

FattyMummy

van 107 naar 77 kg

ANGELA STEGEMAN

FattyMummy

van 107 naar 77 kg



FattyMummy - van 107 naar 77 kg

Copyright © Angela Stegeman

Eerste druk: 2011

Tweede druk: 2012

Derde druk: 2013

Coverfoto ontwerp: Dennis Oosterveld

Oosterveld Design

www.oostervelddesign.nl

Coverontwerp: Angela Stegeman

Vormgeving binnenwerk: Angela Stegeman

Waargebeurd

Uitgegeven via: mijnbestseller.nl

Print: Printforce, Alphen a/d Rijn

ISBN: 9789461932495

<http://www.angelastegeman.nl>

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

“ Ik weet nu dat eten niet het
antwoord is op problemen.
Had ik dat tien jaar geleden
maar geweten, dan was ik nu
niet zo dik geweest.”

Voor mijn wondermooie zoon Samuël

Mijn doorzettingsvermogen was groot
door mijn verlangen naar jou

Voorwoord

Januari 2009 besloot ik dat het tijd werd om mijn leefstijl grondig om te gooien. Ik was moeder van een prachtige dochter, had de wens om nog een kindje te krijgen en droomde al jaren van een mooi lichaam.

Toen ik ging samenwonen kwamen langzaam maar zeker de kilo's erbij en voor ik het wist had ik overgewicht. Jarenlang worstelde ik met dat overgewicht en bij elke afvalpoging viel ik een paar kilo af, maar daarna kwamen er meer kilo's bij dan ik daarvoor afgevallen was. Het resultaat was een gewichtstoename van vijftig kilo in amper tien jaar tijd.

Op een dag keek ik in de spiegel en besloot ik dat het ver genoeg was gegaan. Ik woog op dat moment honderdzeven kilogram en dat was voor mij de limiet. Ik had enorm overgewicht en als ik niet op zou passen zou het zelfs morbide obesitas worden. Ik werd me er ineens akelig bewust van dat ik door het overgewicht mijn leven in gevaar bracht. Met dit (bijna ziekelijke) overgewicht zette ik niet alleen mijn égen leven op het spel, maar zorgde ik er ook voor dat het leven van mijn man en dochter voorgoed zou kunnen veranderen. Als ik een ziekte zou krijgen of een hartinfarct vanwege mijn overgewicht zou ik hun leven volledig op z'n kop zetten. Om het even zacht uit te drukken: dat vond ik niet een prettig idee! Daarom besloot ik, van de een op de andere dag, dat het tijd werd om keihard te gaan werken aan een beter, mooier, maar vooral gezonder lichaam. Wat vooral een enorme drijfveer was: ik wilde dolgraag nóg een kindje. Ik ben als enig kind opgegroeid en heb dat altijd als een gemis ervaren. Als het ons gegund zou worden wilden we dolgraag een broertje of zusje voor onze dochter. Ik wist dat ik met het gewicht dat ik op dat moment had de kans op een spontane zwangerschap hooguit tien procent was. Afvallen was dé manier om dat percentage omhoog te helpen.

Hoe mijn reis zou beginnen en eindigen wist ik op dat moment nog niet. Ik begon met het slikken van een afslankmiddel en van daaruit zou ik verder kijken. Voordat ik aan dat afslankmiddel begon was ik weliswaar 'al' drie kilo kwijt, maar dat was erg moeizaam gegaan dus ik wist dat ik het toch grondiger aan moest

gaan pakken. Afgezien van het afslankmiddel had ik geen concreet plan, maar wist wel dat ik het moest gaan doen met minder eten en meer bewegen.

Per toeval kwam ik een advertentie tegen om Nederlanders aan te sporen om te gaan sporten. Daardoor schreef ik me uiteindelijk in bij een sportschool, waar mijn dochter naar de kinderopvang kon, en begon heel rustig mijn afvalproces.

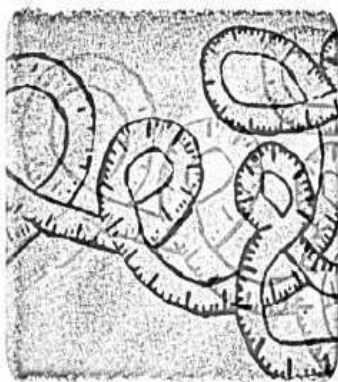
De eerste weken had ik het er enorm moeilijk mee, maar toen de weegschaal eindelijk lagere getallen aan begon te geven werd ik enorm gemotiveerd om door te gaan. Heel voorzichtig begon ik met een paar keer per week sporten, maar langzaam maar zeker voerde ik dit op tot zes en soms zelfs zeven keer per week trainen.

