

Met een beetje discipline kom je al een heel eind

Het nieuwe jaar is weer begonnen waarbij mij opvalt dat de media bol staan van afslanken. Je kunt geen radio of tv aanzetten, je kunt je mail niet openen of er wordt reclame gemaakt voor of over, dan wel als onderwerp aan de discussietafel besproken, afslanken.

Is overgewicht ieders eigen verantwoording of is dit de verantwoording van de overheid? Wie moet hier iets aan doen? Wie kan wie tot de orde roepen?

Ik ben persoonlijk nog steeds overtuigd dat uiteindelijk de verzekeringen een beloning moeten toekennen aan mensen die actief aan hun gezondheid en conditie werken. Net zoals een niet-roker korting (kan) krijg(en)t op de premie, is de goede zorg voor lijf en leden zeker een beloning waard. Totdat deze werkelijkheid zal doordringen tot de beleidsmakers worden anno 2012 wel, op grond van geloofsovertuiging(?), behandelingen om van je homoseksualiteit af te komen(??) volledig door de verzekeraar vergoed. Nee, ik verzin dit niet, het moet toch echt niet gekker worden!

Hoewel ik geen enkele ziekte kan bedenken die wordt veroorzaakt door homoseksualiteit, denk ik zelf dat, bij de juiste begeleiding, het niet zo moeilijk zou moeten zijn om je eigen gezondheid onder controle te krijgen en daarna te be-

houden. Wie wil er niet gezond zijn, leuke dingen doen en zich lekker in zijn vel voelen? Ik denk dat, wanneer de 1ste stappen al dan niet onder persoonlijke begeleiding zijn genomen, en de resultaten zich aanmelden, je met een beetje discipline de gewenste omvang moet kunnen verkrijgen en behouden. De werkelijkheid bewijst helaas anders.

Desondanks merk ik in mijn naaste omgeving dat alle reclame en aandacht hun doel niet voorbij schieten. Ik denk zelfs dat hoe langer hoe meer slachtoffers de fase van bewustwording hebben bereikt waarbij die gelukkigen langzaam maar zeker in beweging komen om erger te voorkomen en uiteindelijk in gezonde staat met volle teugen van het leven kunnen gaan genieten.

Inmiddels is alom bekend dat een algehele verandering van levensstijl wonderen doet. Wanneer een dagelijks (half-uurtje) workout als standaard onderdeel aan je dagtaak wordt toegevoegd en je oplet wat je wanneer naar binnen werkt,

kom je al een heel eind. Meer eten, maar weten wat je eet en voornamelijk meer bewegen, hoe simpel kan het zijn?

In tegenstelling tot de beweringen van onze deskundigen heb ik de ervaring dat een dagelijkse gang naar de weegschaal ook wonderen kan verrichten.

Een pondje erbij, doe het wat rustiger aan; een pondje eraf, je kunt jezelf gerust eens een keertje verwennen!

Als we echt gezonder en fitter ouder willen worden, zullen we er uiteindelijk toch zelf voor moeten zorgen. Met een beetje discipline moet het echt wel kunnen lukken, toch?



MARIE ANNE VAN LAAK
Delcom