



Door te eten tussen 12.00 en 20.00 uur, blijft Francisca van den Berg (40) op gewicht.

GEWICHT: 64 kg

IDEALE GEWICHT: 64 kg

LENGTE: 1.70 m

OP DE WEEGSCHAAL: om de drie dagen

BLIJ MET: billen

MINDER BLIJ MET: op dit moment helemaal tevreden

“Bijna alle diëten heb ik geprobeerd. Soms werkten ze even en viel ik tien kilo af, om vervolgens weer vijftien kilo aan te komen. Lijnen en hongerslijden helpen niet om blijvend gewicht te verliezen. Je hormonen raken uit balans, waardoor je alleen maar meer trek krijgt en gaat snaaien. Door een voedingscoach in te schakelen, lukte het me wél om blijvend af te vallen. In totaal ben ik twintig kilo kwijtgeraakt. Ik ben overgestapt op pure, onbewerkte producten – voor mij geen pakjes en zakjes meer – en at een periode geen suiker en dronk geen alcohol. En vooral kleinere porties en meer wandelen. Dit doe ik nog steeds, maar ik drink af en toe wel een glaasje wijn of een gin tonic en een keer in de twee weken heb ik een dag waarbij ik wel wat meer eet dan normaal, een soort cheatdag. Door de jaren heen heb ik geleerd wat voor mij werkt. Als ik ontbijt met iets zoets, heb ik de hele dag zoete trek. Daarom ontbijt ik met een omelet met groenten. Ik eet voornamelijk groenten, eiwitten en verzadigde vetten en eet weinig koolhydraten. Die moet je nooit helemaal weglaten, vrouwen zeker niet, want dan kan je schildklier trager gaan werken waardoor je juist aankomt. Je moet zorgen dat je de juiste koolhydraten eet: die uit groenten en peulvruchten. Ik lunch met drie quinoa rijstwafels met bijvoorbeeld avocado, geiten-

kaas of hummus. ‘s Avonds groenten met een stukje vis of kip, of een vleesvervanger en af en toe zoete aardappelfriet, wat boekweitpasta of rijst. Tussendoor een gekookt eitje of een stukje pure chocolade en op sportdagen een groene smoothie. Als ik de hele dag onderweg ben, bereid ik me goed voor: gekookte eieren in mijn tas, of een avocado, noten, rijstwafels en boekweitpannenkoeken met beleg.

“ Je moet zorgen dat je de juiste koolhydraten eet: die uit groenten en peulvruchten ”

Een jaar geleden begon ik weer een beetje aan te komen. Vroeger lette ik dan een weekje of twee extra op. Even geen alcohol, chocola en koolhydraten, maar dat werkte niet meer. Als je ouder wordt, vertraagt je stofwisseling en dan kost het meer moeite om op gewicht te blijven. Sindsdien eet ik al mijn maaltijden tussen 12.00 en 20.00 uur. Door mijn maaltijden in acht uur te eten, hoef ik niet constant aan eten te denken. Ik ben nu blij met mijn gewicht en eetpatroon. Ik voel me verzadigd, fit en energiek en dat is voor mij het belangrijkste.”

Broekpak (Reiss), pumps (Van Haren), oorbellen (H&M)