Er zijn behoorlijk wat tegenslagen op mijn pad gekomen, maar het is me uiteindelijk wel gelukt om dertig kilogram gewicht en achttien procent vet te verliezen in negen maanden tijd.

Angela Stegeman (FattyMummy)

Het begin

107 kilogram



De kop is eraf

Zondag 25 januari 2009

De kop is er af! Dit is mijn allereerste blogbericht als afvaller. Als volhardende afvaller! Tenminste, dat is de bedoeling. De praktijk zal nog uit moeten wijzen of dat ook daadwerkelijk gaat gebeuren, maar ik sta er dit keer echt helemaal achter.

Ik heb besloten mijn zoveelste afslankpoging wat grondiger aan te pakken met een afslankmiddel dat een medisch hulpmiddel is voor mensen met licht tot extreem overgewicht, precies de categorie waar ik in val. Deze capsules absorberen water en vormen in mijn maag een natuurlijke substantie die ervoor zorgt dat ik een vol gevoel krijg. Hierdoor zou ik eerder vol moeten zitten en zou ik tussendoor niet zoveel 'honger' mogen hebben. Het klinkt erg aantrekkelijk en daarom heb ik het een week geleden ook gekocht. Drie keer per dag twee capsules moeten ervoor zorgen dat ik ga afvallen. Wonderbaarlijk!? Waarschijnlijk zal ik er wel iets meer voor moeten doen dan alleen maar een paar capsules innemen, maar daar wil ik nog even niet aan denken. Mijn grootste valkuil is tévéél eten en dat zou ik kunnen ondervangen met dit middel. Theoretisch dan!

Ik verwacht niet dat het meteen al werkt, ik ben net vier dagen bezig, maar ik ga er vol goede moed tegenaan. Ook ga ik proberen elke dag een stukje te schrijven op mijn weblog. Proberen, want ik heb de ervaring dat dat waarschijnlijk niet altijd gaat lukken. Voorlopig lijken de capsules toch een klein beetje hun werk te doen, want vanmorgen heb ik in elk geval weinig gegeten. Ook tijdens de lunch heb ik voor mijn doen weinig gegeten. De belangrijkste mijlpaal van vandaag is dat ik geen koekje heb gegeten tijdens het thee drinken en dat terwijl ik dol ben op koekjes! Het is een kleine stap, maar een Chinees gezegde is dat elke lange reis begint met één enkele stap.

Dubbelzinnig

29 januari 2009

Aan de ene kant kan ik mezelf wel schoppen en aan de andere kant ben ik trots op mezelf. Vandaag ben ik met manlief en dochterlief in het winkelcentrum geweest. Bij de Hema hebben we iets gedronken en hoewel alle koeken, saucijzenbroodjes en andere lekkernijen me bijna letterlijk aankeken heb ik het toch alleen bij een chocolademelk gelaten. Nou ja, bijna alleen bij chocolademelk, want de slagroom kon ik helaas niet laten staan. Laat ik zeggen dat ik er wel van genoten heb. Nadat we de hele middag gezellig gewinkeld hadden zijn we in het winkelcentrum ook gaan dineren. Nou ja, misschien mag het de naam dineren niet hebben; we hebben er gegeten.

Het probleem is alleen dat je daar (in het winkelcentrum) niet zo gezond kunt eten als thuis en dat heb ik dan ook niet gedaan. Er zat wel wat 'konijnenvoer' bij mijn broodje hamburger en friet, maar om het dan meteen de term gezond te geven vind ik wat ver gaan. Nou denk je misschien wel: lekker begin van je afvalstrijd! Waarschijnlijk heb je gelijk, maar ik heb wel een heel groot gedeelte van mijn broodje hamburger aan manlief gegeven en daarnaast meer dan de helft van mijn (toch al kleine portie) friet weggegeven. Ook heb ik bijna geen fritessaus genomen terwijl dat me normaal gesproken nooit teveel kan zijn. Dat vind ik dan nog behoorlijk knap van mezelf!

De rest van de dag heb ik niet noemenswaardig veel gegeten, dus de avond is het enige dat ervoor zorgt dat ik mijn dag niet helemaal 'gezond' ben doorgelopen.

