

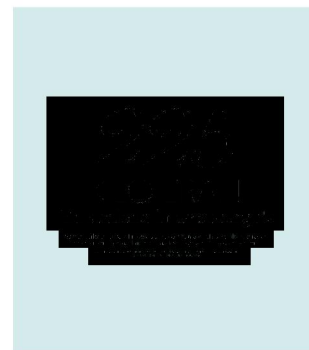
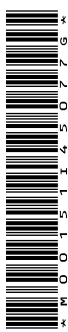
225

KILO ERAF!

En stralend in de spotlights

Samen verloren deze vijf mooie slanke dames maar liefst 225 kilo. Alle reden om hen een spectaculaire metamorfose te geven. Kijk ze eens stralen!

TEKST EN PRODUCTIE ALEXANDRA ROSKAM FOTO'S NICK VAN ORMONDT HAAR EN MAKE-UP WILMA SCHOLTE
STYLING VALÉRIE NTANTU @VALERIENTANTU.COM



WEIGHT WATCHERS

-41

ANJA VAN DAM

Anja is 40 jaar, woont in Voorhout, is getrouwd met Oscar en moeder van tweeling Hugo en Olivia (2,5). Anja werkt als zorgcoach bij het Zilveren Kruis.

Toen? '106 kilo.'

Want? 'Ik heb levenslang, dus ik moet altijd opletten met wat ik eet en dat ik genoeg beweeg. In februari 2015 raakte ik in blijde verwachting van een tweeling. De kindjes groeiden enorm hard en ik ook.'

Eyeopener? 'Uiteraard was ik enorm blij dat ik twee gezonde kinderen op de wereld heb mogen zetten, maar ik baalde wel enorm van mijn lijf. Dit was ik niet. Ik verstopte me en ik deed niet meer de dingen die ik voorheen zo graag deed, zoals winkelen en sporten. Ik wilde mezelf terug.'

Nu? '65 kilo.'

Door? 'Een collega vertelde me over Weight Watchers. Zij was met deze methode al enorm veel afgevallen, dus ben ik ook met Weight Watchers begonnen. Ik vond het doodeng, want het zou een enorme confrontatie met de weegschaal worden, dacht ik. Uiteindelijk ging het heel goed. De kilo's vlogen eraf. Ik mocht alles eten, als ik me maar hield aan het vaste aantal punten. Alles wat ik at, was namelijk een bepaald aantal punten 'waard'. Ik maakte gezonde keuzes. Binnen een jaar ben ik 40 kilo afgevallen.'

Moeilijke momenten? 'Dat was toen ik tijdens de staples mijn knie verdraaide. Ik was maanden uit de roulatie en moest op krukken lopen. Ik kon niet meer sporten en vreesde het ergste. Uiteindelijk ben ik tijdens die periode niet aangekomen, maar juist nog 1,5 kilo afgevallen.'

'Ik voel me veel beter. Heb mezelf weer teruggevonden'

Stok achter de deur? 'Elke week naar Weight Watchers toe en de weegschaal op. Ik wilde natuurlijk niet als enige van de groep aangekomen zijn. Het was een fijne groep lotgenoten en ik had een supermotiverende coach.'

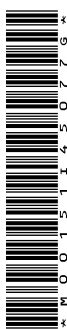
Mooiste compliment? 'Dat mensen trots op me zijn en dat ik hen inspireer.'

Hoogtepunt? 'In februari 2018 heb ik mijn streefgewicht gehaald en kon ik starten met stabiliseren, zoals dat dan heet. Weight Watchers is mijn levensstijl geworden.'

Goed gevoel? 'Ik voel me zo veel beter en energiever. Ik heb mezelf weer teruggevonden. Alleen ben ik in mijn hoofd nog niet slank, terwijl ik dat stickem wel ben. Daarom doe ik ook mee aan deze fotoshoot, het heeft een beetje een therapeutische grondslag.'



Blouse €19,99
H&M, jeans
€49,99 H&M,
sneakers €149,95
Via Vai, via Van
den Assem.



-60

FEMKE VINK

Femke is 33 jaar, woont in Warmond, is getrouwd met Dennis en moeder van Sam (8) en Tom (6). Femke werkt als locatiemanager in de kinderopvang en vanaf 1 juni als fotograaf.

'Ik ben nu veel hipper en mooier, zegt mijn zoon'

Toen? '133 kilo.'

Want? 'Eigenlijk was ik verslaafd aan eten. Als kind had ik al overgewicht en er was altijd wel wat lekkers in huis. Stiekem at ik alle lekkere koeken op en gaf vervolgens mijn graatmagere broer de schuld als er weer een pak leeg was.'

Eyeopener? 'Ik wilde een voorbeeld zijn voor mijn zoons en geen dikke moeder meer zijn. Onlangs heb ik mijn opleiding tot fotograaf afgerond. Ik zag mezelf gewoon niet als dikke fotografe. Ik heb bewegingsvrijheid nodig.'

Nu? '73 kilo.'

