

In [een eerder artikeltje](#) had ik het er over dat ik zo schrok van mijn beeld op televisie. Nou vind ik dik zijn helemaal geen punt, maar ik had er een ongezond overkomen bij en dat moet niet. Bovendien wil ons kabinet dat we gezond doen en dan kan ik niet achterblijven. Twee problemen: ik eet graag en kook lekker en ik ben blessuregevoelig. Dat laatste is geen smoes, maar het eerste is geen goede reden.

Ik heb de afgelopen drie maanden me flink uitgesloofd in de sportschool en loop nu met twee overbelaste pezen in mijn voet. Iedere stap voel ik nu en dat helpt niet als je meer wilt sporten. Je leert er wel flink van vloeken, overigen... Het sporten bestaan daardoor nu uit rekken en strekken op een matje en staande en liggende oefeningen met 2 gewichten. Aan het eten is wel wat te doen.

In mijn vakantie ga ik wennen aan overdag minder eten. In dit reces moet het maar eens gebeuren. Tot 1 augustus heb ik vrij van de sportschool. Ook in verband met die pezen. Maar ook omdat ik in mijn vakantie een beetje uit wil slapen en mensen en dingen wil bezoeken. Het komt even niet uit. Het zal thuis moeten gebeuren. En ik ben er klaar voor. "Jajaja", hoor ik u denken. "Maar hoe weten wij of het gelukt is?"

Geef me 3 maanden de tijd voor een beetje resultaat. Met de volgende getallen ga ik van start: borstomvang, in mijn geval borsten: 117 cm. Dat moet minder worden, of het moeten duidelijk spieren zijn. In dat geval moet de cupmaat van B naar nul. Dan 't buikje onder die borsten: 110, iets daaronder 112. Daar zit het denk ik op mijn rug, want van de voorkant lijkt ik daar dunner. En tot slot het zwembandje 115. Het gewicht in broodnuchtere toestand is 96,5 kilogram. Sodejù! Dat zal niet alleen maar spier zijn...

Goed. De cijfers zijn nu openbaar, en dat werkt voor mij als een stok achter de deur. Op de eerste dag na het reces (21 augustus) zal ik hier een tussenstand melden over hoe ik er voor sta of hoe het er bij hangt. En dat doe ik op 13 oktober, mijn verjaardag weer. Aanmoedigen en tips (wellicht oefeningen of Sonja Bakkervrije recepten) zijn van harte welkom via het knopje Emailtje voor Marco. Nu moet ik even verder. Ik ga vandaag uitgebreid tafelen bij mijn collega Harry..