



Fotografie: Hadewych Veys

“Angela is een geweldige stok achter de deur”

Al jaren worstelt Diny Suk-Bomhof (62) met haar gewicht. Toen ze lichamelijke klachten kreeg, was de maat vol. Ze trok aan de bel bij voedings- en leefstijlcoach Angela van der Venne.

Bijna ieder dieet heb ik geprobeerd. Sonja Bakker, het brooddieet, Weight Watchers, noem het maar op. Van zo'n dieet val ik lekker af, maar in een mum van tijd verval ik weer in mijn oude eetpatroon en dan vliegen de kilo's er weer net zo hard aan. Vooral toen het slechter ging met mijn moeder en ik haar verzorgde, lette ik steeds minder op wat ik at. Ik snaaide veel en at 's avonds niet echt gezond. Toen mijn moeder was overleden, realiseerde ik me dat het anders moest. Ik wilde af van die overtollige kilo's, weer lekker in mijn vel zitten en me fit voelen. Omdat diëten tot nu toe niet het gewenste effect had, zocht ik hulp bij Angela.”

Suiker, vet en zout

“Wat een luxe, een voedingscoach aan huis! Doordat ik in mijn eigen omgeving was, voelde ik me erg comfortabel. We begonnen met het in kaart brengen van mijn eet-, drink- en beweegpatroon. Ik dacht dat ik best goed bezig was, zo at ik iedere dag vijf of zes stuks fruit. Volgens Sonja Bakker was Optimel een gezond drankje en een plakje ontbijtkoek een prima tussendoortje. Dat bleek dus niet zo te zijn. Angela liet mij inzien dat kant-en-klaar producten vaak te veel suiker, vet en zout bevatten. Daar had ik geen benul van.”

Gezonde alternatieven

“Angela kwam met allerlei geweldige oplossingen voor de tussendoortjes die ik at. Zo drink ik nu karnemelk met een scheutje siroop in plaats van Optimel. Bovendien eet ik minder fruit en kies ik sneller voor schijfjes komkommer en sappige snoeptomaatjes. Daarnaast heb ik mijn beweegpatroon aangepast. Ik fiets niet alleen dagelijks tien kilometer naar mijn werk, ik ga ook nog

twee keer per week naar de sportschool.”

Leefstijl aanpassen

“Uiteindelijk draait afvallen om gezond leven, weet ik nu. Door de adviezen van Angela is mijn mindset veranderd. Kreten op etiketten kunnen misleidend zijn, daarom probeer ik zo puur en vers mogelijk te eten. Ook vraag ik me altijd af: heb ik echt honger of gewoon lekkere trek? In het laatste geval kies ik dan voor iets vullends, zoals een handje nootjes, worteltjes of een rijstwafel en weersta ik de verleiding om een zakje chips te pakken. Al geef ik daar natuurlijk soms wel aan toe.”

Complimentjes

“Door het veranderen van mijn leefstijl ben ik inmiddels zeventien kilo afgevallen. Daar ben ik ongelooflijk trots op! De vele complimentjes die ik krijg, stimuleren me om het vol te houden. Maar eerlijk gezegd is het soms best lastig. De bezoeken van Angela zijn een geweldige stok achter de deur. Ik ben heel blij met haar!” ■

Angela, voedings- en leefstijlcoach Suc6 Voedingsadvies:

“Diny had een moeilijke tijd achter de rug toen ik haar leerde kennen. In die periode lette ze minder goed op haar voeding dan normaal. Al deed ze het nog best goed: ze kookte iedere dag vers en bewoog regelmatig, maar ze at veel ongezonde tussendoortjes.”

Voeden en vullen

“Het is vooral belangrijk dat voedsel voedt en niet alleen vult. Met dat inzicht ging Diny aan de slag. Ik gaf haar veel alternatieven voor lekkere en gezonde tussendoortjes. Diny wilde graag haar kilo's kwijt en was daardoor enorm

gemotiveerd. Het volhouden ging bijna vanzelf en dat is knap, want meestal duurt het zo'n zes maanden om ingesleten eetpatronen voorgoed te doorbreken.”

Gelijk resultaat

“Ik ben nu vijf keer bij Diny thuis geweest. Met kleine veranderingen in haar eetpatroon heeft Diny op zoveel vlakken winst boeken. Ze valt af, is veel fitter en zit beter in haar vel. Het is geweldig dat Diny gelijk zoveel resultaat ziet; dat stimuleert haar doorzettingsvermogen. Mijn consulten zijn net dat extra steuntje in de rug dat ze nog nodig heeft.”



Meer weten over de voedingscoach aan huis?
Neem contact op met STMR door te bellen naar 0900 - 8433 (keuze 2) of kijk op www.stmr.nl.

Meer weten over afvallen?

Neem contact op met STMR door te bellen naar 0900 - 8433 of kijk op www.stmr.nl voor meer informatie.