Afvallen

28 januari 2009

De weegschaal gaf vandaag 101,7 kilogram aan. Daar ben ik niet geheel ontevreden over, want dat scheelt toch weer iets! Langzaam maar zeker duik ik onder die magische grens van honderd kilo en dat mag ook wel, want ik voel me helemaal niet lekker met dit gewicht.

Toen ik nog maar een paar kilo overgewicht had kon ik nog zeggen dat ik gewoon een beetje fors was, maar inmiddels ben ik voor mijn gevoel net zo breed als lang en kan ik gerust zeggen dat ik gewoon vet ben. Zo onderhand is er ook geen taille meer te vinden en is mijn lichaam van boven tot beneden recht toe recht aan. Dat begint bij mijn schouders en eindigt ergens onderaan bij mijn tenen.

Om even terug te komen op het afslankmiddel dat ik gebruik, ik kan niet zeggen dat ik iets in mijn lichaam voel veranderen of zoiets en dat gaat ook vast niet gebeuren, maar ik kan wel met zekerheid zeggen dat ik de afgelopen dagen minder heb gegeten bij het avondeten. Bij mijn ontbijt en lunch hou ik me al netjes aan het lijstje van de diëtiste, maar mijn avondeten is altijd een probleem. Het is niet overmatig vet ofzo, maar het is gewoon veel te veel. Ik kom er niet van aan, maar val er ook absoluut niet van af! Daarom denk ik dat dit middel misschien wel de oplossing voor mij is, omdat ik weet dat ik te veel eet.

Dat vele eten doe ik nu dus al een paar dagen een heel stuk minder, maar verder heb ik er eigenlijk nog niet veel over te melden. Misschien schrijf ik binnenkort nog wel hoe het komt dat ik zo zwaar ben. Dat is namelijk niet geleidelijk gegaan (per week of per maand), maar het is te veel om nu even snel op te schrijven.

Helemaal pet

Dinsdag 3 februari 2009

Even een kort berichtje. De laatste dagen is het helemaal pet! Heel vreemd is dat niet, want ik heb meerdere dagen achter elkaar een verjaardag gevierd. Dochterlief is gisteren twee jaar oud geworden en we hebben zowel zaterdag als zondag een feestje gehouden. Natuurlijk heb ik beide dagen taart gegeten. Dat is een nadeel van (te) veel taart bestellen óf het nadeel dat niet iedereen op komt dagen die je wel hebt meegeteld in de aanschaf van de taart. Mij om het even, het resultaat blijft helaas hetzelfde.

Gelukkig konden we de tweede dag nog heel wat (extra) stukjes slijten aan de liefhebbers, maar dat houdt dan ook een keertje op. Het gevolg was dat we gisteren ook nog ieder twee stukjes taart hadden. Ik heb me echter redelijk netjes gedragen, voor zover dat nog mogelijk was, en er maar één genomen. Manlief heeft er in totaal dus drie genomen, maar die kan dat nog prima hebben. Zaterdagavond hebben we gezond gegeten en zondagavond hebben we soep met satéstokjes gehad. We zouden eigenlijk stokbrood bij de soep nemen, maar de gedachte aan zo'n homp brood vond ik misselijkmakend.

Maar goed, al met al zit ik nu wel met de gebakken peren, want ik heb de hele dag door zin in van alles en nog wat. Mijn lichaam heeft weer kunnen 'genieten' van al dat lekkers en wil daarom dus meer en meer. En nog meer en meer! En nog meer en Nu moet ik dus weer mijn best doen om dat gevoel, die drang naar lekkers, weer kwijt te raken en dát zal nog niet meevallen. Het frustrleert me behoorlijk, maar ik zal eens kijken of er nog een pakje discipline in de vriezer ligt dat ik aan kan breken en ontdooien. Kijken hoe lang die dan weer mee gaat. Begin dit jaar heb ik mijzelf beloofd er alles aan te doen om het dit keer wel te laten lukken dus ga ik er ook volledig voor.

Ach ja, we gaan gewoon vrolijk verder. Naast het afvallen wordt het zo onderhand ook wel noodzaak om het hardlopen weer op te pakken, want vrijdag ga ik me inschrijven voor de *Marikenloop* in Nijmegen. Die wedstrijd staat voor midden mei gepland en dan 'moet' ik wel vijf kilometer kunnen hardlopen.

Het is ook wel goed voor mij om dat weer te gaan doen, want zo onderhand steekt de vermoeidheid de kop weer op. Nou weet ik wel dat ik niet zómaar weer CVS krijg, maar ik ben daar wel bang voor. Door elke dag één tot twee uur te bewegen kan ik het proberen te voorkomen.

