

Inhoud

Inleiding	11
-----------------	----

Deel 1: De waarheid over afvallen en ouder worden

1	Waarom we niet veranderen	21
2	De waarheid over je stofwisseling	29
3	De waarheid over ouder worden	40
4	De waarheid over hormonen	51

Deel 2: Het pad naar een gezond evenwicht

5	In evenwicht komen	63
6	Circulatie	66
7	Honger	76
8	Activiteit	90
9	Voeding	98
10	Gezondheid	118
11	Sporten	127

Deel 3: Een gezond evenwicht in de praktijk

12	Vorbereidingsweek	145
13	De eerste week	159
14	De tweede week	171
15	De derde week	184
16	De vierde week	199
17	De vijfde week	210
18	De zesde week	222

19 De zevende week	234
20 De achtste week	244
21 Je leven in evenwicht	253
Deel 4: Soepen	
22 De recepten	261
Dankwoord	294
Register	298

Inleiding

Als arts zie ik elke dag een heleboel blote vrouwen. Vrouwen van alle leeftijden, alle gewichten, alle vormen. En 99 procent van hen staat gestrest, gefrustreerd en doodmoe in mijn spreekkamer. Ze hebben alles geprobeerd om die overtollige pondjes eraf te krijgen en er wat jonger uit te zien, zeggen ze, maar zonder succes.

Voordat ik aan een nieuwe patiënt vraag om zich uit te kleden, maken we eerst altijd een praatje. ‘Wat kan ik voor u doen?’ vraag ik dan.

Vaak wellen er dan tranen op in hun ogen. Naar mijn idee is dat een automatische reactie op hun gevoel te hebben gefaald: het doel dat zij zich hadden gesteld komt niet overeen met het getal op de weegschaal of de vorm van hun lichaam. Het gaat over vrouwen die verder meer dan uitstekend functioneren. New Yorkse carrièrevrouwen en geweldige, zeer stijlvol geklede moeders, maar met dit ene ding weten ze zich geen raad. Ik heb het over vrouwen die het op andere vlakken helemaal voor elkaar hebben, maar geen vat krijgen op hun gezondheid. Ze proberen hun kwetsbaarheid te verbergen, maar tijdens zo’n eerste consult kost dat heel veel moeite.

Ik moedig hen aan om het eruit te gooien. Deze vrouwen zijn over hun grenzen gegaan. Ik hoor het al mijn hele werkzame leven in allerlei variaties: ‘Ik dieet al mijn hele leven en ik raak geen kilo kwijt’ of ‘Ik sport als een gek en heb nog steeds cellulitis.’ Ze lazen en zagen het overal: als je wilt afvallen, moet je minder eten en meer bewegen. En vervolgens hebben ze zó hun best gedaan, zich zó in hun doel vastgebeten, dat ik ze maar al te graag had beloond met een gouden medaille. Op alle andere gebieden in het leven zijn ze succesvol. Maar op dit ene

gebied hebben ze gefaald, naar hun eigen strenge maatstaven althans, en dat nemen ze zichzelf kwalijk.

Er staat veel op het spel. Deze vrouwen zetten zich in voor een gezond en beter leven, willen hun levenswerk voltooien, een goed voorbeeld zijn voor hun kinderen en gelukkig zijn. Ze proberen zich te bevrijden van de last die zij letterlijk met zich meedragen, willen het verouderingsproces vertragen en het risico op aandoeningen die verband houden met overgewicht en veroudering zo klein mogelijk maken.

Maar wat ze niet beseffen: juist door *alles* in het werk te stellen, werkt eigenlijk *niets*.

Laten we eerst eens opsommen wat dit *alles* is.

