

Laura, Anita en Des'ray leveren kilo's in voor euro's

Zangeressen slanken af voor Stop Kindermisbruik

Door YVONNE HOEBE Foto's ALBERT DEN ISEGER

Afvallen! ANITA DOTH, LAURA VLASBLOM en DES'RAY gaan er alle drie voor. Ieder heeft zo haar eigen motivatie om nog vóór de feestdagen overtollig gewicht kwijt te raken en gezonder door het leven te gaan. Over één ding zijn de drie zangeressen het eens: elke kilo die zij afvallen, wordt omgezet in euro's bestemd voor de Stichting Stop Kindermisbruik. Een extra stimulans om zo veel mogelijk kilo's kwijt te raken...



Des'ray in een glitterhesje van Plus Fine en het shirtje dat zij hopelijk over enkele maanden weer past is van E.VIL.



Laura Vlasblom in een sportieve outfit uit de collectie van het merk Met.



Als altijd stralend, Anita Doth draagt een jurk van het merk By Lily.

Tijdens de feestdagen wil menigeen heel graag in die feestelijke outfit schitteren, maar helaas, alle zomerkilo's verdwijnen niet als sneeuw voor de zon. Daar moet je wat voor doen! Zangeressen ANITA DOTH (39), LAURA VLASBLOM (43) en DES'RAY (42) denken een succesvolle manier te hebben gevonden om niet alleen snel, maar ook verantwoord en gezond overtollig gewicht kwijt te raken. Stuk voor stuk vinden ze van elkaar dat ze niet echt

dik zijn, maar zelf denken ze anders over hun eigen lichaam. Laura, Anita en Des'ray hebben één doel voor ogen: weer passen in dat ene favoriete kledingstuk dat al zo lang ongedragen en ver weggestopt in de **Anita: 'Al die chemische troep uit mijn lichaam'** kast hangt.

Behalve dat zij voor zichzelf willen afvallen, spreekt ook het goede doel waarvoor ze geld kunnen verdienen, de drie dames enorm aan. Als ieder van hen het gezonde streefgewicht bereikt, verzorgt NewFysic, de kliniek voor gewichtsbeheersing, een donatie van maar liefst tienduizend euro voor de Stichting Stop Kindermisbruik. Een extra motivatie om dus trouw de voorschriften van

NewFysic op te volgen en wekelijks op controle te gaan, zo verklaren de drie zangeressen die vanaf nu de strijd tegen de kilo's aangaan. Voordat ze daadwerkelijk begint, zegt Anita Doth, die het duo **2 Unlimited** vormde met RAY SLIJNGAARD en nu weer met hem optreedt, dat zij niet gaat afvallen voor het schoonheidsideaal waaraan menig jong meisje tegenwoordig wil

voldoen. 'Allereerst moet duidelijk zijn dat het goede doel mij enorm aanspreekt. Ik heb zelf een zoontje van zes jaar en ik kan me niet voorstellen dat hij, en trouwens geen

Laura: 'Ik ben een gezelligheidsmens'

enkel kind, op welke manier dan ook zou worden misbruikt. De verhalen

die ik daarover hoor, gaan mijn verstand te boven. Hoe kun je weerloze kinderen ook maar iets aandoen? Onbegrijpelijk! Dus dat is al een enorm goede reden om af te vallen. Eerlijk gezegd had ik mezelf voorgenomen nooit meer iets aan de lijn te doen. Volle vrouwen vind ik juist mooi. Waarom dan toch, zou je denken? Ik heb borstkanker gehad en dan heb je wel andere prioriteiten dan afvallen. Nu ik met Ray weer vaak op de Bühne sta, merk ik toch dat het wel prettiger zou zijn om wat

