies op de verkeerde plek of ik voelde me gewoon eenzaam en klote. Voor ik het wist, zocht ik opnieuw mijn toevlucht in precies die gewoontes waarvan ik dacht dat ik ze eindelijk achter me had gelaten.

Zo kon ik maanden bezig zijn geweest om tien stappen vooruit te zetten en door een emotionele periode het gevoel krijgen dat ik er alweer drie achteruitging. En uiteindelijk stond ik dan weer voor diezelfde spiegel.

Dat is namelijk het vervelende van een spiegel: *hij doet niet aan diplomatie.* Hij zegt niet dat je het de afgelopen maanden ontzettend druk hebt gehad of dat je na alles wat je hebt meegemaakt best een pizza hebt verdiend. Hij kent je carrière niet, weet niet hoeveel er op je bankrekening staat en heeft werkelijk schijt aan hoeveel mensen je kennen of hoeveel applaus je in je leven hebt gekregen.

Een spiegel doet eigenlijk maar een ding. Hij laat zien wat er staat.

*En daar kun je behoorlijk kwaad om worden.*

Je kunt tegen de buitenwereld zeggen dat het fantastisch met je gaat. Je kunt lachen, grappen maken en de grootste bek van de kamer hebben. Ik ben daar, voor wie mij een beetje kent, bepaald niet slecht in.

Maar uiteindelijk kom je thuis, gaat de deur dicht en is er geen publiek meer.

Geen camera, geen applaus en niemand tegen wie je een verhaal hoeft op te houden.

Dan ben jij er nog. En die klootzak aan de muur.

***De spiegel liegt niet.***

## *Het jongetje met de borstel*

Mijn relatie met de spiegel begon natuurlijk helemaal niet met afvallen. Ik weet nog dat ik een jaar of twaalf was en als jongetje in Amsterdam op mijn kamer voor de spiegel stond. Ik had een borstel in mijn hand, maar in mijn hoofd was dat natuurlijk helemaal geen borstel. Dat was een microfoon.

Ik stond liedjes te imiteren, te zingen en ondertussen naar mezelf te kijken. Niet omdat ik mezelf zo geweldig vond, maar omdat ik iets voor me zag. Ik zag een wereld waarin ik zong, optrad en mensen vermaakte. Ik keek naar dat jongetje in de spiegel en dacht eigenlijk heel eenvoudig: *dat kan ik ook*. Sterker nog, ik dacht nauwelijks na over de vraag of het kon. Ik wilde het gewoon.

Dat is misschien wel het prachtige aan kind zijn. Je bent nog niet voortdurend bezig met alle argumenten waarom iets waarschijnlijk niet gaat lukken. Je ziet iets wat je geweldig vindt en denkt: *dat wil ik ook*.

Als iemand mij toen had verteld hoeveel invloed dat spiegelbeeld gedurende de rest van mijn leven zou krijgen, had ik waarschijnlijk geen idee gehad waar hij het over had. Ik was helemaal niet bezig met zelfbeeld, identiteit, gewicht of verwachtingen. Ik was een jongetje met een borstel in zijn hand dat stond te dromen. Daar, voor die spiegel, kon alles.

Vroeger was ik sowieso nauwelijks bezig met mijn uiterlijk. Ik deed gewoon maar wat. Naarmate ik ouder werd veranderde dat. Niet omdat wij toen Instagram hadden - *godzijdank niet, je moet er toch niet aan denken dat mijn hele puberteit online had gestaan* - maar groepsdruk bestond natuurlijk wel. Als iedereen ineens dezelfde Nike-gympen had, wilde jij ze ook. Je wilde erbij horen, zoals iedere puber dat wil.

Alleen ging die onzekerheid bij mij verder dan kleding. Ik ben als jonge jongen ook gepest om mijn gewicht. Dat laat iets achter. Misschien niet altijd zichtbaar, maar het nestelt zich ergens in je hoofd. Vanaf dat moment keek ik niet meer alleen naar een shirt of een broek en dacht ik of het leuk stond. Ik begon te kijken of ik er niet te dik in leek, of iets mij breder maakte, of ik dit wel kon hebben.

Zo sluipt zelfbewustzijn je leven binnen. Eerst is een spiegel een plek om te dromen. Later wordt het een plek waar je jezelf beoordeelt.