- Voortdurend op dieet zijn en caloriebeperkend eten
- Elke nieuwe gril op het gebied van diëten of sporten volgen, ook als het niet goed voelt
- Dubieuze supplementen gebruiken om af te vallen
- Regelmatig een sap- of ontgiftingskuur doen
- Sporten tot uitputting of een blessure volgt, of juist tijdens het sporten te weinig inspanning leveren
- Denken een mislukking te zijn, met de stress, angst en depressieve gevoelens die dat met zich meebrengt

Dit gevecht trekt een enorme wissel op vrouwen, emotioneel én lichamelijk. Ze beginnen vol verwachting aan een nieuw dieet of een nieuwe les op de sportschool, en als dat na een tijdje niet het gewenste resultaat geeft of geen blijvend effect blijkt te hebben, krijgen teleurstelling, frustratie, schuldgevoel en schaamte de overhand. Het is loodzwaar als je deze strijd voor een paar maanden moet aangaan, en dan te bedenken dat de meeste vrouwen die bij me komen vaak al jaren en soms zelfs tientallen jaren in deze emotionele achtbaan zitten.

Het is niet alleen emotioneel zwaar; ook biologisch trekt het een zware wissel. Zonder het te beseffen ondermijnen vrouwen met al die diëten en sportactiviteiten hun gezonde lichaamsfuncties, óók hun stofwisseling. Ze ‘proberen alles’, maar verstoren daarmee het kwetsbare evenwicht tussen hun hormonen – de chemische boodschappers die zo

ontzettend veel reguleren in ons lichaam, of het nu gewicht, huidelasticiteit of energieniveau is. In hun poging om sterk, vitaal en gezond te worden creëren vrouwen die ‘alles proberen’ een zwak, kwetsbaar en ziek intern milieu. Hun lichaam wordt zo in de war gestuurd dat een positieve verandering amper nog haalbaar is. Alle uurtjes die ze braaf op de loopband doorbrengen zijn een perfecte metafoor voor hun inspanningen: ze rennen zich een ongeluk, maar komen in feite geen meter vooruit.

Dan worden ze ouder en slaat de paniek toe. ‘Op mijn twintigste was afvallen een fluitje van een cent,’ zeggen vrouwen vaak. ‘Maar nu kom ik nergens.’ Dat vrouwen op jongere leeftijd gemakkelijker afvallen heeft verschillende redenen. Een daarvan is dat hun lichaam nog niet is aangetast door tientallen inconsistente voedings- en bewegingspatronen. De jammerlijke ironie is dat hoe langer en harder ze hun best doen om gewicht te verliezen, hoe moeilijker het wordt om daarin te slagen. ‘Ik zit helemaal niet lekker in mijn vel en zo wil ik me niet voelen,’ zeggen ze. ‘Mijn laatste hoop is op u gevestigd. Ik zag u op tv met die vetverwijderaar en wil dat ook weleens proberen.’

Ik begrijp heel goed dat deze vrouwen graag ‘genezen’ willen worden. Ik ben vrij bekend geworden doordat ik op tv cosmetische apparatuur heb gedemonstreerd, dus nieuwe patiënten hopen vaak dat deze technologische snufjes voor wonderen kunnen zorgen. Maar als je blijvend gewicht wilt verliezen, werkt dat niet zo.

De moderne technologie is tot veel in staat, maar kan weinig betekenen voor een lichaam dat volledig uit balans is geraakt, of voor een vrouw van wie het gewicht al jaren een jojo-effect vertoont. Een behandeling kost veel geld en tijd, maar met alleen een behandeling los je de onderliggende oorzaak van de gewichtstoename of de veroudering niet op. De eerste stap is dat ik mijn patiënten probeer te bewegen tot een holistische aanpak. Die kost minder tijd, leidt tot betere resultaten en verandert het traject van hun gezondheid en levensduur. Wat het kost? Vrijwel niets.

Ze bouwen een band op met andere vrouwen, krijgen veel meer energie, eten verrukkelijk, slapen als een roos, komen van een hoop hardnekkige kwalen af en worden gesterkt door hun proactiviteit. En

dat alles zonder er iets voor te hebben moeten opgeven. Ze bewerkstelligen een homeostase (een staat van optimale gezondheid waarin je lichaam in balans is en bruist van energie en waarbij alle systemen in volmaakte harmonie samenwerken), raken vet kwijt en vertragen van binnenuit het verouderingsproces.

