

Lezeres Greet (34) volgde een succesvol proteïnedieet

Eindelijk slank

Strakker, slanker, gezonder, Vlaanderen is in de ban van ultra strenge diëten. Twee maanden voor Bart De Wever aan zijn proteïnedieet begon, startte lezeres Greet na jaren jojo'en met het Raindieet. En met succes, want een klein jaar later is ze nog altijd op gewicht.

Tekst Anne Peeters

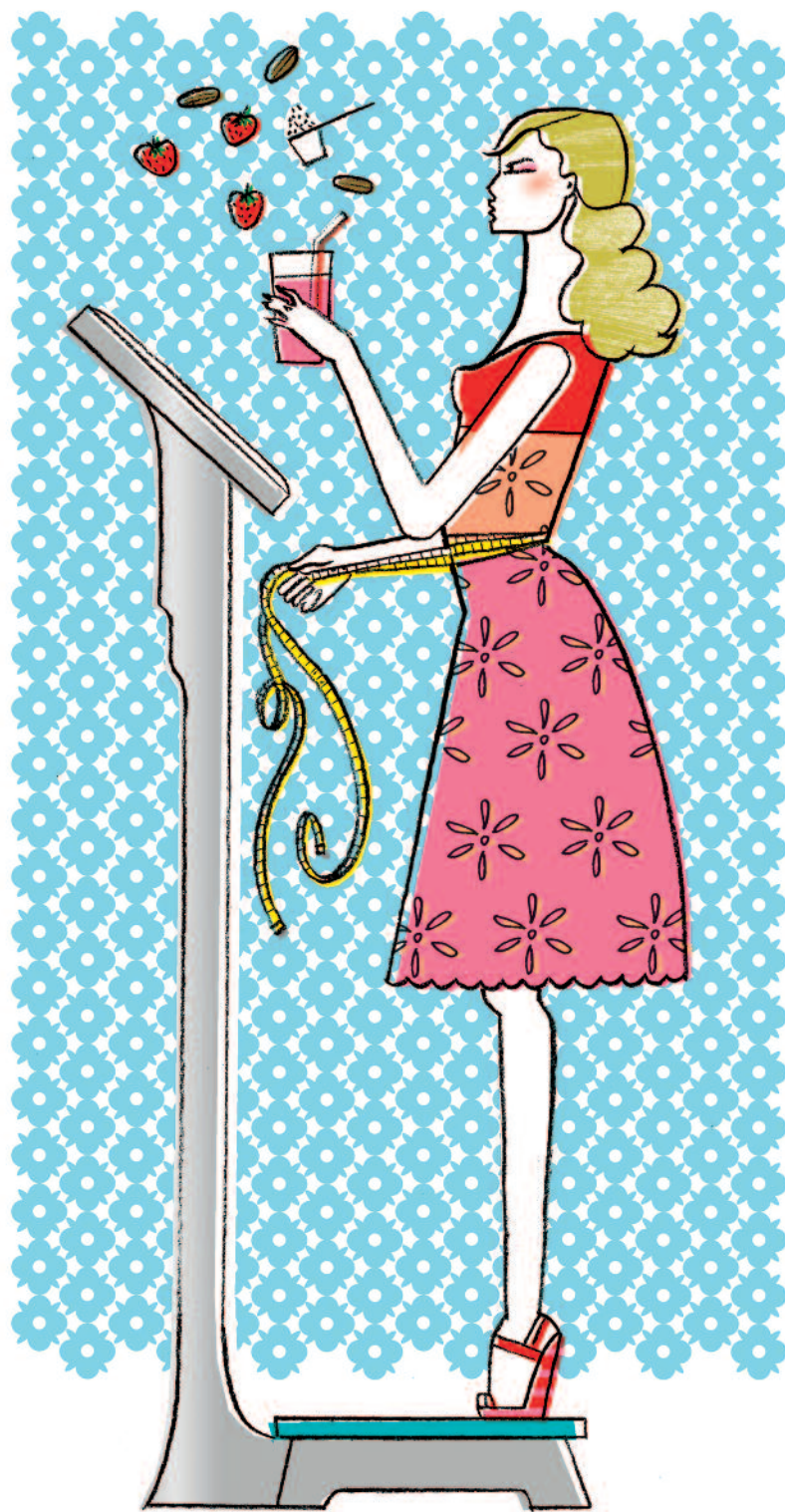
Mijn dieetverhaal is er één van vele vrouwen. Drie kinderen gekregen, kilo's die eraan bleven plakken, te druk om er veel aan te doen of te gaan sporten. Ik heb wel eens met een diëtiste gewerkt, een proteïnedieet gevolgd en ben zo wel wat kilo's kwijtgeraakt, maar die waren telkens in no time terug. Nochtans ontbrak het me niet aan motivatie. Ik was het zó beu om gefrustreerd thuis te komen na een dagje shoppen met vriendinnen. De kleine maatjes in mijn kleerkast waar ik niet meer in kon. Mijn buik intrekken hielp al lang niet meer. Voor mijn man hoefde het nochtans niet. Toen de kilo's erbij kwamen, had hij er geen problemen van gemaakt. Als ik het dieet wilde volgen, moest ik het voor mezelf doen. Hij bleef daar heel nuchter onder.»

