

Laura zit eindelijk weer lekker in haar vel

'Met behulp van yoga viel ik 30 kilo af'

Al vanaf haar puberteit was haar gewicht een aandachtspunt voor Laura (34), het schommelde tussen de zeventig en honderd kilo. Ze ontdekte hoe ze met yoga meer grip op haar leven kon krijgen.

"Ik kreeg meer rust in mijn hoofd en werd me ervan bewust hoe ik het beste kon afvallen."

Laura: "Voeding is in mijn leven altijd enorm belangrijk geweest. Als baby had ik koemelk-intolerantie en toen ik een peuter was, was er nog veel meer wat ik niet mocht hebben, zoals suiker en geur-, kleur- en smaakstoffen. Eigenlijk bleef er dus niet veel over wat ik wel mocht eten. Maar uiteindelijk groeide ik eroverheen. Rond mijn elfde merkte ik dat ik wat dikker begon te worden. Mijn moeder, die altijd met gewicht en diëten bezig was, opperde om een tijd te stoppen met snoepen en dat zorgde inderdaad voor resultaat. Ik kwam weer op gezond gewicht, maar het had me wel onzeker gemaakt. Hoewel ik toen helemaal niet meer dik was, voelde ik me wel zo. Andere kinderen merkten dat, met als gevolg dat ze er grapjes over maakten en ik me steeds ongemakkelijker ging voelen. Nu was ik ook best een gevoelig kind en omdat overgewicht bij mij in de familie zit, dacht ik: dan ben ik vast ook dik. Andere kinderen zeiden het toch ook? In de jaren daarna ging ik onbewust steeds meer eten. Toen ik een jaar of veertien, vijftien was, nam ik 's avonds na het eten weleens stiekem een heel pak koek of snoep mee naar mijn kamer, dat ik dan in mijn eentje naar

binnen werkte. Nu denk ik: hoe kon ik dat na het avondeten nog allemaal op? Het was echt destructief gedrag. Ik at veel meer dan mijn lichaam aankon, maar ik had geen idee waarom ik dat deed. Het zorgde ervoor dat ik flink aankwam. Ik tikte inmiddels al de 85 kilo aan, bij een lengte van 1,72 meter."

Spanningen

"Op mijn vijftiende gingen mijn ouders uit elkaar. Hoewel de scheiding voor mijn zus en mij totaal onverwachts kwam, denk ik dat ik het onbewust wel heb aangevoeld. Het verklaarde waarom ik zo bezig was met eten. De spanningen tussen mijn ouders, het hulpeloze gevoel dat ik er als kind niks aan kon doen... Ik had allemaal emoties waar ik niks mee kon en zocht mijn troost in eten. Ondertussen ging het op school ook niet goed. Ik deed havo/vwo, maar kon me niet meer concentreren en stroomde af naar de mavo. Daar ging het me redelijk makkelijk af. Toch zat ik niet lekker in mijn vel. Ik baalde er enorm van dat ik zo was aangekomen. Veel kleren paste ik niet meer en ik vond mezelf niet mooi. Zeker op de middelbare school wil je er gewoon leuk uitzien en niet

'dat mollige kind' zijn dat dikker is dan de rest. Ik probeerde op mijn manier wel te lijnen, maar had geen idee waar ik op moest letten. Dan zei ik tegen mezelf: 'Vandaag eet ik maar één croissantje in plaats van twee' en dacht dan dat dat voldoende was om af te vallen. Bij mijn ouders kon ik in die periode niet echt terecht, zij waren vooral bezig hun leven na de scheiding weer op te pakken. Mijn vader ging ergens anders wonen en mijn moeder hield ons gezin draaiende naast haar fulltimebaan. Ik was dus vooral op mezelf aangewezen. Rond mijn zeventiende begon ik boulimia te ontwikkelen. Hierbij wissel je eetbuien af met braken en/of streng lijnen. De eerste keer dat ik overgaf, was omdat ik gewoon veel te veel had gesnoept na het eten en ik me opeens realiseerde wat er allemaal in mijn buik zat. Het voelde als een opluchting dat het eruit was. Ik begon het vaker te doen. Omdat ik een kei was in het geheimhouden, kwam niemand erachter, maar ergens wist ik wel dat ik niet goed bezig was. Na een aantal maanden vertelde ik het aan mijn huisarts. Ik durfde het aan niemand te vertellen, zelfs niet aan mijn moeder. Ik werd door de huisarts direct doorverwezen naar een diëtist. >



WIST JE DAT

- er in 2017 wereldwijd 300 miljoen mensen waren die yoga beoefenden?
- dat aantal nog steeds groeit?
- volgens Amerikaans onderzoek ruim 80 procent van de mensen die aan yoga doen vrouw is?
- sterren als Jennifer Aniston, George Clooney en Madonna er ook groot fan van zijn?
- als je aan yoga doet, je 87 procent minder kans hebt op hartziekten?

