

Wasbord

“DIRK TELT CALORIEËN, TRAIT FANATIEK EN WEEGT ALLES WAT HIJ EET. IK SCHUIF MIJN WEEGSCHAAL DRIE CENTIMETER NAAR LINKS VOOR EEN BETER RESULTAAT. IEDER ZIJN METHODE. DE MIJNE KOST ALLEEN AANZIENLIJK MINDER ELLENDE.”

‘Twaalf kilo in twaalf weken?’ mompel ik. Ik kijk mijn collega Dirk aan. ‘Dat is gewoon een kilo per week.’

Dirk besluit op zijn 59ste dat het tijd is voor een wasbordbuik. Niet een beetje minder buik. Niet: twee kilootjes. Nee. Een wasbord. In twaalf weken.

Daar gaat het bij mij al mis. Ik heb doelen die iets realistischer zijn. Mijn broek dichtkrijgen ná een etentje bijvoorbeeld.

Dirk gaat ervoor. Personal trainers. Strak voedingsschema. Krachttraining. Calorieën tellen. Meten is weten. Hij valt twaalf kilo af. Krijgt spieren op plekken waarvan ik vermoed dat ik ze ook heb, maar waar nog nooit iemand overtuigend bewijs van heeft gezien.

Het begint met: ik wil wat kilo's kwijt. Vervolgens sta je 's morgens

op de weegschaal. Na het douchen nog een keer. Na het toiletbezoek nóg een keer. Driehonderd gram eraf. Gelukkig maar.

‘Hoeveel calorieën?’

‘Zesennegentig.’ ‘Per bakje?’ ‘Per honderd gram.’ Nou nou.

Bij **TOP** wegen we ook. Containers bijvoorbeeld. Daar móét het gewicht gewoon kloppen. Een paar honderd kilo verschil kan logistiek nogal vervelende gevolgen hebben. Bij mij thuis ligt dat anders.

Daar is een paar honderd gram verschil vooral aanleiding om de weegschaal drie centimeter naar links te schuiven. Nog een keer. Kijk. Dat bedoel ik.

Dirk ontdekt dat zo'n strak regime behoorlijk veel vraagt. Een wasbordbuik krijgen is één. Het houden is twee.

Misschien moet ik ook maar eens beginnen. Geen zelfgemaakt

cappuccinootje meer. Geen koekje. Beetje extra krachttraining.

Ik kijk nog eens naar mijn buik. Hm. We hebben samen veel meegemaakt. Vakanties. Kerstdiners. Bitterballen. Een enkele salade. Je gooit zo'n jarenlange relatie natuurlijk niet zomaar weg. Ik kijk naar Dirk. Dan naar mijzelf. Hij twaalf kilo lichter. Ik nog precies hetzelfde. Je kunt zeggen wat je wilt, maar ik ben tenminste stabiel.

Liefs, Hetty