


discipline & trots

Honderd dagen na de bevalling je figuur terug hebben: dat zou moeten kunnen. Denkt Regina Romeijn, presentatrice en moeder van babydochter Bardot.



Bardot kijkt toe terwijl ik mijn oefeningen doe op de buikspiermatjes.



Jaha, dat komt ervan...

Back on track!

Het is me gelukt. In honderd dagen mijn oude lichaam weer terug. Dat wil zeggen, ik weeg weer net zo veel als voor mijn zwangerschap. Ik ben de vierentwintig extra kilo's gelukkig weer kwijt.

De laatste hindernis ondervond ik toen ik stagneerde op tweeënhalve kilo boven mijn streefgewicht. Daar leek ik maar niet doorheen te breken. Met de honderd dagen deadline in het vooruitzicht, moest ik nog meer mijn best doen. Die stukjes pure – dat dan wel weer – chocolade die ik mijzelf na het eten gunde, werden namelijk al snel weer reepjes, in plaats van blokjes. En ook de mandjes brood in het restaurant stuurde ik niet direct weer terug. Die maat houden, daar ben ik niet zo goed in. Gisteren zei een vriend van mij nog over mijn gewichtsverlies:

“Maar ja, jij hebt ook een ijzeren discipline.” Vol verbazing antwoordde ik: “Hoe kom je daar nu weer bij?” Als er iemand een gebrek aan zelfdiscipline heeft, dan ben ik het wel. “Dat kan wel zijn, maar je hebt in elk geval de uistraling van iemand die het wél heeft.” Daar ben ik dan mooi klaar mee. Want de overwinning smaakt toch iets minder zoet als zij onder het kopje ‘discipline’ wordt weggeschoven. Het eigen aandeel lijkt dan ineens marginaal. Want het is behoorlijk hard werken, dat oude lichaam terugkrijgen. Ik zou willen dat ik wat meer discipline heb. Dan had ik de afgelopen twee avonden ook

Ik wist de avond ervoor al dat ik zou gaan sporten. En toch bleven de wijntjes maar komen

niet net te veel gedronken. Om in de ochtend met een ontzettende kater te bedenken dat ik nu moeder ben en dat mijn dochter gewoon om half zes haar voeding wil. Of op het moment dat ik op de sportschool als een hinde over het stepobject wil vliegen, maar over mijn eigen voeten struikel. Om vervolgens met een harde klap op de grond te landen. Blauwe plek op mijn bil als gevolg en rood hoofd van schaamte. Duidelijk gevalletje van overmoedigheid na een avondje doorhalen. Met wat zelfdiscipline had ik dat makkelijk kunnen voorkomen. Ik wist de avond ervoor namelijk al dat ik zou gaan sporten. En toch bleven de wijntjes maar komen. Ik was zogenaamd mijn bereikte doel aan het vieren. Lees: geen discipline. Laten we nog even wat verder teruggaan in de cyclus die gewichtstoename heet: als ik discipline had gehad, was het niet zover gekomen. Want hoe graag ik mijn zwangerschapskilo's ook als vocht zou willen bestempelen, het is gewoon vet geweest. Dat ik er eigenhandig heb aangegeten met chips, snoep, koek en tompoezen. Zonder discipline en mate, at ik maar door.

Terwijl ik dit pleidooi sta te houden voor dovemansoren – in dit geval letterlijk, want wat begrijpt die vriend nu van zwangerschapskilo's – bedenk ik me dat ik dit echt voor mijzelf heb gedaan. Ik krijg er geen medaille voor. Mijn gewicht is voor ieder ander, met uitzondering van mijn partner en een meelevende vriendin, natuurlijk een stuk minder relevant. Toch voelde het alsof ik een medaille kreeg, toen ik in de tandartsstoel de mondhygiënist hoorde mompelen: “Sorry hoor, ik weet even niet wat er mis is. U bent toch mevrouw Romeijn? Ik heb een heel andere foto bij uw gegevens.” Ik keek over haar schouder mee en zag mijn ronde zwangerschapshoofd. Een foto genomen een week voor de bevalling. Ik kon met een trots hart zeggen: “Nee hoor, het klopt! Dat ben ik. Maar dan vierentwintig kilo zwaarder.” Om met mijn oude vertrouwde lichaam en een grote glimlach weer in de stoel te glijden.

fotografie Duncan de Fey | styling Amber Myhre Bosch@Angelique Hoorn
haar & make-up Aga Urbanowicz@Angelique Hoorn | met dank aan Zara