Door? 'De methode van NewFysic en de begeleiding die ik van hen kreeg. Ik ben anders naar eten gaan kijken. Ik eet nu veel meer groente en gezonde koolhydraten. Een

persoonlijk voedingsplan en voedingssupplementen zorgden ervoor dat ik mijn streefgewicht heb gehaald.'

Moeilijke momenten?

'Die waren er gelukkig bijna niet, maar nu vind ik het wel lastig om op gewicht te blijven. Voorheen werkte ik naar een doel toe en zag ik progressie. Nu zie ik dat niet meer en vind ik het lastig om niet negatief te gaan denken.'

Stok achter de deur? 'Dat ik al mijn oude kleding weg kon doen en dat mijn kast nu alleen nog maar volhangt met mijn huidige kledingmaat.'

Mooiste compliment?

'Mijn zoon vond dat ik niet alleen veel gezelliger ben geworden, maar ook dat ik er mooier en hipper uitzie.'

Hoogtepunt? 'Dat ik in mijn badpak aan de rand van het zwembad kon zitten.'

Goed gevoel? 'Ja, ik heb een heel goed gevoel, maar ik moet er wel bij zeggen dat dat gevoel beter was toen ik nog aan het afvallen was. Ik werkte naar een verandering toe. Nu mijn gewicht stabiel is, maakt me dat onzeker.'



T-shirt €9,99
H&M, vest €34,99
H&M, jeans
€19,99 H&M,
sneakers €129,95
Acidas via Van
den Assem.

-56

TAMARA VERMEULEN

Tamara is 26 jaar, woont in Eindhoven, is single en studeert Industrial Design aan de Technische Universiteit in Eindhoven.

Toen? '146 kilo.'

Want? 'Ik at altijd al waar ik zin in had en had de hele dag door honger. Dan grijp je al snel naar een lekkernij en dat waren vaak ongezonde dingen. Ik was als kind al een moeilijke eter en at totaal geen groente. Ik dronk veel frisdrank en at alleen maar gefrituurde producten. Met heel veel mayonaise en curry.'

Eyeopener? 'Ik werd vaak gepest. Elk weekend als ik uitging, werd ik uitgescholden en uitgelachen. Toen ik voor het eerst sinds jaren weer eens op de weegschaal ging staan en deze 146 kilo aangaf, schrok ik enorm. Ik besloot er meteen wat aan te doen voordat ik 200 kilo zou gaan wegen.'

Nu? '90 kilo.'

Door? 'Ik besloot eerst met de frisdranken en sauzen te stoppen. Daar zitten zo ongelooflijk veel suikers en vetten in. Ik probeerde, ondanks mijn weerzin, toch groentes te eten. Ik ging op zoek naar manieren om gezond, maar ook lekker te eten. Ik ruilde de frituur in voor een Airfryer. Dagelijks was ik om 7 uur 's ochtends in de sportschool te vinden. Ik heb mijn hele levensstijl veranderd en alles draaide om het afvallen. Ik sloeg elk koekje of snackje af, want ik wist nu hoeveel moeite ik moest doen om die calorieën weer te verbranden.'

Moeilijke momenten? 'Het moeilijkste vond ik dat ik alsnog werd uitgescholden voor 'dik varken' terwijl ik juist zo aan het afvallen was. Mensen nemen je vaak niet serieus als je zegt dat je aan het afvallen bent en dat moment even iets lekkers eet. Je mag toch weleens zondigen? En ik vind het ook dubbel dat mensen je prijzen om je inzet, maar je vervolgens wel weer een zeur vinden als je gedisciplineerd blijft en iets ongezonds afslaat.'

Stok achter de deur? 'Dat was mijn moeder. Ze steunde me enorm. Ze kocht alles wat ik wilde en kookte apart voor mij. Als zij dit niet allemaal voor me had gedaan, zou ik eerder geneigd zijn geweest om naar ongezond eten te grijpen.'

Mooiste compliment? 'Die kreeg ik van mijn beste vriend. Hij had zo veel respect voor me dat ik de stap had genomen om af te vallen en dat ik het zonder zeuren gewoon deed.'

Hoogtepunt? 'Mensen die me vroeger uitlachten en nu incens iets van me willen. Bijvoorbeeld mannen die nu ineens een date met me willen.'

Goed gevoel? 'Ik ben best tevreden met hoe ik er nu uitzie, maar ik ben nog niet waar ik wil zijn. Ik wil graag nog 15 kilo afvallen, zodat ik een nóg beter gevoel over mijzelf heb.'

'Mensen die mij vroeger uitlachten, willen nu iets van me'

voor



T-shirt €17,95 Zizzi, broek €34,99 H&M, sneakers €79,95 Vans via Van den Assem.



-38

ANNEMIEK VAN WESTRIENEN-WEVER

Annemiek is 36 jaar, woont in Assen, is getrouwd met Bert en werkt als winkelmanager bij D-reizen.

‘Ik ben trots dat ik dit op eigen kracht heb gedaan’

Toen? ‘116 kilo.’

