

Gezond eten is... 'Appeltje Eitje!'

door

JENNY VAN DER ZIJDEN

GOUDA - „Mijn methode is geen afvalcursus, maar gezond eten waar je van afvalt. Een manier van leven,” zegt Annie Disseldorp. „Wie gezond eet en mijn adviezen opvolgt, hoeft nooit meer te zwaar te worden.”

De geboren Goudse woog ooit zelf 52 kilo *te veel* en bedacht een methode waarmee je puur door gezond en uitgekniend te eten, elke week een kilo afvalt. Zelf is ze een levend bewijs van het succes. In 52 weken raakte ze maar liefst 52,4 kilo kwijt en heeft ze de laatste 25 jaar haar huisarts niet meer gezien, zegt ze. Ook ziet ze er goed uit voor haar 66 jaar. „En ik werk elke dag van 's morgens zeven tot 's avonds tien,” vult ze niet zonder trots aan.

Haar bedrijf, de Eerste Goudse Afslankclub (EGA), bestaat inmiddels ruim 25 jaar en heeft, volgens Annie, al vele duizenden cursisten van de overtollige kilo's afgeholpen. Wekelijks wordt op honderden plaatsen in Nederland les gegeven.

Onlangs lanceerde Annie haar boek *Appeltje Eitje*. Op eigen kracht nooit meer te zwaar', een praktisch, glossy handboek vol adviezen en richtlijnen voor een gezond gewicht. „En niet het zoveelste lijnboek,” zegt ze. „Nee, mijn boek is een leerboek. Een handleiding om zelf gezond te leren eten. En dat is wat het anders maakt dan vrijwel alle andere boeken die worden ingezet om af te vallen.”



■ Afslankadviseur Annie Disseldorp en chef-kok Henk Slootjes bereiden een kant-en-klare afslankmaaltijd.

FOTO: BOB HUISMAN

'Appeltje Eitje' kan worden gebruikt voor afvallen, aankomen en op gewicht blijven. „Het boek helpt je eerst gezond te eten. Drie gezonde maaltijden per dag, daar draait het om. Het probleem moet bij de wortel worden aangepakt. Verder fruit, pap of een beker bouillon tussendoor en geen calorieën tellen.”

Volgens Annie zit het succes van haar methode in de combinatie van ingrediënten die per maaltijd worden gebruikt. „Je moet het lichaam zien als een computer. Wanneer je er een maaltijd hebt ingestopt, berekent hij of het klopt. Klopt het plaatje niet omdat je bijvoorbeeld de groenten of aardappelen hebt weggelaten, omdat je 's avonds graag een gebakje of wijntje wilt, dan werkt het systeem niet.”

Annie pleit ervoor eerst het programma goed onder de knie te krijgen en pas daarna te

sporten. „Natuurlijk is bewegen goed, maar alles op z'n tijd. Op de lagere school ben je ook niet meteen in klas zes begonnen. Daarom gaan we eerst onze eetgewoontes veranderen en dan pas meer bewegen. Eerst rustig wandelen en dan steeds intensiever.”

Volgens Annie is haar manier van eten ook een uitkomst voor diabetespatiënten. „Tachtig procent van de mensen die mijn methode volgt, hoeft minder te spuiten of medicijnen te nemen.” Om de gezondheid van deze groep extra in de gaten te houden, moeten ze van Annie na elke vijf kilo gewichtsverlies naar hun arts terug voor controle. „Maar ook mensen met een te hoog cholesterolgehalte en hoge bloeddruk hebben veel baat bij het programma en kunnen medicijnen minderen.”

Zie ook:

www.eganederland.nl