«Dankzij een vriendin kwam ik uit bij het black box-dieet van RainPharma. Ik ging langs bij een coach in Body Centrum Leuven. Daar werd me uitgelegd dat het dieet uit drie fasen bestaat. Je bepaalt samen je streefgewicht, schrappt in een eerste fase koolhydraten, neemt eiwitshakes, voedingssupplementen én je wordt gecoacht om anders te leren eten. De Rainshakes verschillen van de meeste proteïnediëten, omdat er geen glu-

ten of caseïne in zit, die je van nature in graanproducten en zuivel vindt. Maar een hele groep mensen verdraagt die niet goed, waardoor je meer vet opneemt en de kilo's eraan vliegen. Het Raindieet zou meleren stap voor stap keuzes te maken, waarvan je de consequenties op de weegschaal ziet. Ik besloot ervoor te gaan. Bij het intakegesprek mocht ik me al meteen laten wegen. Ik woog 72 – dacht ik – maar schrok toen de weegschaal nog twee kilo meer aangaf, 74!»

«Met een grote black box kon ik thuis aan de slag. Koolhydraten werden verbannen en ik wisselde 'drukke dagen' – waarop je vijf shakes drinkt en 2 porties groenten eet – af met 'sociale dagen' – waarop je mee kan eten met je gezin of op een etentje, zolang je je maar houdt aan je portie groenten met 100 g eiwitten in de vorm van een eitje, vlees of vis. Ik probeerde da-

»Mijn slanke lijf ben ik nog niet gewoon. Ik pas nog altijd kleren die te groot zijn



gelijks twee liter water of thee te drinken. Geen cafeïne, die wakkeret het honger gevoel aan. En ook alcohol moest ik achterwege laten, want die zet zich om in suiker. De eerste twee dagen had ik een beetje hoofdpijn, wellicht het detoxeffect van die eerste dagen zonder koffie. Zodra ik die door was, ging het vlotjes. Ik had geen honger en zelfs geen zin in zoet. Na een week mocht ik bij mijn coach weer op de weegschaal: op 200 gna was er drie kilo af. En geen spieren, want dat gaf de weegschaal accuraat aan met mijn vocht- en vetgehalte. Om

9 In plaats van mezelf te belonen met iets lekkers, ga ik nu winkelen!

je spiermassa op peil te houden, is het belangrijk dat je alle eiwitshakes neemt. In alle drukte schoot mijn shake om vier uur er al eens bijin. Voor de rest lukte het prima.»

Het dessert

«Toen kwam de eerste échte test, een etentje bij vrienden aan zee. Zou dat wel lukken? Bij vorige dieetpogingen was dit steevast het moment waarop ik faalde, maar dankzij het advies van mijn coach lukte het vlot: ik skipte de koolhydraten en genoot wel van de vis en de groenten. Alleen bij het dessert bleef het vervelend om nee te moeten zeggen. Gelukkig had de gastvrouw er alle begrip voor. Nu pas viel het mij op hoe vaak ik aan verleiding werd blootgesteld: jarige collega's, op zondag bij een familie-etentje, op restaurantbezoek met vriendinnen. Op de volgende afspraak – 2,5 weken na de start – was er in totaal 4 kilo af: niet echt spectaculair, wel goed, want ik was geen spiermassa kwijt. Dus deed ik verder.»

«Ik kreeg steeds meer complimentjes, maar ook steeds meer opmerkingen dat ik dat koekje nu toch wél mocht... Niet dus, anders

was ik verloren, ik ken mezelf. Het was ondertussen al een gewoonte geworden: mijn supplementen in een doosje, mijn shakes mee en hup. 's Middags at ik een kom soep erbij, 's avonds een portie groenten. En op minder strenge dagen dus groenten mét vlees of vis. Ik had duidelijk meer energie, al dan niet door de supplementen. Alleen die met visolie voor de omegavetzuren waren niet m'n favoriet, ze gaven soms een vervelende nasmaak. In iets meer dan een maand raakte ik tien kilo kwijt en zat mijn eerste fase – tot aan mijn streefgewicht van 64 kilo – er bijna op. Het begon ook anderen op te vallen – die eerste kilo's zag niemand. Maar omdat het nu toch wel een paar kledingmaten scheelde, vroegen collega's al snel 'Tiens, hoe doe je dat?'.»