Negen op de tien vrouwen zeggen: ‘Maar ik heb echt alles al geprobeerd. En ik weet niet eens wat homeostase is.’ Ze zijn wanhopig en willen iets dat snel werkt. Ze denken, onterecht, dat mijn visie op hun welzijn de zoveelste valse belofte is.

Mijn methode is geen dieet. Ik geloof niet in caloriebeperking of het niet eten van bepaalde soorten voeding. Liefst gebruik ik het woord ‘dieet’ helemaal niet. Het is mijn persoonlijke en professionele ervaring dat als een vrouw het D-woord uitspreekt of er zelfs alleen maar aan denkt, ze na een week ruim twee kilo is aangekomen.

Maar als het geen dieet is, wat is het dan wel? Mijn methode is een reeks kleine stappen waarmee je je lichaam weer in balans brengt en laat opbloeien. Het draait deels ook om wat je eet, maar nooit om wat je níét mag eten. Ik geloof in het toevoegen van voedingsstoffen aan eten dat je lekker vindt, niet in het weglaten ervan. ‘Voedingsstoffen toevoegen’ klinkt stukken prettiger dan ‘diëten’. Mijn methode reikt je de middelen aan waarmee je je lichaam en geest weer kunt opbouwen en sterk maken. Het doel is niet om jezelf uit te hongeren, het doel is homeostase. Vet verdwijnt en maakt plaats voor gezonde spieren. De energie stroomt terug het lichaam in. Depressie en stress ebben weg. Er komt weer leven in de huid. Cellen vernieuwen zich en regenereren sneller dan ze sterven, waardoor de verouderingsklok een stuk wordt teruggedraaid.

Mensen die te weinig eten zijn níét in homeostase.

Hetzelfde geldt voor workaholics, voor dwangmatige sporters, voor mensen die extreem lui zijn of aan slapeloosheid leiden.

Aanwijzingen dat je niet in homeostase verkeert zijn: een verstoord slaappatroon, constipatie, dunne ontlasting, een opgeblazen gevoel, hunkeren naar cafeïne en zoet, zout of zetmeelrijk eten, avondlijke vreetbuien, overtollig buikvet, cellulitis, doffe huid, stress, chronische vermoeidheid, vergeetachtig zijn of het idee hebben niet meer zo scherp

te zijn als voorheen. Als je niet in homeostase bent, lig je in feite aan de beademing. Je lichaam verkeert continu in een reactieve, defensieve staat en doet alleen wat nodig is om te overleven. In zo'n staat van crisis kan en zal het niet tot bloei komen. Mijn aanpak is erop gericht het interne milieu van het lichaam te veranderen van 'stop' naar 'ga', van ziek naar gezond, van dik naar slank, van moe naar energiek.

Aanwijzingen dat je al in homeostase verkeert zijn: een goed slaappatroon (makkelijk in slaap komen en blijven), een goede, dagelijkse ontlasting, geen hunkering naar suiker of cafeïne, een normaal hongergevoel, afname van buikvet, een gladde en glanzende huid, volop energie, goed kunnen omgaan met stress, een gezond libido, een scherpe geest en een beter functionerend geheugen.

Naast patiënten die zijn geobsedeerd door diëten en sporten, zie ik heel veel vrouwen die verdrinken in de zee van tegenstrijdige informatie over gezondheid, ouder worden en gewicht. Ze willen gezonder leven, maar weten niet waar ze moeten beginnen en laten het dus maar zitten, jarenlang, en worden ondertussen alleen maar zwaarder en ongezonder. Hoe gezond of ongezond mijn patiënten ook zijn op het moment dat ze hun eerste stap op het pad naar een gezonder leven zetten, in de regel bereiken ze na ongeveer een maand homeostase. Vrouwen die verschillende geneesmiddelen gebruikten en zichzelf de trap op moesten slepen, slikken dan nauwelijks pillen meer en wandelen moeiteloos een berg op.

Met een vetverwijderaar kun je zoiets niet bereiken.

De reis naar een gezond en goed leven moet beginnen met een sterk verlangen om het leven een echte en blijvende positieve draai te geven. Wij gaan die reis samen maken, stap voor stap, hap voor hap, dag voor dag. Eenvoudig maar doeltreffend.

