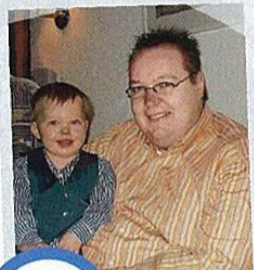




Ronald verloor 60 kg en traint nu voor de marathon.



-60kg

**Wie:** Ronald van der Werf (38)  
**22 januari 2009:** 147,6 kilo  
**1 augustus 2009:** 87,6 kilo  
**Kledingmaat toen:** 5XL  
**Kledingmaat nu:** L en 34/34  
**Methode:** Cambridge afslankprogramma

“Elke ochtend als ik voor de spiegel sta, denk ik: Hè, ben ik dat? Het is zo'n enorm verschil. Ik heb het vaak over 'mijn nieuwe ik'. Hoe dik ik was, realiseer ik me nu pas. Mijn BMI was groter dan mijn schoenmaat. En ik heb flinke voeten. Vanaf mijn zestiende werd ik in een gestaag tempo steeds zwaarder. Toch had ik nog nooit een afvalpoging gedaan. Zo was ik nu eenmaal; ik zou nooit dun worden. Maar begin 2009 besloot ik dat ik wilde afvallen. Een jaar of drie geleden is bij mijn vader ouderdomsdiabetes vastgesteld. Hoewel ik gezond was, liep ik wel een verhoogd risico door mijn gewicht. Eind 2008 overleed een neef van mij. We scheelden een half jaar in leeftijd. Het was een natuurlijke dood, maar hij had hetzelfde postuur als ik. Ik begon me af te vragen waarom ik nog langer door zou gaan met dik zijn. Mijn schoonzusje was goed afgevallen met Cambridge. Ik las op internet succesverhalen, mensen vielen tot wel tien kilo per maand af. Toen ik verkondigde dat ik ging afvallen en dat mijn streefgewicht 85 kilo was, zeiden veel mensen dat dit onmogelijk was. Ik zou vast opgeven. De eerste drie dagen van het dieet waren het moeilijkst. Daarna ging het eigenlijk verbazingwekkend goed. Ik had er geen moeite mee om op een maaltijdreep en shakes te leven. De cappuccino- en chocolade-shake waren favoriet, en de peanut crunch reep is net een snickers. Ik stond elke ochtend op de weegschaal: elke dag was er weer twee tot vier ons af. Dat motiveerde enorm. Ik verloor gemiddeld twaalf kilo per maand. Vanaf half maart besloot ik met de fiets naar mijn werk te gaan. Zo fietste ik honderd kilometer per week. Na vier maanden begon ik ook met hardlopen. Toen ik negentig kilo woog – ik was vijf maanden bezig – moest ik gaan stabiliseren en weer overstappen op normale voeding. Mijn vetpercentage was van vijftig procent naar tien procent gedaald. Het laagste

gewicht dat ik heb bereikt, was 87,6 kilo. Nu schommel ik tussen de 91 en 93 kilo, maar eigenlijk wil ik weer onder die negentig komen. Door het afvallen voel ik me nog zelfverzekerder. Dat komt ook zeker door alle complimenten, dan ga je vanzelf stralen. Er is zoveel veranderd – ik zit tegenwoordig barstensvol energie. Ik ben veel actiever met de kinderen. Vroeger had ik daar de fut niet voor en ging papa even lekker op de bank liggen. Winkelen is ook veel leuker geworden. En mijn eetpatroon is natuurlijk totaal anders. Het tijdperk dat er een heel pak stroopwafels in ging, is voorbij. Ik heb wel het idee dat ik moet blijven sporten om mijn nieuwe lijf te

## “MIJN BMI WAS GROTER DAN MIJN SCHOENMAAT”

behouden. Ik loop drie keer in de week hard. Mijn grootste angst is dat ik een blessure krijg en dan weer aankom. Afgelopen Pasen heb ik een halve marathon gelopen – dat was zo'n kick! Dat ik zo sportief ben geworden, had ik anderhalf jaar geleden niet kunnen bedenken. Voor oktober staat er een hele marathon op de planning. Die ga ik zeker uitlopen!”