

Ontgiften

Suzanne Rethans (49) heeft een relatie met Hoes. Zij heeft drie kinderen, hij twee. Deze keer heeft ze het over haar nieuwe leefwijze.

Na de zonde komt berouw. Al ruim een jaar ga ik me te buiten aan drank, waarbij ik geheel de lijn volg van dat deel van de bevolking dat ook meer is gaan

drinken tijdens de lockdown. Gewoon, omdat er niks anders te doen is en je toch ergens je vertier vandaan moet halen. Deze zomer heb ik me ook nog eens helemaal laten gaan met eten. Heerlijk genoten van gevulde borreltafels met kaasjes, worstjes, stokbrood en chips.

Nu zit ik met het resultaat. Nog nooit zo zwaar geweest en zo gewend aan een opfrissertje aan het eind van de middag dat ik er zelfs naar verlang op een drukke werkdag. Want ik kak gewoon in, en nu helemaal omdat ik al maanden slecht voor mezelf zorg.

Gelukkig ben ik wel in het bezit van zelfbehoud en heb ik zoveel eigenwaarde dat ik duidelijk voel: ho, stop. Tot hier en niet verder. Ik heb veel begrip voor mensen die hun grens hierin niet bewaken, maar aantrekkelijk is het niet. Dus had ik vorige

‘Nu is het uit met de pret. Niets meer. Niet eens een wijntje!’



week zaterdag mijn laatste feestje en is het nu uit met de pret. Niets meer. Niet eens een wijntje. Aankomend weekend hervat ik mijn oude metabolic balance dieet, meer een leefwijze, dat fantastisch werkt maar waar je wel discipline voor moet hebben. Het begint met een ontgifting van twee dagen. De reiniging wordt ingezet door het slikken van bitterzout – iets goorders bestaat niet – gecombineerd met twee dagen zilvervliesrijst knagen. En daarna begint de nieuwe leefwijze die voor mij (je laat bloed prikken om te kijken welke voedingsstoffen goed voor je zijn) vooral neerkomt op drie keer per dag eten met vijf uur ertussen, veel eiwitten en groenten, geen gluten en alleen koolhydraten uit groenten en peulvruchten. Beslist geen alcohol gedurende de strenge fase die doorloopt tot je je streefgewicht hebt bereikt. Minus 7 kilo, in mijn geval. Een maand of twee.

Ik verheug me erop. Ik trek een lange neus naar al die ‘meno pause belly’-advertenties die ik op Facebook voorgeschoteld krijg (hoe weten ze het?), waar je eerst drie kwartier moet luisteren naar de peptalk van een of andere bodybuilder voordat die eens ter zake komt. Ik ga mijn lichaam en hormoonhuishouding weer écht stroomlijnen, met eten dat bij me past. Maar eerst moet ik lijden, want dat detoxen maakt moe en rusteloos tegelijk. Ik wandel veel, ga op tijd naar bed, laat me voor het slapen masseren door Hoes die ’s nachts ook mijn onrustige benen vastklemt en fluistert: “Geef je eraan over.” Nog een paar dagen en dan is het voorbij. Ik heb er zin in. Me weer goed voelen. Scherp, in alle opzichten. ●