

'Daar, voor  
de spiegel  
in de sportschool,  
werden mijn ogen  
geopend: ik was  
te zwaar'

Nu:  
**82 kilo**



Het leukste vrouwenweekblad. Voor de **LAAGSTE** prijs!

# Vriendin

18 Echt Zoals Jij

**OPENHARTIG**  
'Ik was net bevallen, toen ik erachter kwam dat hij vreemdging'

**Slank frituren?**  
↳ Dat kan met deze recepten!

**CRISTA REDDE HET LEVEN VAN VRIENDIN ANGELIQUE**  
'Zonder haar was ik er niet meer geweest'

**Liefde op het allereerste gezicht**  
↳ stellen vertellen

Tamara helpt kinderen met **autisme**  
'MIJN HUIS STAAT VOOR ZE OPEN'

Isa Hoes:  
'Verdriet komt op momenten dat je het het minst verwacht'

**GEZOND LEVEN**  
+ **BLIJKPUNT: DE MEESTVOORKOMENDE OORZAKEN**  
• ELIJNE VERSLOEG HAAR EETVERSILAVING EN  
VIEL 43 KILO AF • TIPS VOOR EEN FRISSE ADEM

**Ademwepje Kruis**  
Nu 18,00 € (incl. btw) per jaar  
Deelname tot 31 december 2017  
Aankoop van 12 maanden voor 18,00 €

Eline viel **43 kilo** af

# 'Toen er dertig kilo af was, gaf ik een feest'

Eline raakte 43 kilo kwijt door niet de strijd met de kilo's aan te gaan, maar die met haar eetverslaving. "Deze keer zou mijn geest het winnen van mijn lichaam. En opgeven? Nooit!"

**ELINE:** "Wat schrok ik toen ik mezelf vorig jaar in de spiegel van de sportschool zag. 'Ik lijk wel een aangespoelde potvis', zei ik tegen mijn goede vriend Martin, met wie ik altijd sport. Hij zei: 'Als je gaat klagen over je gewicht, ben ik snel klaar met je. Ja, je bent te zwaar en als je daar last van hebt, moet je afvallen.'

Martin is altijd eerlijk en direct. Ik waardeer het ontzettend dat hij de dingen niet mooier maakt dan ze zijn. Daar heb ik veel meer aan dan dat hij zou zeggen dat het wel meevalt. Want het viel niet mee. Martin verwoorde wat ik diep van binnen voelde, maar niet wilde zien: ik was te zwaar. Daar, voor de spiegel in de sportschool, werden mijn ogen geopend."

## Eten als troost

"Hoe het kwam dat ik zo zwaar was? Ik was een emotie-eter. Alles wat ik meemaakte, verwerkte ik door te eten. Als tiener kon ik best zwaarmoedig zijn. Eten was mijn troost. Toen ik ouder werd, kwam ik beter in mijn vel te zitten. Ik voelde me ontzettend rijk met mijn geweldige familie, leuke vriendengroep en mijn ontzettend lieve vriend, Arend.

Maar hoe goed ik ook in mijn vel zat, het lukte me niet om mijn eetpatroon op eigen kracht om te gooien. Vooral 's avonds na het eten ging het mis. Dan kreeg ik een ontzettende en niet te stoppen trek in snacks, koek en snoep. Het lukte me vaak niet om er weerstand aan te bieden. En ik kreeg dan pas rust als ik iets in mijn mond stopte.

Als ik een poging deed om af te vallen, hield ik het hooguit een paar weken vol. Het was best

ontmoedigend om telkens weer met een zak chips of een pak koekjes op de bank te eindigen. Maar deze keer voelde ik dat het me wel zou lukken. Deze keer had ik namelijk niet het gevoel dat ik moest afvallen, maar dat ik het zelf wilde. Omdat ik het rigoureus wilde aanpakken, besloot ik te shaken: dus mijn maaltijden te vervangen door shakes."

## Verslaafd aan eten

"Direct nadat ik die beslissing had genomen, belde ik Martin om hem over mijn plan te vertellen. Hij reageerde blij verrast. Enthousiast riep hij dat ik een feestje moest geven als het me was gelukt om af te vallen. Samen prikten we een datum waarop we mijn *I used to be fat*-party zouden geven. Martin maakte ook een atelkalender voor me met inspirerende teksten. Ook mijn vriend Arend en mijn familie steunden me ontzettend. Niets leek het slagen van mijn zoveelste afvalpoging in de weg te staan.

Totdat ik mijn allereerste shake dronk. Het was een vreemde gewaarwording toen ik bij de eerste slok al merkte dat mijn lichaam vol in de weerstand schoot. Het was alsof het zei: 'Je hebt me jarenlang volgestopt met snacks en snoep, dit pik ik niet.'

