

‘VERGEET JE POWERSAPJE NIET’

Toen zijn vrouw hem in de badkamer confronteerde met de blubberende waarheid, moest de knop om. Journalist Jan Dijkgraaf ging sapsvasten. Overleeft een man dat überhaupt, een week zonder eh... bijna alles?

TEKST JAN DIJKGRAAF FOTOGRAFIE GETTY IMAGES MET DANK AAN HEALTH HOLIDAYS

Ik was de laatste tijd een paar keer een beetje boos op mevrouw Dijkgraaf. Hartstikke lief natuurlijk, dat ze bereid was wekelijks mijn kleding te wassen, maar het leek wel of ze er een gewoonte van was gaan maken om dat op een te hoge temperatuur te doen. Mijn T-shirts, polo’s en overhemden leken met elke wasbeurt verder te krimpen. De wake-upcall kwam op een zondagochtend in de badkamer. “Kun je ’m zelf eigenlijk nog zien,” vroeg ze terloops, toen ze zag dat ik even niet in de spiegel, maar naar beneden keek. “Ik weet niet of je je nog weleens weegt, maar je bent echt bezig om een nieuw record neer te zetten, volgens mij.”

Pats. Boem. Au. Van de magere, supersportieve en flexibele badmintonner (tja, niet alle mannen kunnen kickboksen) van 60 kilo schoon aan de haak die ik op mijn achttiende was, was een paar decennia later inderdaad niks meer over. Of beter gezegd: er was juist heel veel van over. Geen sportief lichaam van gummi meer, maar wel ruim anderhalf keer zoveel kilo’s. Toen ik weer eens op de weegschaal ging staan, noteerde ik zelfs 93,3 kilo. En ik kon ’m inderdaad niet meer zien. In rust dan. En zonder een beetje voorover te neigen. Wat de zwaartekracht dankzij mijn in de loop der jaren ontstane stevige cup B voor me regelde, trouwens. Nou ben ik een rare. Als bij mij de knop om gaat, dan gaat ook de knop om. Dus ik besloot vanaf dat moment (weer) 10.000 stappen per dag te gaan wandelen. Ik accepteerde dat mijn koolhydraatrijke dieet van vooral brood (ik ben gék op brood), aardappelen (liefst gefrituurd), koekjes (héél véél koekjes) en paprikachips (maar als dat op was mocht gewone ook) misschien een heel klein beetje ietsepietsie suboptimaal was als ik kilo’s kwijt wilde knallen. Ik zei dus eindelijk ‘ja’ toen mijn liefvallige echtgenote voorstelde om samen een of ander dieet te gaan volgen. En ik ging een week naar Fuerteventura. Met Health Holidays. Sapvasten.

KRUIDENTHEE

Als ik het in mijn eigen woorden mag zeggen (en anders doe ik het toch): sapvasten is een all-inclusive vakantie waarbij je niks te eten krijgt en op water en kruidenthee na eigenlijk niks te drinken ook. Nou ja, drie keer per dag een sapje. Van groenten en fruit, zelfs zonder vezels. En de tijd die je uitspaart omdat je niet uitgebreid tafelt (of werkt) volg je dan een uitgebreid sportprogramma, opdat de spieren die het hele jaar nogal eh... onderprikkeld zijn weer tot leven worden gewekt. Hou je je gedurende een week aan dat regime, dan belooft de directie van Health Holidays mannen tot wel een kilo gewichtsverlies. Per dag! Maar veel belangrijker dan dat gewichtsverlies: dat de in de loop der jaren verzamelde rotzooi uit je lichaam gaat en dat je lichamelijk en geestelijk als herboren huiswaarts keert. Er wordt bij het kennismakingsrondje wel een winstwaarschuwing afgegeven. Het komt namelijk regelmatig voor dat deelnemers hun lichaam en geest dermate stevig reinigen, dat ze bij terugkeer in Nederland besluiten tot een radicale ommekeer. Je zou de eerste niet zijn die ontslag neemt of echtscheidt, leren we.

GIFBEKER

Die blijе tijding komt van Henny. Zij is de weduwe van Rob, de oprichter van het bedrijf. Henny doet de sapjes. Naast haar zit Ilona. Ilona doet de

spieren. Bij sapvastweken, zo leer ik, al doende, hebben mensen alleen maar een voornaam. Henny is lief. Ilona is leuk. Dus ik heb er zin aan. Die zin wordt extra aangewakkerd door Tanita. Tanita is een bitch. Tanita is in tegenstelling tot Henny en Ilona niet blond, maar een wijf van staal. Een ‘body composition analyzer’. Ofwel: een weegschaal. Die bij “ik ben Jan” bij de intake de volgende cijfers noteert: gewicht 88,5 kilo, vetpercentage 26,3 procent, BMI 27,9, viscerale vetwaarde (vet om de organen) 13 en metabolische leeftijd 59. Samengevat: te hoog, te hoog, te hoog, te hoog en ouder dan in werkelijkheid. En dan was ik al bijna vijf kilo kwijt dankzij het wandelen en het dieet dat we volgden en durf ik mijn bloeddruk niet eens op te schrijven. Dusss...