Zwemmen lijkt me ook een leuke sport om te doen, maar alleen is het zo saai. Daarnaast heb ik me nooit prettig gevoeld in een badpak (ook niet toen ik maat vierendertig had) en het idee alleen al! Nee, dat is niet aan mij besteed ben ik bang. Het valt allemaal niet mee. Sommige mensen denken er ontzettend gemakkelijk over, maar afvallen is, wat mij betreft, een psychisch spel waar ik zeer beslist níet goed in ben. Nooit geweest en ik zal het ook nooit worden vrees ik.

Overigens staat CVS voor het Chronisch Vermoeidheidssyndroom. Chronische vermoeidheid is een vermoeidheid die langer dan zes maanden aanhoudt. Maar chronische vermoeidheid bij chronische ziekten zoals reuma of MS, of chronische vermoeidheid na kanker is niet hetzelfde als het Chronisch Vermoeidheidssyndroom. In Nijmegen zit een centrum dat hier onderzoek naar doet en die patiënten met CVS behandelt. Ik ben daar een aantal jaren terug succesvol behandeld en kan inmiddels een normaal leven leiden. In totaal ben ik meer dan tien jaar extreem vermoeid geweest. Door elke dag te bewegen voel ik me een heel stuk beter. Maar het weten wil nog niet zeggen dat het doen ook lukt. Dat is dus ook een streefpunt voor mij: meer bewegen!

Slechte dag

4 februari 2009

Vandaag heb ik een erg slechte dag gehad. De weegschaal gaf natuurlijk meer aan dan vorige week en dat komt door al die lekkere dingen tijdens de verjaardagsfeestjes. Toch laat ik me daardoor niet ontmoedigen! De gewichtstoename zag ik wat dat betreft al aankomen dus ik wist dat die weegschaal uit zou gaan slaan. De afgelopen dagen ging het eten vrij goed en ik kan nog steeds met minder af, maar omdat ik zoveel snaai lijkt het alsof het héél slecht gaat.

Na de verjaardag van dochterlief heb ik niets meer in huis gehaald en dat scheelt enorm. Ook ga ik niet zomaar weer wat kopen. Dit om te voorkomen dat ik alsnog ga snaaien.

Verder heb ik helaas niet echt iets te melden. Zaterdag ga ik me weer, voor de statistieken, wegen en het in een blog schrijven. Het feit dat ik minder eet moet er uiteindelijk toch echt voor gaan zorgen dat ik ga afvallen. Toch?

Ingeschreven voor *Marikenloop*

6 februari 2009

Yes, ik heb me eindelijk ingeschreven voor de *Marikenloop*. Met eindelijk bedoel ik dan te zeggen dat ik dit keer de stap daadwerkelijk heb genomen waar ik hem andere jaren niet nam. De afgelopen jaren heb ik namelijk vaker geroepen dat ik hem zou gaan lopen, maar schreef ik me nooit in. Zo'n inschrijving heb ik echt nodig om voor mijzelf de motivatie te vinden om toch te gaan hardlopen en te blijven hardlopen! En dat is de reden waarom ik het dit jaar dus anders ga aanpakken! Eenmaal ingeschreven is bij mij geen weg meer terug. Tot op redelijke hoogte natuurlijk, want als het echt niet kan dan kan het echt niet. Voor nu heb ik me ingeschreven voor de vijf kilometer. Dat moet te doen zijn in drie maanden tijd.

Een aantal dagen terug kwam ik bij toeval een advertentie tegen die betrekking had op sporten. Er is namelijk een landelijke gezondheidstest in het leven geroepen. Hij heet *Hoe fit is Nederland?* en je kunt dan voor negenendertig euro vijf weken onbeperkt sporten. Dit moet wel in een sportschool die daarbij aangesloten is, maar dat maakt voor mij niet echt uit. Ik was dan ook heel erg blij toen ik vandaag het bericht kreeg dat ik geselecteerd ben om mee te mogen doen.

Het is de bedoeling dat er aan het begin van die vijf weken een test wordt gedaan om te zien wat je 'leeftijd' is, dus hoe oud je lichaam is. Tussentijds worden die testen ook gedaan om te kijken of je progressie boekt. Aan het eind van de periode krijg je de afsluitende testen en als het goed is moet je dan verschil kunnen zien in je conditie en dus zou ook die leeftijd omlaag moeten gaan. Ik wil eigenlijk wel graag weten hoe slecht ik ervoor sta en daarom heb ik me ingeschreven. Daarnaast is het natuurlijk de perfecte manier om een goede basis te leggen voor mijn vijf kilometer over iets meer dan drie maanden. Het weer is op dit moment niet echt uitnodigend om buiten te gaan rennen en op deze manier kan ik lekker binnen mijn kilometers maken.

