

ELKE WEEK

€2,75

GRAZIA

REAL LIFE

Mannen op dieet: 'Is het geen tijd voor een beha?'

CELEBRITIES

De fake dates van J.Lo en Bradley Cooper ZIE PAG. 36

ACTUEEL

Werken voor reality tv: 'Manipuleren is mijn vak'



TELEVIZIER GALA
WINNAARS • JURKEN • GOSSIP

CRISIS!

KIM KARDASHIAN

NU AL SPIJT VAN HAAR HUWELIJK

Jennifers extreme babydieet

Mama-shakes, vitaminepillen & nog meer yoga

ALLES ONDER DE €50!

HORROR?
HIJ IS TERUG: DE VLEES-KLEURIGE PANTY

BUDGET ISSUE



36 OKT 11 NOV 2011 • DUTSLAND €3,80 • SPANJE €4,75

VAN XXXL NAAR *Medium*

Lijnen alleen iets voor vrouwen? Absoluut niet! Deze vijf mannen zetten de knop om en gingen de strijd aan met hun overtollige kilo's.

TEKST MAYRA LOUISE FOTOGRAFIE ESTER GEBUIS

MARC "Vier jaar geleden begon ik in de avonduren met een masteropleiding naast mijn werk. Gezond eten schoot erbij in en ik had geen tijd meer om te sporten. Het aankomen ging geleidelijk. Bij het winkelen had ik steeds een broek en een boordmaat groter. Toen ik twee jaar geleden mijn opleiding had afgerond, had ik een buik als een burgemeester. Als ik mijn veters moest strikken, zat-ie me letterlijk in de weg. Ik hoefde nog net niet naar de grotematenwinkel, maar het scheelde niet veel. Vrienden maakten opmerkingen als: 'Wordt het niet eens tijd voor een beha?' Mijn wake-up call kreeg ik pas bij de arbo-arts. 'Hoe oud wil je worden?' vroeg hij met een stalen gezicht. Mijn bloeddruk was te hoog, ik had geen conditie. Als ik zo zou doorgaan, klapte ik over tien jaar uit elkaar. De arts verwees me door naar New Fysic. De eerste paar weken moest ik wennen, maar ik heb geen moment het gevoel gehad dat ik in een strafkamp zat. Ik deed één keer in de week een appeldag. Ik geloof dat ik een halve boomgaard heb leeggegeten. Dat ik het deed voor mijn gezondheid, was een goede motivatie. Ik begon ook met sporten. Tijdens mijn eerste spinningklasje dacht ik dat ik dood



MARC HEIJ (35)

Woog 138,5 kilo Nu 97 kilo
Maat toen 60 Nu 52/54
Methode New Fysic

zou neervallen. Elke keer dat ik sportte, werd ik ermee geconfronteerd dat ik te zwaar was en geen conditie had. Hoe meer ik afviel, hoe beter het sporten ging. Inmiddels mis ik het sporten zelfs als ik niet kan gaan. Ik ben me nu veel bewuster van wat ik eet. Als ik een keertje uit de band spring, compenseer ik dat door de dagen erna extra te letten op wat ik in mijn mond stop. Ik ben nu zo'n anderhalve maand op streefgewicht. Ik sta nog elke dag op de weegschaal om mijn gewicht in de gaten te houden. De weegschaal is mijn vriend, het is geen obsessie. Ik zie achteraf eigenlijk pas in dat ik wel last had van mijn overgewicht. Als

ik de trap op liep, had ik toch heel wat om mee te zeulen. En het winkelen is veel leuker geworden. Ik kan weer getailleerde Italiaanse overhemden dragen in plaats van de vormeloze variant. Eindelijk staan mijn knoopjes niet langer op springen. Ik ben trots op mijn prestatie. Afvallen is een kwestie van de juiste mindset."

