

## Je moet het echt zelf willen



Ze viel in één jaar 35 kilo af en zegt het jojoeffect definitief vaarwel. “Ik ben een fanatieke sportvrouw geworden”, vertelt Janneke Herbert (52 jaar) uit Bergentheim.

“Natuurlijk wist ik dat ik met een BMI van bijna 40 flink overgewicht had. Op verschillende manieren probeerde ik ook af te vallen. Ik viel af, maar daarna viel ik telkens weer terug in het oude patroon en kwam ik weer kilo’s aan.

Het bekende jojo-effect”, vertelt ze. Ze kwam er langzamerhand achter dat een stok achter de deur datgene was wat ze zocht. “In mijn eentje lukte het me niet. Ik had begeleiding nodig.” Tegelijkertijd las de Bergentheimse de advertentie van De Haere over het beweegprogramma Sportief Afslanken.

“Ik ging vorig jaar naar de infoavond, schreef me in en ging drie maanden lang onder begeleiding met mezelf aan de slag. Dit samen met een groep lotgenoten’ en met behulp van fysiotherapeuten en een diëtiste. Je eigen motivatie is hierbij ontzettend belangrijk. Van binnen moet je weten wat je wilt. Je moet het echt zelf willen doen. Stel doelen. Anders lukt het niet. En de stok achter de deur. Dat was wat er ook ntbrak.”

**‘Ik heb het onder controle en dat is heerlijk’** In januari liep het programma af en schreef Janneke zich in voor een vervolgprogramma van een jaar, die inmiddels langzaam ten einde loopt. Naast de ctiviteiten bij De Haere is ze zoals ze zelf zegt “een fanatieke sportvrouw” geworden. “Ik zit bij een loopgroep en heb afgelopen jaar meegedaan aan de Banthumloop, de Hardenberg CityRun en zelfs aan de achtste triatlon in Vroomshoop. Ik heb er echt plezier in en ben supergemotiveerd.”

Ook ervaart de Bergentheimse er de gemakken van in het dagelijks leven. “Traplopen bijvoorbeeld. Soms kwam ik compleet buiten adem boven. Nu merk je gewoon dat je conditie beter is. En je hoeft natuurlijk flink wat minder kilo’s mee te slepen. Je hele leven lijnen lukt niet, maar het is wel erg belangrijk om op je voeding te letten. Dat lukt me nu prima en ik heb mijn gewicht onder controle.”

**‘Interne motivatie is erg belangrijk’** Het jojo-effect is helaas een erg bekend fenomeen bij mensen met overgewicht. De angst voor een terugval is bij Janneke dan af en toe nog wel aanwezig. “Als je in een weekend bijvoorbeeld twee feestjes hebt gehad, dan zie je maandag op de weegschaal dat je zo twee kilo bent aangekomen. Chagrijnig is een groot woord, maar ik ervaar dat echt als onprettig. Dan ga ik gelijk die dag en de dag erna weer lekker sporten, waarna de angst voor het jojo-effect weer verdwijnt.

Ik heb het onder controle. En dat is heerlijk.” Op straat herkennen sommige mensen haar niet eens weer en ze kan zoals ze zegt “weer lekker nieuwe kleren kopen, in kleinere maten.” Daar geniet ze van. “Ik denk dat ik komend jaar weer met die hardloopwedstrijden mee doe en misschien loop ik die achtste triatlon ook wel weer. Dat is leuk, hoor!”