kilo'tjes kwijt te raken. Ik voel me sierlijker en kan me beter bewegen op het podium als ik slanker ben en mijn outfits niet knellen. Ik vind dit bovendien een goede methode om van een taartje en een lekker wijntje bij de open haard. Helaas kan ik op dit moment niet sporten, ik heb een lastige blessure aan mijn voet. Wel merk ik dat ik bewuster met eten bezig ben. Ik let wat meer op gezonde producten en weet het met kleine foefjes nog smakelijk en lekkerder te maken. Weet je, ik moet me lekker en happy voelen, dat is het belangrijkste.' Des'ray, zangeres van **2 Brothers on the 4th Floor**, kent haar zwakke momenten waardoor ze de laatste jaren wat extra gewicht kreeg. 'Zolang ik thuis ben in het dagelijks ritme gaat het allemaal prima. Ik ben kortgeleden gestopt met roken, ik sport veel en eet gezond. Zodra we echter met de band op reis gaan, gaat het mis. Er wordt voor onderweg al snoep gehaald, we eten onregelmatig. Feestjes zijn schering en inslag en dan is een glaasje wijn en een hapje erbij snel genomen. Tja, en dan ben je zomaar te zwaar. Ik heb nu met mezelf een afspraak gemaakt en die stok achter de deur van de wekelijkse controles en het goede doel zijn een extra motivatie om dit tot een succes te maken. Je staat in de spotlights en dan moet je er goed uitzien. Nee, niet voor een ander, maar puur voor mezelf.'

Des'ray: 'Slank op de Bühne'

'Ja, als ik naar SEM kijk, die inmiddels al acht jaar is, kan ik me kinder-misbruik gewoon niet voorstellen. Sowieso vind ik NewFysic een mooi programma om af te vallen. Ik ben niet echt een gefixeerde lijner, maar zie op foto's wel dat er een kilo'tje of vijf af mag. In maatje 34 zal ik nooit meer komen, dat hoeft ook niet. Hysterisch ben ik zeker ook niet wat afvallen betreft. Maar op deze manier - twee vliegen in één klap - dat spreekt mij aan. Het afvallen heeft

een functie en je steunt ook nog een goed doel. Mijn grootste valkuil is zo rond een uur of vijf 's middags, dan krijg ik vaak een dip. Verder ben ik een gezelligheidsmens die houdt van een taartje en een lekker wijntje bij de open haard. Helaas kan ik op dit moment niet sporten, ik heb een lastige blessure aan mijn voet. Wel merk ik dat ik bewuster met eten bezig ben. Ik let wat meer op gezonde producten en weet het met kleine foefjes nog smakelijk en lekkerder te maken. Weet je, ik moet me lekker en happy voelen, dat is het belangrijkste.'

Des'ray, zangeres van **2 Brothers on the 4th Floor**, kent haar zwakke momenten waardoor ze de laatste jaren wat extra gewicht kreeg. 'Zolang ik thuis ben in het dagelijks ritme gaat het allemaal prima. Ik ben kortgeleden gestopt met roken, ik sport veel en eet gezond. Zodra we echter met de band op reis gaan, gaat het mis. Er wordt voor onderweg al snoep gehaald, we eten onregelmatig. Feestjes zijn schering en inslag en dan is een glaasje wijn en een hapje erbij snel genomen. Tja, en dan ben je zomaar te zwaar. Ik heb nu met mezelf een afspraak gemaakt en die stok achter de deur van de wekelijkse controles en het goede doel zijn een extra motivatie om dit tot een succes te maken. Je staat in de spotlights en dan moet je er goed uitzien. Nee, niet voor een ander, maar puur voor mezelf.'

Stichting Stop Kindermisbruik

Stichting Stop Kindermisbruik is in 2008 door ARJAN ERKELS en YOLANDE SNEIJDER-CABAU opgericht om kinderhandel en -prostitutie te stoppen. Prioriteit hebben projecten die gericht zijn op het voorkomen en bestrijden van kinderprostitutie. Sinds haar oprichting heeft Stop Kindermisbruik de redding en re-integratie van meer dan vijftienhonderd meisjes mogelijk gemaakt. www.stopkindermisbruik.nl



Visagie van Inglot, Van Baerlestraat 8, Amsterdam.