Want? ‘Ik weet niet beter dan dat ik altijd stevig ben geweest. Ik kreeg ook altijd te horen: “Jij zal nooit slank worden, dit is jouw bouw.” Ongemerkt kwam er elk jaar weer een aantal kilo bij. Ik heb heel veel verschillende diëten gevolgd, maar vaak kwam ik na die tijd weer meer aan, dan dat ik was afgevallen.’

Eyeopener? ‘In de zomer van 2016 werd ik in het ziekenhuis onderzocht en bleek ik astma te hebben. Nu is het klaar, dacht ik toen. Elke kilo die ik met me mee moet slepen, is niet goed voor mij. Ik wilde een gezond gewicht bereiken.’

Nu? ‘78 kilo.’

Door? ‘Ik heb de hulp ingeschakeld van een voedingscoach van NewFysic. Met behulp van

een voedingsplan op maat en hun tips en adviezen heb ik dit doel bereikt. De voedingsplannen veranderen mee met je doel. Nu wil ik namelijk alleen nog maar op gewicht blijven, en hoef ik dagelijks nog maar op een paar kleine dingen te letten.’

Moeilijke momenten? ‘Als ik op reis ben, privé of voor mijn werk, vind ik het lastiger om de juiste keuzes te maken. Ik kook het liefst zelf, dan weet ik precies wat ik eet.’

Stok achter de deur?

‘De wekelijkse afspraak bij NewFysic. Ik moest en zou resultaat zien op de weegschaal. Ik woog mezelf in het begin ook niet thuis. Dus het was elke week weer een leuke verrassing bij mijn coach.’

Mooiste compliment?

‘Toen er tegen mij werd gezegd: “Je bent nu gewoon slank.” De vergelijking met Katja Schuurman kwam twee keer voorbij. Waarschijnlijk vanwege mijn krullen, maar het was wel leuk.’

Goed gevoel? ‘Absoluut.

Dat ik dit op eigen kracht heb gedaan, daar ben ik zo trots op. Ook weet ik nu hoe ik op gewicht kan blijven en daarom heb ik alle vertrouwen in de toekomst.’

Blazer €89,99 Steps,
broek €59,99 Steps,
T-shirt €9,99 H&M,
sneakers €109,95
Adidas via Van den
Assem.



-30

MEREL APELDOORN

Merel is 26 jaar, woont samen met Job in Alkmaar en werkt als allround scanoperator bij het digitalisatiebedrijf Picturae.

Toen? '90 kilo.'

Want? 'Mijn hele leven ben ik al wat voller geweest, maar een tijd geleden vond ik dat het echt de spuigaten uitliep. Op het moment dat ik besloot dat de kilo's er nog beter gisteren dan vandaag af moesten, heb ik mezelf voor het eerst gewogen. Toen ik zag dat ik 90 kilo woog, was dat wel even schrikken. Ik was net op mezelf gaan wonen en at heel slecht en bewoog weinig.'

Eyeopener? 'Toen mijn vriend een foto maakte tijdens ons vrijwilligerswerk. Ik schrok ervan hoe dik ik was. Mijn buik hing over mijn broek. Ik voelde me net een varken.'

Nu? '60 kilo.'

Door? 'Een bekende wees mij op het Cambridge Weight Plan. Ik kon kiezen: of 500 of 800 kcal per dag gaan eten. Ik besloot samen met mijn consulente er vol voor te gaan en 500 kcal per dag te eten. Ik kon kiezen uit allerlei shakes, repen, pappen, soepen en warme maaltijden. Mijn

consulente heeft me heel goed begeleid en in de gaten gehouden dat mijn gezondheid er niet onder leed. Ik bleef constant gefocust op deze levensstijl en ik bleef maar denken aan wat ik zou bereiken en hoeveel gelukkiger ik zou worden.'

Moeilijke momenten?

'Dat waren de feestjes waarop ik van mezelf geen wijn mocht drinken. Tijdens de hele periode dat ik aan het afvallen was, heb ik echt niets gedronken.'

Stok achter de deur? 'Dat was mijn kleding. Ik wilde weer vol trots rondhuppelen in kleren die me écht stonden en ik wilde me weer vrouwelijk kleden zonder me druk te hoeven maken om alle vetrollen.'

Mooiste compliment? 'Dat vrienden me op straat compleet voorbij liepen, omdat ze me niet meer herkenden.'

Hoogtepunt? 'Mijn streefgewicht bereiken en voor het eerst sinds lange tijd weer onder de 75 kilo wegen.'

Goed gevoel? 'Jazeker, ik voel me zelfverzekerder, fitter en mooier en in de bloei van mijn leven. In plaats van me door het leven te slepen, ben ik mijn leven weer gaan leven.'



'Vrienden liepen mij voorbij, zij herkenden mij niet eens meer!'

T-shirt €12,99 Only,
broek €34,99 Miss
Etam, sneakers
€149,95 Via Vai, via
Van den Assem.