Zij liet me inzien dat dit niet de manier was om op een gezond gewicht te komen. Ze leerde me hoe ik gezond kon eten en dat hielp me om van mijn boulimia af te komen. Ook ging ik sporten, kickboksen. Hier kon ik al mijn opgekropte emoties in kwijt en ik voelde me weer sterk. Door het sporten en door gezond te eten, vloegen de kilo's eraf."

Wijnvondjes

"Op mijn negentiende ging ik op mezelf wonen. Al vrij snel ontmoette ik iemand op wie ik verliefd werd. We gingen samenwonen. Het was wat betreft mijn gewicht het begin van het einde. Toen we elkaar ontmoetten, was ik slank, maar toen we samenwoonden, vloegen de kilo's er weer aan. Gezellige wijnvondjes, lekker uitgebreid tafelen, snoepen na het eten; we deden het

'Toen ik ging samenwonen, lette ik totaal niet meer op wat ik at'

allemaal en ik vond het wel prima. Ik lette totaal niet meer op wat ik at, liet mijn gewicht helemaal los. Toen we twee jaar daarna uit elkaar gingen, woog ik weer zo'n tachtig kilo. Ik was net klaar met mijn studie en ging die zomer vier maanden naar mijn tante in Griekenland om mee te helpen in haar winkelje. Een geweldige tijd waarin we lekker veel vette dingen aten en veel wijn dronken. Toen ik terugkwam in Nederland was ik nog eens tien kilo aangekomen. Zelfs mijn vrienden zeiden: 'Jeetje Lau, hier moet je echt wat aan doen...' Niet leuk om te horen natuurlijk, maar ze waren wel eerlijk. Zelf wist ik ook wel dat ik weer aan de slag moest, maar stelde het nog even uit. Uiteindelijk tikte ik zelfs de honderd kilo aan."

Kinderwens

"Na Griekenland ging ik weer bij mijn moeder wonen en kreeg ik een vaste baan. Dat was het moment dat er wat meer rust in mijn leven

kwam en ik beter voor mezelf ging zorgen. Ik ging bewuster eten, pakte het boksen en zwemmen weer op en begon met yoga. Opnieuw viel ik kilo's af. Binnen een jaar had ik een nieuwe vriend, ook met hem ging ik snel samenwonen. Ik was nog steeds bezig met mijn gewicht; maar de valkuil van gezellige snackavondjes op de bank loerden continu om de hoek. Ik deed mijn best om slimme keuzes te maken, voor gezonde dingen te kiezen, maar helaas kwam ik toch weer aan. We kochten samen een huis, ik stopte met sporten en weer woog ik honderd kilo. Ik merkte het vooral met kleding kopen. Confronterend was dat, vooral toen ik de grootste broekmaat 48 niet meer paste... En dat terwijl we besloten hadden voor een kind te gaan. Ik realiseerde me meer dan ooit dat ik echt moest afvallen: omdat ik het kind in een gezond lichaam wilde laten groeien, maar ook omdat ik voor eens en altijd wilde afrekenen met mijn overgewicht.

Ik was enorm gemotiveerd. Elke dag ging ik met de fiets naar het werk, dat betekende een uur fietsen heen en een uur terug. Ook pakte ik de yoga weer op. 's Ochtends om zes uur, voordat ik naar het werk ging, deed ik mijn yogaoefeningen. Zo begon ik de dag met een fijn gevoel. Door die oefeningen kwam ik beter in mijn vel te zitten, eindelijk voelde ik weer een connectie met mijn lijf. Toen ik zo dik was, had ik namelijk niet meer het gevoel dat het mijn lichaam was dat zo aankwam. Ik sloot me ervoor af, deed alsof het niet zo was. Door de yoga kreeg ik zo veel rust in mijn hoofd, dat het veel makkelijker werd om het afvallen vol te houden. Ik volgde onder andere het koolhydraatarme dieet South Beach en deed reinigingskuren, een detoxkuur waarbij opgehoopte afvalstoffen uit je lichaam worden afgevoerd. Zo verloor ik de eerste vijftien kilo. Ik ervoer minder stress en voelde veel beter welke voeding wel en niet goed voor me was. Ik merkte ook dat ik

'langzamer' ging leven. 's Avonds maakte ik alvast mijn lunch voor de volgende dag op het werk. Ik voelde me echt meer ontspannen. Doordat ik voor mijn gevoel eindelijk thuiskwam bij mezelf, voelde ik me als herboren. Ik was vastberaden om mijn doel te behalen."

Afs op zijn plek

"Doordat ik zo met yoga bezig was, besefte ik steeds meer wat ik wel en niet wilde en wat daarbij nog paste in mijn leven. En dat was mijn relatie duidelijk niet. Ik besloot voor mezelf te kiezen en trok opnieuw in bij mijn moeder. Hoewel het niet juiste was om te doen, was het ook een zware tijd. Het huis moest met verlies worden verkocht en ik had opeens een schuld.