**“ IK STA NOG
ELKE DAG OP
DE WEEGSCHAAL ”**

Colbert WE
overhemd RE
broek WR
leren boots VE



JURNEY "Toen ik op een dag 117 kilo op de weegschaal zag staan, schrok ik me rot. Dat ik zoveel was aangekomen, had ik niet gemerkt. Ik had het idee dat alleen mijn buik wat dikker was geworden. Ik was, tot ik een jaar geleden stopte met voetbal, altijd behoorlijk sportief. Vroeger deed ik zelfs aan atletiek. Ik was in een jaar tijd zo'n zeventien kilo aangekomen. Niet zo gek dus dat ik gezondheidsklachten kreeg. Ik had last van hartkloppingen en mijn bloeddruk bleek extreem hoog te zijn. Ik kreeg tabletten voorgeschreven en werd doorverwezen naar een cardioloog, maar ze konden geen bijzonderheden vinden. Het advies was afvallen. Mijn moeder deed al een tijdje New Fysic, het beviel haar goed dus ik besloot het ook te gaan doen; ik heb op een andere manier leren eten. De persoonlijke begeleiding houdt je ook scherp. Ik ben gek op het eten van mijn moeder, daar kan ik geen genoeg van krijgen. Ook at ik vaak heel laat op de avond. Ik ga tegenwoordig wat minder vaak bij mijn moeder eten en eet eerder op de avond. Vroeger vond ik alles lekker, nu eet ik veel bewuster. Alles is anders sinds ik ben afgevallen. Was ik

voorheen moe en futloos, nu voel ik me veel beter en fitter. Mijn bloeddruk is gelukkig weer gedaald. Sinds een paar maanden ga ik vier keer in de week naar de sportschool, daar voel ik me heel goed bij. Mijn spelcomputer heb ik al in geen maanden meer aangeraakt. Als ik nu naar mezelf kijk, denk ik: Dat had je eerder mogen doen. Ik ben trots op mezelf, ik ben van maat XXL naar M gegaan. Ik ga nu ook veel vaker shoppen omdat ik meer keuze heb. Ik heb nog wel eens de neiging om kleding in een te grote maat te pakken. Mijn vriendin is zo trots als een pauw. Onze relatie is ook veranderd nu ik weer in een actievere modus zit. Ze is ook blij dat ik niet meer lui op de bank lig te hangen. We gaan een stukje fietsen, met de kleine naar de dierentuin of op familiebezoek. Ook mijn vrienden valt het op dat ze me vaker zien. Ik wil een goed voorbeeld zijn voor mijn zoontje, dat is echt de beste motivatie die je kunt hebben."



JURNEY HASSELBAINK (33)
 Woog 117 kilo Nu 88 kilo
 Maat toen XXL Nu M/L
 Methode New Fysic



Vest Matinique, shirt Boss Orange, jeans Wrangler, schoenen De Bijenkorf.

“ IK GA VAKER SHOPPEN OMDAT IK MEER KEUZE HEB ”



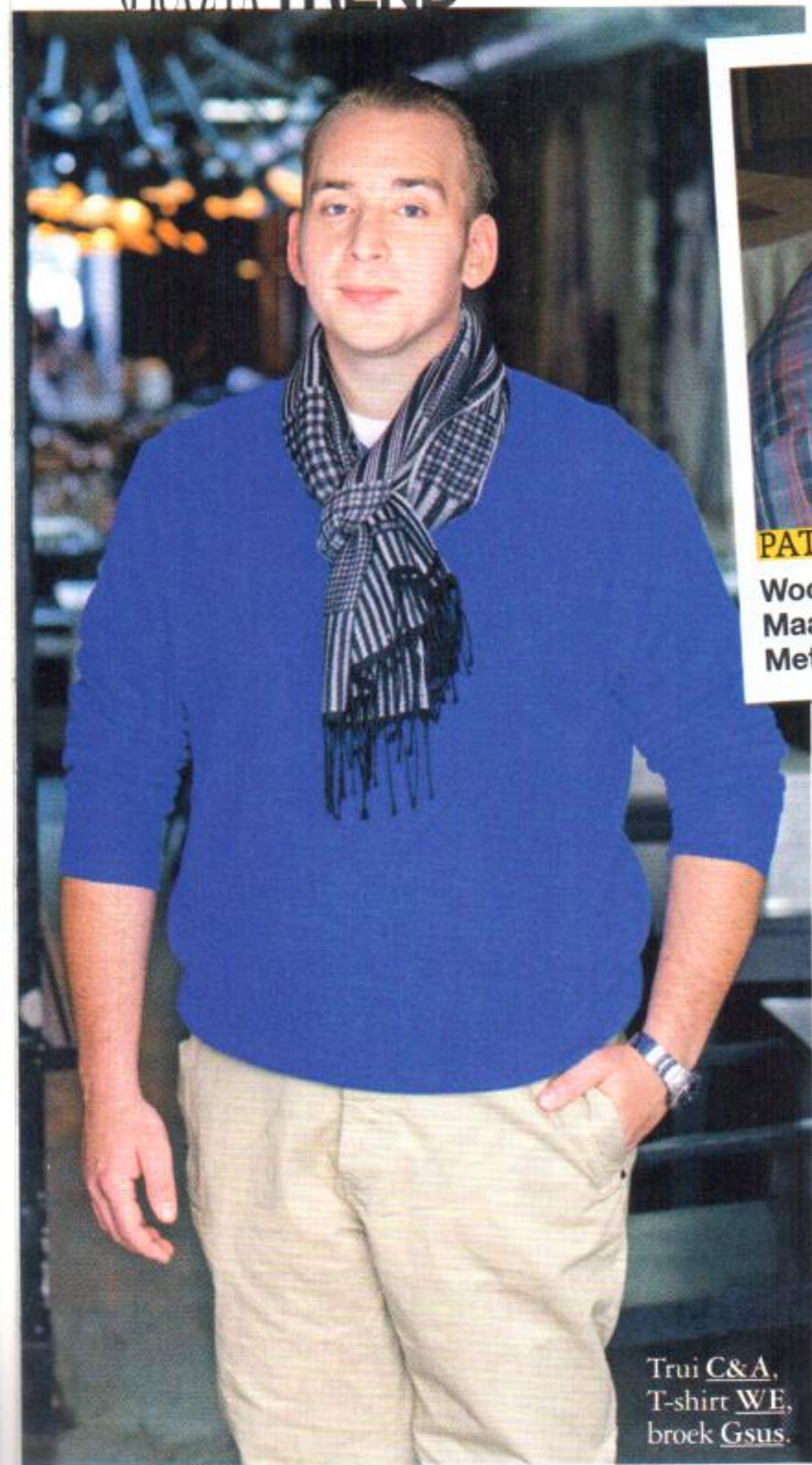
EDDIE COLLIN (36)
 Woog 110 kilo Nu 85 kilo
 Maat toen 56/XL Nu 50/M
 Methode gezond eten & sport