Keuzes maken

«De grootste uitdaging bleek de tweede fase van het dieet, die van 'trial and error', waarin je zelf veel meer keuzes moet maken en de kilo's stabiel moet houden. Toen ben ik begonnen met een dagboek, om overzicht te hebben en mezelf niet voor de gek te kunnen houden. Ik hield het nog bij een shake voor het ontbijt, anders kon ik snel hervallen in mijn slechte gewoonte om niet te ontbijten. Verder bouwde ik mijn shakes geleidelijk af. Tot mijn eigen verwondering ging er nog drie kilo af, tot 61 kilo, al at ik ondertussen wel weer brood, aardappelen en zelfs al een keer frietjes. Ik weet niet of het aan de supplementen lag, maar ik had minder zin in zoetigheid, ook niet voor tv. In plaats van mezelf te belonen met iets lekkers, ging ik nu winkelen bij merken die ik vroeger voorbij liep omdat ze toch niks in mijn maat hadden. Dat was pas echt fijn!»

«Heel frappant is dat weinig mensen me erop wezen dat ik nu wel mocht ophouden. Enkel mijn

9 Koekjes heb ik helemaal afgezworen. Veel makkelijker dan er af en toe ééntje eten

Wat is het?

Het Raindieet is een totaalaanpak waarbij je met coaching, voedingssupplementen en Rainshakes overtollige kilo's blijvend kwijt raakt.

Hoe werkt het?

Bij je intakegesprek van 45 à 60 minuten krijg je je starterskit en wordt het hele systeem uitgelegd. In de eerste fase schrap je alle koolhydraten en stap je over op een voedingspatroon van shakes, voedingssupplementen en maaltijden van groenten en 100 g eiwit. Met een systeem van strenge, minder strikte en vakantiedagen heb je iets meer speling – belangrijk om er nog een sociaal leven op na te houden – en leer je zelf keuzes te maken om strikt en minder strikt te doseren. Dat is belangrijk voor de fase na het dieet, om niet te gaan jojo'en. Je wordt gewogen en met je coach bekijk je hoeveel kilo's eraf mogen. Die eerste fase duurt tot je op je streefgewicht bent, maximum in drie maanden. Daarna volgt de verzilveringsfase van negen weken, waarin je je gewicht stabiliseert en je shakes afbouwt, de supplementen blijf je nemen. In de laatste fase ga je nog één keer per maand op controle en krijg je tips om je streefgewicht te behouden.

Wat kost het?

De startersdoos van RainPharma kost 399 euro. Daarin zitten je startset Rainshakes, je voedingssupplementen en ook de consultaties voor een jaar lang begeleiding zijn in de prijs inbegrepen. Bij je volgende sessies vul je de producten aan die op zijn en die je nog nodig hebt. Omdat de coaching essentieel is, kan je de producten niet online kopen.

INFO: WWW.BODYCENTRUM.BEEN WWW.RAINPHARMA.COM



dochter zei: 'Mama, nu is het wel genoeg', toen er tien kilo af was. Het gekke is dat je dat zelf niet ziet. En toch, flirten met de grens van 60 kilo was heel aantrekkelijk. Had ik minder willen wegen, was het vast gelukt.»

«In totaal duurt het Raindieet een jaar en na negen weken zat ik in de laatste fase. Nu heb ik nog één coachafpraak per maand. Mijn slankere lichaam ben ik nog altijd niet gewoon: in winkels pas ik kle-

ren die minstens een maat te groot zijn. Mijn coach vertelde me dat je lichaam net zoals je geest tijd nodig heeft om aan dat nieuwe gewicht te wennen. Hij helpt me om te beseffen dat ik om slank te blijven, anders zal moeten blijven eten, levenslang. Meer groenten en minder koolhydraten, Asian style zeg maar. Koekjes en snoep heb ik wel afgezworen, nog altijd: ik vrees dat die me op het slechte pad gaan brengen, want ik was een stevige snoepkont. Al drink ik wel af en toe eens een Cola-Light. 's Morgens hou ik het als ontbijt nog altijd bij mijn snelle shake. Mocht ik niks eten, zou ik makkelijker in de verleiding komen als er een jarige collega trakteert. Voor de rest blijft het gewoon opletten, maar het werkt voor mij.»