Ik was inmiddels 26 en besloot mijn gezondere levensstijl in combinatie met yoga vol te houden. Twee jaar later had ik eindelijk een gezond gewicht, ik woog zeventig kilo. Het ging weer goed met me. Door hard te werken had ik mijn deel van de hypotheekschuld afgevoerd. Omdat yoga zo'n positieve werking op mij had en zo had bijgedragen aan het afvallen, wilde ik me er graag verder in verdiepen. Ik ben van nature nieuwsgierig en ik wilde weten hoe het precies zat met yoga. Waarom werkte het zo goed voor mij? En wat was de reden dat ik dankzij yoga wel de motivatie vond om eindelijk eens goed door te zetten en blijvend slank te worden? Ik besloot naar India te gaan om een basisopleiding yoga te volgen. Dat was zo'n goede beslissing. Alles viel op zijn plek. Yoga betekent letterlijk 'unión': de vereniging van je lichaam en geest. Als je vastzit in een situatie, zoals een baan die niet bij je past, een moeizame relatie of je in gevecht bent met je gewicht zoals ik, is er geen doorstroming in je lijf. Je sluit je af voor je gevoelens en je kunt niet goed voelen wat er gebeurt in je

lichaam en wat je nodig hebt. Door yoga leer je hoe je je lichaam en geest het beste kunt waarmaken en ontspannen. Zo ben je veel meer verbonden met jezelf en kun je ook beter met lastige situaties omgaan. Toen ik in India was, leerde ik ook over de filosofie, anatomie en fysiologie. Eindelijk begreep ik waarom yoga zo goed werkte voor mij en waarom ik me altijd zo bevrijd voelde als ik het deed. Yoga is zo allesomvattend. Ik kwam echt in contact met mezelf en leerde hoe ik al mijn oude 'shit' kon loslaten. Ondanks alles waar ik doorheen ging, voelde ik me beter dan ooit."

Boer om

Toen ik terugkwam uit India, verdiepte ik me verder in yoga en volgde ik nog meer cursussen. Ik besloot een vervolopleiding te doen en zegde uiteindelijk mijn baan op. Inmiddels heb ik samen met een vriendin een eigen yogastudio, ben ik voedingsdeskundige en rond ik op dit moment mijn boek *Goed gevoeld*, waarmee ik mensen naar een gezond voedingspatroon wil begeleiden. Ik voel me zo'n ander persoon dan vroeger. Toch moet ik altijd blijven letten op mijn gewicht, maar ik weet inmiddels wel hoe ik mezelf in balans moet houden. Ik weet van mezelf dat ik een emotie-eter ben, maar ook hoe ik daar op kan anticiperen. Voel ik dat ik minder goed in mijn vel zit? Dan zorg ik dat ik een flink bord havermost eet, zodat ik minder snel 's avonds naar een zak chips of bak ijs grijp. Met voeding kun je je nare gevoelens niet onderdrukken, maar je kunt er wel voor zorgen dat je in ieder geval een gezonde, stevige basis legt zodat je er beter mee kunt omgaan. Het is ook niet erg als je een keer de mist in gaat, het is veel belangrijker hoe je je gezonde leefstijl vervolgens weer oppakt. En daar kan yoga een belangrijke hulp bij zijn."

GEZONDHEID

VEER BEDIENEN WAAROM YOGA HELPT BIJ AFVALLEN

Het stimuleert je spijsvertering. Bij veel yogaoefeningen worden je darmen en buik gemasseerd, wat weer goed is voor de spijsvertering.

Het helpt je spieren te versterken. Je gebruikt veel meer spieren dan je denkt. Sterkere spieren verbranden meer vet en zorgen ervoor dat je stofwisseling wordt verhoogd.

Het is extra goed voor je buik-, billen- en beenspieren: met yoga-houdingen als de Boot of de Plank train je de spieren van je buik en met de Krigger of de Stoel werk je aan je beenspieren, waardoor je weer meer vet verbrandt.

Je leert veel beter luisteren naar je lichaam: heb je genoeg gegeten? Heb je last van stress? Of heb je echt honger? Door yoga te beoefenen, krijgen je hersenen sneller een signaal dat je vol zit.

MANDIGE YOGAVORMEN DIE KUNNEN HELPEN BIJ AFVALLEN

Er zijn verschillende yogavormen die je speciaal kunt doen als je gewicht wilt verliezen. Bijvoorbeeld:

Hatha yoga: alle yogavormen die in een warme ruimte (tes, tussen de 25 en 40 graden) plaatsvinden. De warmte zorgt ervoor dat je sneller gaat zweten, waardoor afvalstoffen ook sneller worden afgevoerd.

Bikram yoga: een vorm van Hot yoga waarbij je 26 houdingen uitvoert terwijl je jezelf observeert in de spiegel. Door deze focus merk je vaak ook dat je rustiger in je hoofd wordt.

Aerial yoga: krachtige yoga-vorm waarbij je alle houdingen achter elkaar uitvoert.

Meer info: www.wereldvanyoga.nl

REAGEREN?

Heb jij ook nieuwe inzichten verworven die je gezondheid verbeteren en wil je daarover vertellen? Mail je verhaal dan naar post@vriendin.nl.

VRIENDIN.NL 79