Ik voelde me die ochtend ontzettend beroerd, maar opgeven wilde ik onder geen beding. Mijn geest zou het deze keer winnen van mijn lichaam. Ik besepte toen dat mijn lijf gewoon dwarslag omdat het verslaafd was aan eten. In plaats van de strijd met de kilo's aan te gaan, moest ik dus de strijd aangaan met mijn verslaving.



Toen:  
**125 kilo**

## ELINE (25)

Lengte: 1,73 meter  
Woog: 125 kilo  
Weegt nu: 82 kilo  
Streefgewicht:  
70 kilo

**Tips van Eline:**  
"Zorg goed voor jezelf. Je bent het waard om je goed te voelen en er goed uit te zien. Beloon jezelf ook als je weer een aantal kilo's bent afgevallen. Niet met eten, maar met een dagje winkelen, een dagje relaxen of een mooi sieraad."



## 'Mijn lichaam verlangt niet meer zoals voorheen naar eten'

en ik wist dat het me deze keer zou lukken om gezond eten vol te houden."

### Magische dag

"Mijn *I used to be fat-party*, het feest dat ik volgens Martin moest geven als het me was gelukt af te vallen, was een grandioos succes. De hele dag was magisch. Martin had een visagiste laten komen, die me mooi maakte. Dat was zijn cadeau aan mij. Ook mijn vriend Arend was waanzinnig trots. Ik wist niet wat ik zag toen hij een prachtige ring om mijn vinger schoof. Zeventig familieleden en vrienden gingen uit hun dak op mijn feestje. Sommigen hadden me een half jaar niet gezien. Zij stonden me met open mond aan te staren toen ze me in mijn feestjurk zagen. En wat heb ik gelachen toen onze sportinstructrice Renate op het podium sprong om een les te geven. Zelfs mijn oma stond met halters in haar handen te swingen!"

### Emotioneel bedankje

"Martin vond dat ik een speech moest geven en riep me aan het eind van de avond het podium op. Zelf wilde ik mijn gasten ook graag bedanken voor hun komst en hun steun dus ik overwon mijn verlegenheid en bedankte iedereen uit de grond van mijn hart. Ik vond het best emotioneel om iedereen van wie ik hou voor me te zien staan. Om mijn mijlpaal samen te vieren. Iedereen was zo oprecht blij voor me.

De vele complimenten en lieve woorden die ik die avond kreeg, doen me nog steeds goed. De dag van mijn *I used to be fat-party* was echt de mooiste van mijn leven. Het zal moeilijk zijn om dit feest te overtreffen, maar toch gaan Arend en ik het proberen. Hij heeft me ten huwelijk gevraagd. De ring die hij op de dag van mijn feest gaf, bleek een verlovingsring te zijn!"



Ben jij net als Eline heel veel afgevallen? En wil je andere vrouwen met jouw succesverhaal inspireren? Meld je dan aan op [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl)!

### Een dagje gezond eten volgens Eline

**Ontbijt:** magere yoghurt met muesli of andere granen.

**Tussendoortje:** een plak ontbijtkoek.

**Lunch:** een bakje gemengde groente (150 gr) en 2 crackers met mager beleg.

**Tussendoortje:** een lekker stuk fruit. Je kunt je fruit ook in tweeën delen, zodat je aan het eind van de middag nog een snack hebt.

**Diner:** 300 gram gemengde groente, een stukje pangafilet (150 gr) en 150 gram pasta. Heel erg lekker met veel kruiden: experimenteer!

**'s Avonds:** nog een stuk fruit met nog wat yoghurt.

Gelukkig begon ik me iedere dag een beetje beter te voelen. En doordat ik 's avonds niet meer op de bank plofte met wat lekkers, hield ik tijd over om andere dingen te doen. Ik ging het thuis gezellig maken, afspreken met vrienden en sporten. Het was mooi om te ervaren dat mijn energie alleen maar toenam door leuke dingen te doen. Na een avond snacken dacht ik vaak slecht over mezelf omdat het me weer niet was gelukt niet te snoepen. Mijn eetverslaving haalde me omlaag. Het voelde als een enorme bevrijding om mijn avonden niet meer snoepend door te brengen."

### Best makkelijk

"Ik genoot van mijn nieuwe levensstijl. Het was even spannend toen Arend en ik afgelopen zomer op vakantie naar Kreta gingen. Omdat ik mezelf niet met shakes op het eiland zag zitten, besloot ik gewoon te gaan eten. Met de nadruk op gewoon. Ik wilde niet doorslaan in te grote porties of gesnaai. Ik dacht dat het heel moeilijk zou zijn om al het lekkers te weerstaan, maar dat bleek makkelijker dan ik dacht. Mijn lichaam verlangde niet meer naar eten. Ik had mijn doel bereikt: ik had voorgoed afgerekend met mijn eetverslaving. Na een half jaar besloot ik te stoppen met shaken. Ik was meer dan dertig kilo afgevallen