

# 't Is ons gelukt: deze kerst zijn wij slank!

**De drie lezeressen Hanneke Lems, Willy Zuurveld en Mirjam van Wingerden vielen bij elkaar 142 kilo af. Alle reden om zich aan te melden voor de speciale kerstmeta morfose van het AD. Want bij een nieuw lichaam hoort een nieuwe outfit voor de feestdagen.**

NICOLETTE VAN DER WERFF

Kerst vorig jaar was alles anders. Hanneke Lems (27), financieel accountant, uit Rozenburg woog 185 kilo en kwam bijna niet meer buiten. Ze was altijd al een stevig meisje geweest, maar vanaf 2006 werd Hanneke echt heel zwaar. De ziekte van haar vader, en later zijn overlijden, waren overweldigend. Eten was een manier om daarmee om te gaan. De maaltijden waren van normale proportie. Het waren de zakken chips, de repen chocola en de dozen drop die in de auto en voor de televisie werden gegeten, die Hanneke deden opzwellen tot maat 60.

„Mijn figuur was weg, maar mijn emotie ook. Ik voelde niets meer. Ik ging nergens meer heen. Ik deed mijn werk en stond verder overal buiten.” Hanneke vertelt over hoe zwaar het is om heel dik te zijn. „Voordat ik uit eten kon met mijn familie, checkte ik eerst op internet de foto's van het restaurant om te zien wat voor stoelen ze hadden. En als ik voor mijn werk naar Zwitserland moest, stond ik doodsangsten uit of ik wel mee mocht in het vlieg-

tuig. Mijn leven werd beheerst door mijn omvang en mijn eetverslaving. Op mijn werk werd ik gelukkig gewaardeerd. Per e-mail en telefoon deed ik zaken met internationale klanten die geen idee hadden hoe ik eruitzag.”

De redding kwam door een klein griepje. Hanneke voelde zich niet lekker en begon fruit te eten. In plaats van koek nam ze een appel en een sinaasappel. Na drie dagen stond ze op haar speciaal voor zware mensen gemaakte weegschaal en zag dat ze drie kilo was afgevallen. Vanaf toen ging de knop om. Met discipline lukte het Hanneke om een jaar lang heel weinig te eten. „Zolang je eet, hoef je niet te denken”, zegt Hanneke. Dus toen ze stopte met overeten, kwamen er heel veel emoties en gedachten te voorschijn. De eerste drie weken heeft Hanneke alleen maar gehuild. Om haar vader, om zichzelf en om de situatie waarin ze zichzelf had gemanoeuvreerd. Maar na die drie weken ging het gestaag beter. Hanneke viel af en werd langzaam zichzelf. „Dat dik zijn hoort helemaal niet bij me. Ik ben

**Een dikker gezicht heeft minder rimpels en je borsten zijn steviger.**

**Mirjam**

best ijdel, houd van make-up en kleren. Ik hoorde niet in dat enorme lijf.”

**VROUWENVLEES**

Vrouwenvormen bestaan voor een groot gedeelte uit vet. In borsten en heupen zitten geen botten en spieren. Het is zacht vrouwenvlees dat vorm geeft aan een figuur. Een

vrouw met wat meer vet heeft dus meer heuvels en dalen dan een magere vrouw. Maar vanaf ongeveer maat 46 doet vet vrouwenvormen juist in hoog tempo weer verdwijnen. Het wordt een vormeloze massa. Door af te vallen kom je weer te voorschijn en dat geeft een enorme kick, vinden ook Mirjam van Wingerden (44) uit Nieuw-Lekkerland en Willy Zuurveld (63) uit Ridderkerk. Zij zijn net als Hanneke deze kerst sinds lange tijd weer slank.

Mirjam werd dikker toen de kinderen kwamen. Haar man bleef van haar houden, en vond haar vollere lijf ook mooi, maar zelf ging ze steeds meer balen van haar 17 kilo overgewicht. „Ik ging niet graag meer op de foto en verstopte mezelf in wijde donkere tunieken. In maat 44 vond ik mezelf niet meer mooi. Alhoewel voller zijn ook voordelen heeft. Een dikker gezicht heeft minder rimpels en je borsten zijn steviger.”

Van de één op de andere dag nam ze het besluit dat het anders moest. Mirjam volgde geen dieet, maar gewoon haar eigen, gezonde verstand. Drie maaltijden per dag en geen tussendoortjes meer. Een mariakaakje bij de koffie, dat was alles. Na een maand zag ze resultaat en kon ze een maat kleiner



kopen. Dat stimuleerde enorm. Haar kracht nam toe en haar lichaam wende aan minder calorieën. De tussendoortjes die haar eerst nog deden bezwijken, hebben inmiddels hun aantrekkingskracht verloren. „Ik taal er niet meer naar,” zegt Mirjam, nu maatje 38.