Tanita meldde ook nog dat mijn ideale gewicht 69,7 kilo zou zijn. Maar dat lijkt mij overdreven. Op termijn naar lengte min honderd (dus 78) is het doel. Bovendien kreeg ik van mevrouw Dijkgraaf de uitdrukkelijke opdracht op Fuerteventura niet door te slaan (ze kent me als haar broekzak). Dus of ik effe wilde zorgen dat er nog wel iets vast te pakken overbleef. Tot die concessie was ik bereid, maar Tanita had me wel wakker geschud. Wilde ik nog iets van de rest van mijn leven maken, dan moest ik de gifbeker helemaal leegdrinken. Nou ja, het sapglaasje. En sporten tot ik een ons woog.

Het dagprogramma zag er ongeveer zo uit. Om half acht een stevige wandeling. Om negen uur een glaasje Citroensap. Dat zorgde voor de maagverkleining en zo. Om half tien een glaasje lekkere sap. Daarna de thermosfles met de naar tomaat smakende ‘lunch’ uit de koelkast pakken (Henny: “Vergeet je powersapje niet!” Ik: “Shit, betrapt...”). Om tien uur

Van die toverdrankjes stop je met poepen. Dat is raar. Zeker voor een man...

aquajoggen. Om vijf uur een andere sportactiviteit, variërend van een – voor mij – loodzware bokstraining uit de wind en in de volle zon tot yoga op een matje aan zee. Om zes uur het laatste sapje. En daarna ‘vrij’. En o ja, gedurende de dag mocht je zoveel water en kruidenthee drinken als je wilde. Sterker: wie minder dan twee liter nam, was af. Voorts kregen we het advies gedurende de uren dat er geen activiteiten gepland stonden te slapen, te relaxen, het strand te bezoeken, aan de zwembadrand te gaan liggen en wat uren in afzondering door te brengen om één en ander te verwerken, want er komt tijdens het sapvasten nogal wat op de mensen af. “Zowel fysiek als psychisch.”

ALGEHELE MALAISE

Laten we beginnen met de fysieke kant. Ten eerste: het poepen (voor Vlaamse lezeressen: kakken). Wie de toverdrankjes van Henny tot zich neemt en niet stiekem een rol Mariakaakjes op de hotelkamer heeft verstopt, stopt na een dag met poepen (met kakken dus). Dat is raar. Zeker voor een man. Want de meeste mannen gaan zo’n twee keer per dag uitgebreid op de pot met hun mobiele telefoon of tablet om te ontlasten.

Ik was de laatste tijd een paar keer een beetje boos op mevrouw Dijkgraaf. Hartstikke lief natuurlijk, dat ze bereid was wekelijks mijn kleding te wassen, maar het leek wel of ze er een gewoonte van was gaan maken om dat op een te hoge temperatuur te doen. Mijn T-shirts, polo’s en overhemden leken met elke wasbeurt verder te krimpen. De wake-upcall kwam op een zondagochtend in de badkamer. “Kun je ’m zelf eigenlijk nog zien,” vroeg ze terloops, toen ze zag dat ik even niet in de spiegel, maar naar beneden keek. “Ik weet niet of je je nog weleens weegt, maar je bent echt bezig om een nieuw record neer te zetten, volgens mij.”

Pats. Boem. Au. Van de magere, supersportieve en flexibele badmintonner (tja, niet alle mannen kunnen kickboksen) van 60 kilo schoon aan de haak die ik op mijn achttiende was, was een paar decennia later inderdaad niks meer over. Of beter gezegd: er was juist heel veel van over. Geen sportief lichaam van gummi meer, maar wel ruim anderhalf keer zoveel kilo’s. Toen ik weer eens op de weegschaal ging staan, noteerde ik zelfs 93,3 kilo. En ik kon ’m inderdaad niet meer zien. In rust dan. En zonder een beetje voorover te neigen. Wat de zwaartekracht dankzij mijn in de loop der jaren ontstane stevige cup B voor me regelde, trouwens. Nou ben ik een rare. Als bij mij de knop om gaat, dan gaat ook de knop om. Dus ik besloot vanaf dat moment (weer) 10.000 stappen per dag te gaan wandelen. Ik accepteerde dat mijn koolhydraatrijke dieet van vooral brood (ik ben gék op brood), aardappelen (liefst gefrituurd), koekjes (héél véél koekjes) en paprikachips (maar als dat op was mocht gewone ook) misschien een heel klein beetje ietsepietsie suboptimaal was als ik kilo’s kwijt wilde knallen. Ik zei dus eindelijk ‘ja’ toen mijn liefvallige echtgenote voorstelde om samen een of ander dieet te gaan volgen. En ik ging een week naar Fuerteventura. Met Health Holidays. Sapvasten.