Mijn verhaal

Zoeken naar een gezond pad en dat stap voor stap volgen is de manier waarop ik leef. Ik wandel zogezegd wat af. Maar dat is niet altijd zo geweest.

Terugblikkend op mijn leven zie ik het als een reeks losse stappen die mij heeft gebracht waar ik nu ben. Ik groeide op in Los Angeles. Hoewel ik blond ben, was ik allesbehalve een typische ‘California Girl’; ik was altijd aan de mollige kant. Ik weet vrij zeker dat ik als kind voornamelijk hotdogs en gerookte worst at. Vanaf de lagere school was ik altijd bezig met mijn gewicht en het staat me nog helder voor de geest dat de eerste jongen op wie ik verliefd was zei dat ik te dik voor hem was. Drieëndertig jaar later doet deze opmerking nog steeds pijn. Maar mijn gewicht was niet het enige probleem. Mijn ouders hielden van me en steunden me, maar ik had altijd het gevoel er niet bij te horen omdat ik niet mooi, slank, slim of getalenteerd genoeg was. Omdat mijn ouders het niet breed hadden moest ik werken als telemarketeer en serveerster om mijn studie geneeskunde te bekostigen. Nadat ik basisarts was geworden, ging ik een opleiding tot huisarts doen.

Het is altijd mijn doel geweest om vrouwen te helpen hun volledige potentieel te bereiken. Ik had zelf tal van hindernissen moeten nemen, en als ik anderen kon helpen hetzelfde te doen, zou mijn missie geslaagd zijn. Ik sloot me aan bij een huisartsenpraktijk en werkte met vrouwen en kinderen, die ik vaak adviseerde om iets aan hun overgewicht te doen. Wat ik tijdens mijn studie had geleerd over voeding was vrij beperkt, en dus gaf ik vaak het standaardadvies: minder eten, meer bewegen. Vier woorden die de afgelopen decennia talloze mislukte afvalpogingen hebben opgeleverd.

Voor mijn patiënten werkte dat niet, en voor mij evenmin. Steeds weer zag ik in mijn praktijk het bewijs: een dieet levert stress op, maakt neerslachtig en werkt averechts. Mijn patiënten werden op den duur alleen maar dikker. Als ze hun obsessie met het dieet en het bijkomende destructieve gevoel van continu falen achter zich konden laten, zouden ze naar mijn idee gelukkiger en gezonder zijn en gewoonweg een beter leven hebben. Ik begon haalbare, succesvolle afvalmethodes te ontwikkelen en probeerde die met mijn patiënten uit. Hiermee legde ik de basis voor mijn methode.

Destijds woonde ik in Seattle. Ik was getrouwd en had net een dochter gekregen, Olivia. Mijn loopbaan verliep voorspoedig en ik had plannen voor een wellnesscentrum voor vrouwen. Maar kort voor de

ondertekening van het huurcontract maakte ik pas op de plaats. Ik had er altijd van gedroomd om in New York te wonen en werken. Als ik dat bedrijfspand in Seattle huurde, was er geen weg meer terug. De volgende dag viel, per ongeluk, de *New York Times* bij mij in de bus, waarin deze advertentie stond: 'Gezondheidscentrum te koop, Upper East Side'. Ik vloog naar de andere kant van het land, liep op een schitterende lentedag zestig blokken over Madison Avenue en kwam uiteindelijk bij een bouwval. Een bouwval met potentie.

Ik had aan één blik genoeg. Dit was mijn nieuwe wellnesscentrum. Een gulle vriend leende me het geld dat ik nodig had om het te kopen. Zes weken later, mei 2001, verhuisde ik met mijn man en dochttertje van anderhalf naar New York. Ik zette mijn praktijk op en kreeg een tweede kind, Sam. Op papier zag het er fantastisch uit: twee kinderen, een medische praktijk in de Upper East Side, gelukkig getrouwd. Maar in werkelijkheid waren mijn man en ik niet gelukkig en ons huwelijk liep op de klippen. Er volgde een akelige vechtscheiding. Ik stortte me met hart en ziel op mijn kinderen en mijn werk, en na een paar jaar en een reeks teleurstellende dates gaf ik de zoektocht naar een nieuwe man op.

