

Marlies (deel 2)
'Ik ben nog steeds verlost'

Inmiddels zijn we twee jaar verder. Is het weer bijna zomer en kan ik nog steeds de bikini van twee jaar terug aan. Heerlijk is dat, weer een nieuwe kopen met dezelfde maat. In plaats van een grotere maat, of toch maar weer een badpak omdat dat meer flatteert. Momenteel blijft mijn gewicht tussen de 80 en de 82 kilo. Na een feestje rond de 82 en in de week erna zakt dat weer af onder de 81 kilo. Ik ben niet meer de hele dag met eten en de weegschaal bezig. Wegen doe ik bijna niet meer en dat was voorheen twee/drie keer per dag. Nu herken ik mijn nieuwe lijf als ik in de spiegel kijk. En dat doe ik nu ook regelmatig, heb ook meer spiegels in huis. Schrik/walg niet meer van mezelf.

Het is wel even wennen als je geen reacties meer krijgt over hoe goed dat je er uit ziet. Maar nu krijg ik andere reacties, bijvoorbeeld dat ze het zo knap vinden dat ik mijn goede gewicht kan houden en dat mijn conditie zo goed is. Ik kan het zelf ook niet begrijpen waarom ik nu wel op gewicht blijf. Ik heb wel gemerkt dat ik moet blijven hardlopen maar dat is geen straf. Door het hardlopen, kan ik mij een stukje vlaai of een ander extraatje permitteren.

Ik loop nog steeds twee tot drie keer in de week ongeveer een uur, weer of geen weer. Maakt me niet uit. Het hardloopvirus heeft mij gepakt, en ik heb mijn eerste paar schoenen al versleten. Tijdens het schrijven van mijn eerste referentie voor Yvette was mijn doel 5 km hardlopen. Dat doel is al diverse keren bijgesteld. Ik heb nu inmiddels zelfs drie wedstrijden gelopen. Wie had dat gedacht dat ik op mijn 44^e nog zou beginnen met wedstrijdlopen!! Mijn eerste wedstrijd was over vijf kilometer en ik was zo trots op mezelf dat ik niet laatste was geworden!! De tweede wedstrijd was de 6 kilometer City Run in Eindhoven. De derde wedstrijd was de Venloop 2011 in Venlo. Daar heb ik tien kilometer (is een kwart marathon) aan een stuk gelopen in een mooie tijd en met heerlijk weer en veel gezelligheid langs de weg. Zonder Yvette, die in mij gelooft en mij stimuleert, was me dat niet gelukt. Dank je wel Yvette: Ik had het in Venlo niet willen missen.

Een keer in de week heb ik met het loopgroepje van Yvette getraind. Een gezellige groep waarin ieder in zijn/haar eigen tempo en met zijn/haar eigen doel heerlijk buiten kan trainen. En met schema's die je zonder blessures voorbereiden op je volgende doel. Op de andere dagen train ik met een vriendin of loop ik alleen te genieten van de natuur en weersomstandigheden en te dromen over wat het volgende doel zal worden: een snellere 10-kilometer of de halve marathon in Venlo volgend jaar. Wie weet. Het is heerlijk om de schoenen aan te doen en naar buiten te gaan zelfs bij regenachtig weer. Sinds ik de kilo's kwijt ben, ben ik een heel andere weg ingeslagen. Zorg goed voor mezelf en verwen me nu niet meer met eten maar met andere mooie dingen. Bijvoorbeeld een nieuwe plant in huis. Verder ga ik regelmatig naar een nagelstudio, heb een kleur en stijl analyse gedaan en durf/ga nu regelmatig heerlijk naar de sauna.

Zo, nu ga ik voor de tweede keer de kleren met een grote maat bij elkaar zoeken voor de kledingophaaldienst. De vorige keer heb ik nog een paar (geliefde) kleren laten hangen "voor het geval dat". Nu weet ik zeker dat dat moment er niet meer komt en kunnen ook die kleren weg.

Ik wens de lopers van het nieuwe loopgroepje veel succes en plezier in het hardlopen. Geloof het of niet als je de trainingen van Yvette blijft volgen, kun jij ook volgend jaar de tien kilometer aan een stuk lopen. En de mensen met overgewicht..., vraag alsjeblieft aan Yvette om je te helpen dan voel je je over een jaar veel beter en is de stap naar een blijvende en gezonde lifestyle gezet.

Yvette, nogmaals super bedankt.

Groetjes, Marlies.