Ik was de laatste tijd een paar keer een beetje boos op mevrouw Dijkgraaf. Hartstikke lief natuurlijk, dat ze bereid was wekelijks mijn kleding te wassen, maar het leek wel of ze er een gewoonte van was gaan maken om dat op een te hoge temperatuur te doen. Mijn T-shirts, polo’s en overhemden leken met elke wasbeurt verder te krimpen. De wake-upcall kwam op een zondagochtend in de badkamer. “Kun je ’m zelf eigenlijk nog zien,” vroeg ze terloops, toen ze zag dat ik even niet in de spiegel, maar naar beneden keek. “Ik weet niet of je je nog weleens weegt, maar je bent echt bezig om een nieuw record neer te zetten, volgens mij.”

Op dag vijf wilde ik bijna vragen om een extra uurtje aquajoggen

helpt het bij dat eerste dat ik zelfstandig ondernemer ben, maar het gaat natuurlijk om het idee. Ik kreeg de tweede helft van de week juist heel leuke nieuwe ideeën voor de rest van 2018. En als ik langer dan drie nachten van huis ben, mis ik altijd mijn vrouw. Dat was deze keer niet anders. Dus dat is mooi.

Meevaller 2: ik heb als het erop aankomt nog altijd een ijzeren discipline. Dat weet ik omdat ik elke avond na het ‘diner’ in mijn eentje nog een extra wandeling maakte, van het hotel naar het centrum van Corralejo. Ik weet niet of jij Corralejo kent (zo niet: houden zo), maar dat is dus een plaats waar je op elke leuke winkel honderd restaurants vindt. En er zijn ongeveer twee leuke winkels. Dus dan loop je daar ’s avonds met je lege maag langs al die restaurants, dan ruik je al die lekkere verse visjes (en die fastfoodmeuk) en dan besluit je bij elke tent, ondanks het feit dat de euro’s rammelen in je wandelbroekje: ik loop door. Ik kan dat. Ik ben sterk. Wat is nou een week leven als een monnik op een mensenleven? Meevaller 3: blijе eikel. Het kwam misschien omdat ik niks te verwerken had, maar ik heb me die hele week bij Henny en Ilona geen seconde depressief gevoeld. Of eenzaam. Of zielig. Of anderszins niet lekker in mijn hoofd. Ik vond die week sapvasten een geweldige manier om het project ‘Minder Jan’ dat een paar weken eerder was gestart in en om het Friese gehucht Eesterga even op een warm eiland een powerboost te geven. Als ik al een traantje wegpinkte, was het om het feit dat ik een paar maanden eerder wees was geworden en ik daarover tijdens mijn sapvastweek een boekje afschreef (ik werk inderdaad áltijd); maar dat deed ik thuis evengoed. Sterker: meer. De afleiding was juist fijn.

Meevaller 4: naar huis! Heel gek, maar hoezeer ik ook houd van de zon en de zee en af en toe een paar dagen alleen weg, nooit eerder was ik zo blij dat ik terug mocht naar het winderige, regenachtige Nederland. Niks ten nadele van Henny, Ilona en de andere deelnemers (louter vrouwen en goddank ook nog één man), maar man, man, man, wat was ik blij dat ik na het dagelijkse “open je hart” waarmee Ilona het aquajoggen afsloot mijn mónd weer mocht openen en iets mocht gaan knagen. Want als ik één ding heb geleerd tijdens mijn sapvastontgroening is het dit: ik móet meerdere keren per dag op iets kauwen om volmaakt gelukkig te zijn. Dat is er na de borst- en/of flesvoeding langzaam ingeramd door mijn moeder en dat kan ik niet meer missen. Dus als het ooit zover komt dat ik permanent afhankelijk word van vloeibaar voedsel, dan mag van mij de stekker eruit.

Maar zover komt het dus niet. Want? Want Tanita! Gewicht min 4,2 kilo, BMI min 1,3, viscerale vetwaarde min 1, buikomvang min 9 centimeter (!) en metabolische leeftijd (drie weken later gemeten) min 7 jaar (dus lager dan mijn werkelijke leeftijd). Dat smaakt naar meer. Of beter gezegd: naar minder. Die 69,7 kilo kan Tanita schudden, maar 78 ga ik dankzij mijn wandel- en dieetregime halen. En zo niet, dan ga ik voor straf later dit jaar gewoon nog een keer! ■