

Meer dan tien kilo afvallen

Hoe Máxima koninkli

De kans dat **PRINSES MÁXIMA** in haar pogingen om slanker te worden doorslaat en er net zo uit komt te zien als haar Spaanse collega **PRINSES LETIZIA** lijkt onwaarschijnlijk. Op een verantwoorde manier zorgt Máxima dat zij haar gewicht goed onder controle houdt. Het graat-magere lichaam van Letizia en in het verleden van de aan anorexia lijdende **PRINSES VICTORIA** en de aan boulimia lijdende **PRINSES DIANA** zijn voor Máxima een voorbeeld van hoe het niet moet...

Ingevalen wangen, diepliggende ogen en vel over been; de Spaanse **PRINSES LETIZIA**, wat is ze mager! Het zal niemand zijn ontgaan dat zij griezelig dun is. Al jarenlang wordt zij in één adem genoemd met anorexia. Volgens het hof kwam het door het overlijden van haar zus dat Letizia zo mager was, maar nu lijkt er toch niet echt reden te zijn om zich uit te hongeren. Door het Spaanse hof wordt echter ontkend dat zij lijdt aan anorexia. Prinses Letizia is niet de enige uit koninklijke kringen die worstelt met ondergewicht. In haar tienerjaren leed **PRINSES VICTORIA** van Zweden aan anorexia en in haar moeilijke huwelijksjaren waarin de breuk met **PRINSES CHARLES** onvermijdelijk leek, had **PRINSES DIANA** boulimia. Deze ziekte is verwant aan anorexia, alleen wordt boulimia juist gekenmerkt door ongecontroleerde vreetbuien met als vervolg een periode van vasten, het slikken van laxeremiddelen of een bovenmatige lichamelijke inspanning om zo gewichtstoe-

Prinses Letizia.



Prinses Victoria leed aan anorexia.

name te verhinderen. Toen *Privé* in het najaar van 2010 onthulde dat **PRINSES MÁXIMA** bezig was haar overtollige kilo's kwijt te raken en elke week op aanraden van **KONINGIN BEATRIX** de New Fysic-afslankkliniek in Den Haag bezocht, vermoedde menigeen dat zij misschien ook wel te maken had met

de ziekte waaraan veel Prinsessen lijden. Maar in tegenstelling tot haar collega's zorgt Máxima er met behulp van een personal coach, die tegenwoordig één keer per week naar Villa De Eikenhorst komt, voor dat zij verantwoord de overtollige kilo's te lijf gaat. De methode van New Fysic wordt gekenmerkt door gezond eten, weinig koolhydra-

en toch...

Door YVONNE HOEBE

ontsnapt aan ijke ziekte

ten en voedingssupplementen als toevoeging. Neem daarbij de wekelijkse baantjes die Máxima in het Wassenaarse zwembad trekt en duidelijk wordt dat de Prinses op een gezonde en verantwoorde manier bezig is om gewicht te verliezen. En met succes, want wie Prinses Máxima ziet stralen in de modernste outfits, kan niet anders dan concluderen dat zij haar gewicht prima onder controle heeft en zeker niet wanhopig bezig is. Braken, uithongeren, laxeermiddelen of overmatige lichamelijke inspanning zijn zeker niet aan Máxima besteed.

Erfelijk bepaald

In de tijd dat Letizia nog als verslaggeefster bij de Spaanse omroep werkte, had zij heel wat meer kilo's aan haar lijf. Niet dat ze toen dik was, maar ze was zeker niet zo mager als nu het geval is. Slechts 42 kilo weegt ze nog, ver onder haar ideale gewicht van ruim 50 kilo bij een lengte van 1,68 meter. De ingevallen wangen, de dunne nek, de zichtbare botten op de schouders en de kaaklijn en de griezelig dunne armen verraden haar probleem. Het gebeurt nog maar zelden dat we haar echt zien stralen. Haar kledingstijl past ze aan aan haar slanke lijn, ze zorgt ervoor dat armen en benen bedekt zijn, maar toch ziet iedereen dat de Prinses niet meer gezond slank is.

Anorexia lijkt in de loop der jaren wel een beroepsziekte van Prinsessen te zijn geworden. Victoria van Zweden leed in 1997 aan anorexia. Ook dit werd eerst ontkend,



Prinses Máxima.



Prinses Diana leed aan boulimia.

maar nadat zij in Amerika professionele hulp had gekregen en een intensieve therapie had gevolgd, was ze genezen en gaf zij haar eetstoornis toe. Tegenwoordig zet zij zich zelfs in voor meisjes in Zweden die ook worstelen met hun gewicht.

Ook in het verleden kwam anorexia in koninklijke families voor. De Oostenrijkse **SISSI** was altijd bezig met haar lijn en vreesde voor een extra kilootje. Prinses Diana leed aan boulimia en in de jaren dat zij met Prins Charles getrouwd was zagen wij haar ook altijd enorm in gewicht wisselen. Soms was ze uitgesproken stevig en een andere keer weer griezelig mager.

Anorexia lijkt op de Nederlandse Prinsessen geen invloed te hebben. **PRINSES MABEL** is gewoon slank, ze let wel goed op haar gewicht en ze heeft een tijd lang zelfs een privékok in dienst gehad die precies verantwoord voor haar allerlei gerechten

klaarmaakte. **PRINSES LAURENTIEN** heeft haar gewicht ook goed onder controle en de enige wier slanke lijn wel eens ter sprake komt, is **PRINSES MARILÉNE**. Zij is van zichzelf tenger en in de loop der jaren is duidelijk geworden dat stress bij haar ook tot gewichtsverlies kan leiden. Prinses Máxima zal tot in lengte der dagen op haar gewicht moeten letten en dat valt niet mee met al die officiële verplichtingen, chique diners en het onregelmatige leven. Maar braken, laxeermiddelen of langdurig vasten zijn aan haar niet besteed. Deze week zal ze, net als in voorgaande jaren, tijdens de wintersportvakantie in Lech weer lekker zelf koken en kan zij de calorieën goed in de gaten houden en een dag later door veel te bewegen op de skihellingen ze zo weer kwijt te raken!