Sonja Bakkeren

7 februari 2009

Daar ben ik weer. Vandaag heb ik me gewogen. Vergeleken met vorige week ben ik drie ons zwaarder, maar gezien de feestjes en het slechte eten valt het wel mee. Het gaat iets minder hard dan gehoopt maar ik mag niet klagen.

Ik zit te denken om het boek van Sonja Bakker af te stoffen en daar weer mee te beginnen. Ik heb het vaker gedaan, maar hield het niet vol omdat ik zo'n honger kreeg tussendoor. Met deze capsules erbij zou het dit keer toch moeten lukken. Daarbij wil ik graag weer in een strak schema, want met het schema van de diëtiste schiet ik ook niets op. Het blijft lastig om te bedenken wat ik 's avonds ga/wil eten.

Op mijn koelkast hangt een sticker met de tekst: *Wat gaan we vanavond weer eten?* en die is zó toepasselijk voor mij. Ik kan echt niet kiezen wat er 's avonds op tafel moet komen. Ik ben daar een ramp in. Als ik nou het boek van Sonja gebruik hoef ik niet meer zo tegen mezelf vechten en gaat het beslissen makkelijker; een soort van 'eten wat de pot schaft'-principe. Ooit ben ik, in een maand tijd, vier kilo afgevallen op deze manier en dat was wel erg lekker. Helaas is het er niet afgebleven, maar dat is denk ik meer mijn eigen schuld dan die van Sonja.

Maar goed, ik wilde eigenlijk alleen maar even laten weten hoeveel ik afgevallen ben. Niet slecht gezien de omstandigheden!

Hijg puf

9 februari 2009

Jaja, vandaag was het dan eindelijk zover. Vandaag ben ik gaan hardlopen. En dat viel, op z'n zachtst gezegd, niet mee, want het is toch al weer een hele tijd geleden dat ik voor het laatst heb hardgelopen. Sinds die laatste keer ben ik ook nog eens heel wat kilo's aangekomen en dat was dan ook goed te merken, want het was een heel stuk zwaarder dan destijds. Blijkbaar maakt gewicht wel degelijk uit. Het was erg moeilijk om mezelf in eerste instantie te motiveren, maar uiteindelijk had ik zelf ook wel door dat het allemaal niet vanzelf zal gaan. Het hardlopen gaat niet vanzelf, de kilometers in de benen krijgen gaat niet vanzelf, het afvallen gaat ook niet vanzelf! Zélf de vermoeidheid gaat niet vanzelf weg! Ik kan erop wachten, maar hoe langer ik wacht hoe moeilijker het wordt om er uit te gaan. Manlief was vandaag vrij dus dat was wel handig en daarom is het me uiteindelijk toch gelukt om te gaan.

Ik heb eerst een stukje gewandeld, toen ben ik de spieren in mijn benen gaan strekken, daarna heb ik nog een klein stukje gewandeld en toen ben ik gaan hardlopen. Het eerste stukje ging wel, maar toen ik om de een of andere reden mijn veters wat strakker knoopte kwam ik in de problemen. Meteen bij de eerste stappen schoot de kramp er in! Kort samengevat komt het er dus op neer dat ik de hele weg met kramp heb gelopen. Natuurlijk heb ik mijn veters wel weer wat losser gemaakt, maar dat hielp al niet meer. Ondanks die tegenslag, die uitermate vervelend is, ben ik toch doorgegaan.

Ik train altijd met een hartslagmeter, omdat een andere trainingmethode mij niet bevalt. Ik ben namelijk iemand die te snel van start gaat. Daardoor komt het regelmatig voor dat ik mijn kruit dan al na driehonderd 300 meter verschoten heb. Op het moment dat ik in een training te ver ben gegaan kan ik de trainingen voor de rest van de week vergeten. Daar ben ik dan simpelweg té moe voor. Daarom train ik dus met een hartslagmeter en hou ik mijn hartslag tussen de honderdvijfenveertig en honderdzestig slagen per minuut. Op het moment dat mijn hartslag boven de honderdzestig slagen uitkomt ga ik wandelen.