week aan. En die kilo's raakte ik niet kwijt toen ik op mezelf ging wonen. Kookte mijn moeder thuis nog volgens de Schijf van Vijf, eenmaal in een studentenhuis met vijftien andere jongens begon ik ongezond te eten. En ik dook volop in het verenigingsleven dus er werden ook biertjes gedronken. Dat ik aankwam, was geen issue; bijna iedereen zat steeds krappier in zijn jasje. Je wordt volwassen, groter en dikker. Aan het einde van mijn studententijd woog ik zo'n 110 kilo. De eerste vijf kilo gingen er vanzelf af doordat ik doordeweeks stopte met drinken. Pas in het voorjaar van 2009 besloot ik echt wat meer aandacht aan mijn lijf te besteden. Ik nam

EDDIE "Ik was altijd een sportieve jongen maar daar kwam verandering in toen ik ging studeren. De zomer voordat ik op kamers ging, zat ik twee maanden in Amerika. De dag begon daar al met pancakes. Ik kwam bijna een kilo per

een personal trainer en sport nu drie tot vier keer per week. Na een tijdje paste ik ook mijn voeding aan. Ik ontbijt nu elke dag en zorg dat ik gespreid over de dag eet zodat ik geen honger krijg. De afgelopen twee jaar viel ik nog vijftien kilo af. Mensen zeggen nu wel dat ik niet nog dunner moet worden. Meer afvallen hoeft van mij ook niet. Nu ik dunner ben, zit ik echt lekkerder in mijn vel en ben ik veel energiever. Ik kan nu ook meer aan. Natuurlijk hakt het sporten er wel in omdat ik ook nog een sociaal leven heb en politiek actief ben, maar het lukt me wel om alles in elkaar te passen. Het is een way of life geworden. Ik zou niet anders meer willen. Het besef komt achteraf, maar het leven is een stuk makkelijker als je die overtollige kilo's kwijt bent. Je wordt toch beoordeeld op je uiterlijk. Ik heb altijd een vlotte babbel gehad maar ik merk dat ik nu meer positieve aandacht krijg in mijn werk en privéleven. Het is alsof ik een hogere gunfactor heb."

“ HET IS OF IK NU EEN HOGERE GUNFACTOR HEB ”



PATRICK DE MAN (25)

Woog 182 kilo Nu 106 kilo
Maat toen shirt 5XL Nu XL
Methode Cambridge

Trui C&A,
T-shirt WE,
broek Gsus.

