



TEKST: KAPIN KUIJFERS FOTOGRAFIE: CARLI HERMÉS STYLING: LIDWUJ MERGOKX-EN PAULINE BERKHOUT VISAGIE: KIM BAKKER EN ELLEN VAN EXTER

**HENKJAN SMITS (48)
TV-PRESENTATOR, VAN
94,3 NAAR 77,5 KILO**

"Ik had genoeg van mijn pof-fertjesporum. Van mijn lifestyle: nog een happie, en nog een. Ik heb geen honger gehad met het Cambridge-dieet, maar lijnen is zelfkastijding. Geen wijn, geen filet américain, geen bruine boterham met kaas, geen zakken met bielzendorf, niet onbeperkt schranzen van Bastognekoeken, zelfs geen radijs mocht ik. Als vrienden kwamen eten, zat ik aan een half soepje, een shaker en veel, heel veel water. Te erg.

Ik heb het allemaal geprobeerd: Atkins, Weight Watchers, Modifast, Caveman, Fit for Life. Ik ben een jojo-er aan een touwtje met ijdelheid als drijfveer. Met dit dieet hoef ik nergens over na te denken. 's Ochtends maak ik pap van water en poeder in de magnetron, beetje kaneel erbij, klaar. 's Middags een soepje of een shake en 's avonds een peanut crunch-reep met vezels. Van 94 naar 90, van 90 naar 85, van 85 naar 80. Ik pas nu in jeansmaat 30. Het zit niet lekker, maar ik kan er wel in. Ik jojo nu tussen de 78 en 82 kilo, dat is beter dan tussen de 95 en 80. Ik variëer nu met gewone maaltijden en maaltijdvervangers."

'het zit niet lekker, maar ik pas erin'

pak BOSS BLACK LABEL shirt HANS UBBINK laarzen SHOEBALOO bastognekoeken LU