### SPRINTJE

Willy schommelt, zoals de meeste vrouwen, met haar gewicht. Soms is ze slanker, soms weer wat voller. Toen ze zichzelf veel te dik vond, en buiten adem raakte van een klein sprintje, hoorde ze van afslankmethode New Fysic en besloot een poging te wagen. Ze werd gewogen, kreeg een dieet en pillen, voedings-supplementen, mee naar huis. Het werkte direct. In hoog tempo viel Willy 25 kilo af en kon ze de aanblik van zichzelf weer verdragen. Want in haar dikke periode keek ze niet graag in de spiegel. „Jezelf te dik vinden is heel belemmerend,” vertelt Willy. Ze weet niet wat er in de pillen zit, die ze nog steeds slikt. Ik heb het wel gevraagd, maar kreeg geen duidelijk antwoord, zegt ze. Het maakt haar niet ongerust. „25 kilo te zwaar zijn is ook niet gezond. Ik voel me nu zo veel beter,” zegt Willy stralend.

**Ik ben best ijdel, houd van make-up en kleren. Ik hoorde niet in dat enorme lijf.**

Hanneke

## Tips voor een succesvolle jacht op een kerstoutfit

### 1. SHOP TECHNISCH!

- ★ Stevige bovenbenen en dikke billen vallen weg onder uitwaaierende rokjes en jurkjes.
- ★ kleine kontjes en slanke benen vragen om een strakke broek.
- ★ bedek grote borsten voor het grootste gedeelte. De contouren laten al genoeg zien.

- ★ glimstof vergroot, dof en donker kleedt af.

### 2. SHOP ECONOMISCH!

- ★ voor een feestjurkje moet je niet meer uitgeven dan voor je gemiddelde spijkerbroek.
- ★ een zwarte broek gaat jaren mee

- ★ wees er verliefd op of laat hem hangen. Bij twijfel: écht niet doen!

### 3. SHOP NONCHALANT!

- ★ die jurk van vorig jaar is ook ok.
- ★ probeer eens iets anders.
- ★ geniet van de winkels en trakteer jezelf en je vriendin op een kop koffie.

## X-mas MakeOver

# voor Hanneke, Mirjam en Willy

**Hanneke, Mirjam en Willy voelen zich gelukkig en zijn trots op hun prestatie om deze kerst slank het glas te kunnen heffen. Het was hun droom, ze namen actie en**



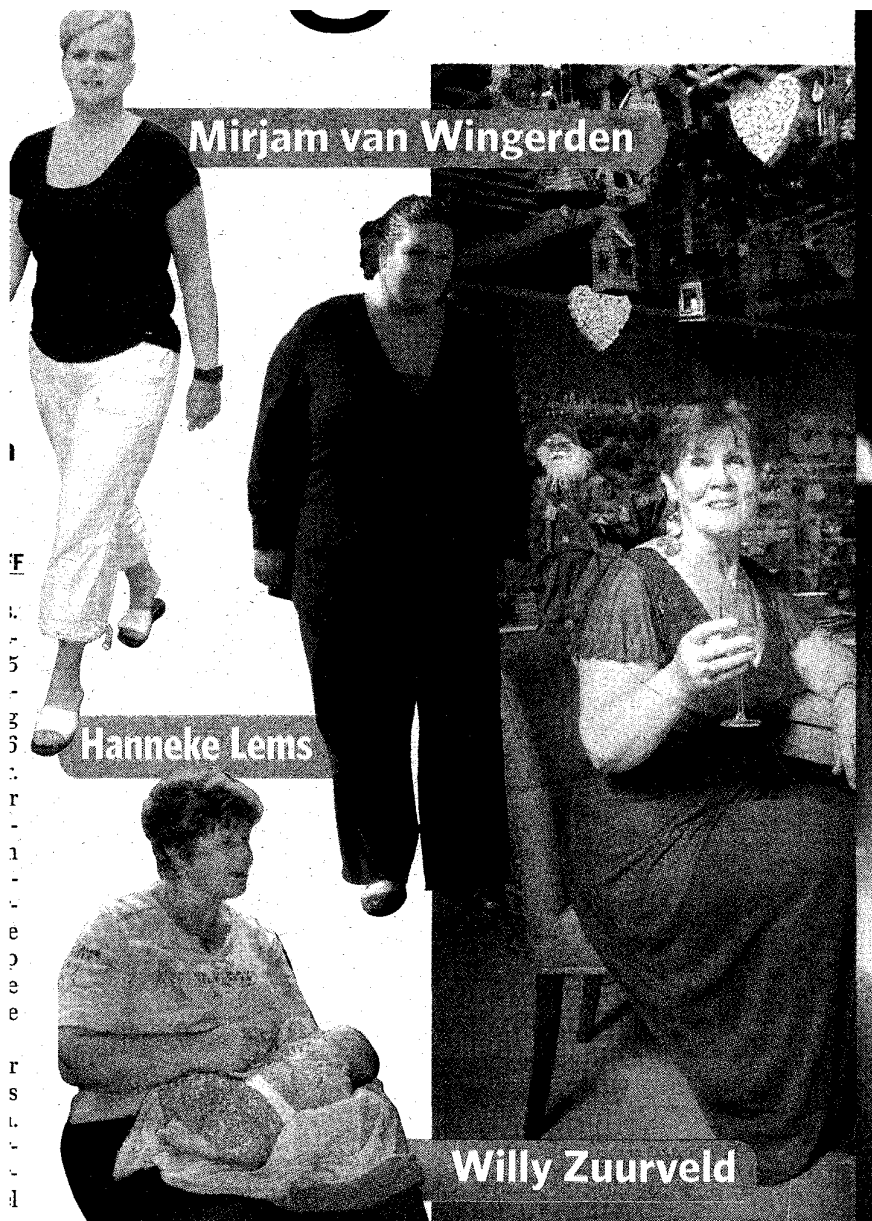
Bij Hanneke is het verschil fenomenaal. Zij viel liefst 100 kilo af. FOTO SEVERT JAN DANIELS