PATRICK "Ik kan amper geloven dat ik zoveel ben afgevallen. Ik heb van alles geprobeerd: van Sonja Bakker tot een diëtist. Ik hield het nooit vol. Als ik vijftien kilo afviel, kwam ik 25 kilo aan zodra ik stopte met het dieet. Echt het

jojo-effect. Toen ik de 150 kilo voorbij was, begon ik de weegschaal steeds meer te mijden. Als kind was ik niet dik, hoogstens mollig. Nadat ik op mijn zestiende een brommer kreeg, vlogen de kilo's eraan. Kleding kopen werd steeds moeilijker. En ik schaamde me voor mijn lichaam. Ik werd aangestaard als ik op straat liep of in een restaurant zat. Soms werd ik daar best ongelukkig van. Zwaarlijvigheid zit in de familie, maar ik at ook wel erg veel. Met avondeten schepte ik altijd een tweede keer op. 's Avonds zat ik vervolgens weer aan de zakken chips en borrelnootjes. Ik at eigenlijk voor twee. De knop ging om toen ik via een collega hoorde over Cambridge. Hij viel in een korte periode 28 kilo af. Ik nam meteen contact op met een consulent en begon de volgende dag al

MIJN LEVEN IS NU ECHT ENORM VERANDERD

De eerste weken waren ontzettend heftig – ik had honger! Ik ging van duizenden calorieën per dag naar zo'n 500 calorieën. Maar ik zag snel resultaat en dat motiveerde me enorm. Mijn consulent en mijn familie en vrienden sleepten me er doorheen als ik even geen shakes en repen meer kon zien. Nu zijn we anderhalf jaar verder en ben ik 75 kilo afvallen. Ik ben ontzettend trots op mezelf. Als ik in de spiegel kijk, zie ik één persoon in plaats van twee. Mijn leven is enorm veranderd. Ik sta veel sterker in mijn schoenen. Alles gaat makkelijker. Ik ben niet meer buiten adem als ik een trap op loop. Ik sport en ik zwem zonder me te schamen voor mijn lijf. Ik stap nu ook eerder op een vrouw af. Nu beseft ik wat ik al die jaren heb gemist. Mensen die ik een tijdje niet heb gezien, moeten twee keer kijken voordat ze me herkennen. Ik ben echt een ander mens!"



REMCO LOPULALAN (32)

Woog 97 kilo Nu 71 kilo Maat toen XL Nu S Methode Sonja Bakker & daarna Dr. Frank

Shirt Red Seal by Replay,
T-shirt, broek en schoenen, alles Hugo.

REMCO "Toen mijn vrouw en ik trouwden, ging het, doordat we allebei fulltime werkten, al snel mis met gezond eten. Pizza's, patat, Chinees, McDonalds, we aten vooral fastfood. Een pak koekjes of een zak chips moest altijd leeg. In vijf jaar tijd kwam ik 27 kilo aan. Ik deed alsof het me niet kon schelen, men moest me maar nemen zoals ik was. Ik maakte sarcastische grapjes over mijn dikke buik, maar het was toch een soort masker. Als we gingen zwemmen, zat ik in een T-shirt op de zwembadrand. Ik hoopte mijn vetrollen zo te verbergen. Toen ik merkte dat ik minder energie had, begon het dik zijn me dwars te zitten. Als ik een stukje moest fietsen was ik halverwege al ontzettend bezweet. Een potje voetballen met de kinderen zat er niet in. Wat de doorslag gaf, was een te hoge bloeddruk. Ik ben vorig jaar in augustus en december geopereerd aan mijn arm en beide keren was mijn bloeddruk te hoog. Begin dit jaar zette ik de knop om. Ik begon met een van de boeken van Sonja Bakker. De eerste twee weken verging ik van de honger, maar ik

zette door. Ik had me voorgenomen eerst tien kilo af te vallen en dan weer te beginnen met hardlopen. Na zeven weken was ik tien kilo kwijt. Ik ben overgestapt op het dieet van Dr. Frank en het hardlopen gaan opbouwen. Het dieet van Dr. Frank paste beter bij me. In november zijn we 12,5 jaar getrouwd en een vriend van me heeft gezegd dat hij de drankjes op ons feest betaalt als ik dan weer in mijn trouwpak pas. Het pak past, maar met vijf kilo minder zit het nog beter. Stond ik vroeger altijd voor de winkel te wachten als mijn vrouw aan het shoppen was, nu winkel ik regelmatig voor mezelf. Ik heb alles opnieuw moeten kopen. Mijn vrouw is een ontzettende steun voor me. Volgens haar ben ik er soms wel te veel mee bezig. Ik sta elke dag op de weegschaal en ben ook weer behoorlijk ijdel geworden. Alle complimenten die ik krijg, strelen mijn ego. Vorig jaar werd ik nog begin veertig geschat, nu klopt het gewoon bij mijn echte leeftijd. Ik ben heel trots op wat ik heb bereikt." ■

“ IK BEN OOK WEER FLINK IJDEL GEWORDEN ”