Totdat ik de man ontmoette die mijn toekomst als ongetrouwde vrouw een ander aanzien gaf.

Dave is tien jaar jonger dan ik en een geweldige stiefvader. We wilden ook samen een kind, en na twee miskramen en een buitenbaarmoederlijke zwangerschap raakte ik op 42-jarige leeftijd zwanger van onze zoon Cole. Alle hormonale schommelingen hadden mijn lichaam danig in de war gestuurd en mijn zwangerschap bracht grote risico's met zich mee, en dus kreeg ik van mijn arts het advies het rustig aan te doen. Negen maanden lang bewoog ik nauwelijks en at ik veel te veel. Ik had Cole beter Ben of Jerry kunnen noemen! Ik kwam tijdens deze zwangerschap 27 kilo aan.

Na de geboorte van Cole verloor ik nauwelijks gewicht, mijn conditie was waardeloos en ik voelde me machteloos tegenover de cijfers die op mijn weegschaal verschenen. Telkens als ik me probeerde voor te stellen wat ik moest doen om al die kilo's weer kwijt te raken, dacht ik: Geen beginnen aan. Ik mocht dan heel wat patiënten hebben begeleid

die in mijn schoenen hadden gestaan, zelf zag ik er op dat moment totaal geen gat in. Het drong tot me door dat ik eigenlijk nooit echt had geweten hoe het was om een berg te moeten beklimmen waarvan je de top niet eens kon zien.

Ik moest mijn methode nu op mezelf toepassen, ik moest mijn hoofd buigen en me op mijn voeten richten: stapje voor stapje.

Steeds als ik merkte dat mijn ogen naar het eindpunt zochten en de moed me prompt in de schoenen zank, drukte ik mezelf op het hart dat ik die 27 kilo niet in één dag hoefde kwijt te raken. Ik moest een goed middagmaal eten en daarna een stuk wandelen, tijd met vrienden en familie doorbrengen en van het leven genieten. Ik raakte niet in paniek. Ik dwaalde niet van het pad en bleef voorwaarts gaan. Zes maanden later was ik al die kilo's kwijt, ik voelde me fit en bruiste van energie.

Als ik terugdenk aan wat er voor nodig was om dat te bereiken, verbaas ik me over de eenvoud ervan. De reeks kleine stappen begon met één maaltijd. Op een gegeven moment kwam daar een sportles bij. Daarna volgden een hele dag, een hele week, of wat ik op dat moment aankon. Als ik een drastische, onhaalbare maatregel wilde doorvoeren, voelde ik meteen dat ik de handdoek in de ring wilde gooien. Dan haalde ik diep adem en concentreerde me weer op die ene stap, die ene maaltijd, die ene sportles, op dat wat nodig was om terug te keren op het pad naar de top van de berg. Elk doel is haalbaar, zolang je de weg ernaartoe maar opbreekt in kleine, handelbare stukken die zich goed in je dagelijkse leven laten opnemen.

Deze persoonlijke ervaring hielp me bij het verfijnen van mijn methode. Ik wéét dat het kwijtraken van tien kilo of meer een kwestie is van je hoofd buigen en kijken naar het stapje dat je op dat moment neemt. Beklim *jouw* berg – niet die van een ander, doe tijdens die klim dingen die *jij* leuk vindt, en je zult met een trotse glimlach op je gezicht de top bereiken. Neem af en toe rust. Koester jezelf in de zon. Ruik de bloemen. Neem anderen op sleeptouw. Gewicht kwijtraken en het verouderingsproces omkeren kan *leuk* zijn. Mensen beginnen te lachen als ik dat zeg, maar hebben daar al snel spijt van. Nadat ze mijn methode een tijdje hebben gevolgd, lachen ze niet omdat ze sceptisch zijn, maar omdat ze opgelucht constateren dat het werkt.