**het is ze gelukt! Ze willen weten in welke kleren hun nieuwe figuur het beste uitkomt en schreven het AD om in aanmerking te komen voor de X-mas MakeOver.**

#### HANNEKE

Hanneke is een duidelijk broekenfiguur. Ze heeft grote borsten, een smalle bibs en slanke benen. Een lady smoking is dan een heel slimme optie, want de lange broek

---



Mirjam van Wingerden

Hanneke Lems

Willy Zuurveld

F  
H  
S  
S  
R  
I  
E  
e  
e  
R  
S  
L  
L  
I



Willy en Mirjam in hun mooie kerst-kleren. Links de 'oude' dames.

accentueert haar lange benen en showt haar smalle achterwerk. Onder het jasje draagt ze nu nog braaf een shirtje maar dat mag ook uit, want met Hannekes decolleté is absoluut niets mis. Op de plateau pumps is het elegant stropelen, maar ze staan zo sexy dus wat maakt het uit voor een keertje.

#### MIRJAM

Mirjam is een slanke zandloper met niet te grote borsten en niet te grote heupen. Haar vormen mogen flink worden geaccentueerd. In een getailleerde fiftiesjurk krijgt ze optisch bredere heupen en grotere borsten terwijl haar middelje laat zien hoe mooi slank ze is geworden.

#### WILLY

Willy is spekkoper met deze paarse super avondjurk. Alleen Madonna, geloof ik, is als vrouw van boven de vijftig echt blij met haar bovenarmen. De rest is opzoek naar een speels fladdermouwje, zoals die van de paarse avondjurk dat net dat kwetsbare punt bedekt waar vrouwen zich druk om kunnen maken. Het diepe decolleté en een body onder de jurk flatteren zandlopervrouwen zoals Willy. Het maakt ze optisch nog slanker. Willy en haar nieuwe figuur komen volledig tot hun recht in de chique vrouwelijke avondjurk.

De vrouwen voelen zich alle drie heerlijk in hun nieuwe kerstoutfit! Ze krijgen het cadeau! C&A en V&D deden van harte een duit in het zakje toen ze hoorden van de

fantastische prestatie van de vrouwen; bij elkaar vielen ze 142 kilo af. Mirjam had niet gedacht dat een 'ouderwetse' fiftiesjurk haar figuur zo zou flatteren. Willy kan niet wachten tot kerst om haar jurk aan te doen en Hanneke wilde dat haar vader haar zo mooi had kunnen zien.

### DIT DRAGEN ZIJ:

#### HANNEKE

Gekleed in C&A:  
Jasje van Frans Molenaar  
(€99,00)  
Broek (€25,00)  
Pumps (€25,00)

#### MIRJAM

Gekleed in V&D:  
Fifties jurkje (€39,95)  
Laarzen (€59,00)

Byoux (€13,00 +20,00)

#### WILLY

Gekleed in C&A:  
Avondjurk (€79,95)  
Super body grijs (€19,95)

### MONICA

Monica Beek is met zwaanger schapsvenot. Ze is inmiddels be vallen van dochter Alexia

