



VAN FUTLOOS NAAR FIT IN 21 DAGEN

Redacteur Sabine Leenhouts betaalt al drie seizoenen voor een ongebruikt gym-abonnement. Ze baalt van haar luie lijf. Een schop onder haar kont van een lifestylecoach, zou dat helpen?

Tekst **Sabine Leenhouts** Fotografie **Getty Images**

en paar jaar geleden sportte ik minimaal drie keer per week. Je kon me uittekenen in mijn tenniskleren, ik leerde ook nog kitesurfen en stond een paar keer per week in de sportschool. Daar kwam zonder echt aanwijsbare reden een einde aan. Mijn agenda stroomde vol met andere

dingen en bewegen verdween naar de achtergrond. Maar na zeker acht maanden voel ik me stram, stijf, lui en ongezond. En daarbij zak ik in. Mijn huid is minder elastisch op mijn vijftigste en nu er ook geen getrainde spieren meer in mijn billen zitten, ga ik eruitzien als een slappe vrouw. Bah. Dus moet ik iets gaan veranderen.

Charida Elzinga (41) is lifestylecoach en begeleidt dagelijks mensen die iets in hun gedrag willen veranderen. Onder andere met behulp van haar 21 Days Habit Challenge. “Daarmee maken we een begin aan een blijvende verandering. Maar die 21 dagen zijn wel het minimum! Je moet het zo’n 66 dagen toepassen, zodat de gewoonte een automatisme wordt. Jouw doel is het sporten weer terugbrengen in je dagelijkse routine. Met de work-out-kalender, die ik je stuur, houd je precies bij wat je dagelijks aan lichaamsbeweging doet. Het moet overigens passen in je dagelijkse schema, dus je zult zelf moeten invullen wat je gaat doen. Tennissen? Bodypump, kickboksen? Jij moet het doen en ik ga je helpen. In kleine stappen ga ik je motiveren.”

Charida coacht veel meer mensen en begint iedere maand een nieuwe challenge via haar Instagram-account en website. Van het uitbannen van geraffineerde suikers tot het stoppen met snoozen. Maar ook meer bewegen, vaker glimlachen of de dag beginnen met een intentieverklaring aan jezelf. Allerlei kleine gewoonteveranderingen die een enorm verschil kunnen maken in je totale welzijn. Haar motto: van onzeker naar zeker en van futloos naar fit. Daar kan ik wat mee. Omdat ik met een specifieke hulpvraag bij haar kom, gaat ze ook een één-op-één traject met me aan. Ik moet er eerlijk gezegd wel een beetje van zuchten. Ik ben zo lui geweest dat ik er zelfs tegenop zie om weer naar de sportschool te gaan. Het lijkt alsof Charida mijn gedachten kan lezen. “Zet je sporttas voor morgen alvast klaar vanavond. Je moet in kleine stappen denken.”

Dag 1 Ik krijg een filmpje via de app, waarin Charida me motiverend toespreekt. “Je besluit is genomen, maar nu moet je echt beginnen. Ik heb je een planner gestuurd die je nu moet invullen. Geen tijd om te sporten kan dus geen excuus meer zijn, want je hebt je sportmomenten vooraf ingepland.” Nou, in mijn geval zijn de weergoden me niet al te goed gestemd. Het regent keihard en ik zou gaan tennissen. Mooi excuus om niets te doen. Toch stap ik op de hometrainer van mijn vriend en fiets een halfuurtje. Daarna nog een mini work-out van vijftien minuten. De kop is eraf.

Dag 2 In mijn planning stond dat ik om 9:00 uur naar de sportschool zou gaan voor een les bodypump. Jammerlijk mislukt, omdat ik ook nog even een collage in elkaar moest knutselen voor een jarige vriendin. Ik drink die middag ook nog te veel wijn. In de besloten Instagram-groep zie ik dat iedereen juist heel fanatiek is begonnen. ‘Zonder actie zijn de beste bedoelingen van de wereld ook niet meer dan bedoelingen,’ lees ik. Tja...

Dag 3 Vandaag schijnt de zon en speel ik anderhalf uur tennis. Weliswaar een vrij makkelijke dubbelpartij, maar mijn racket is uit het stof gehaald en het is lekker om weer te zweten. Charida vraagt via Instagram wat mijn lievelingssport is. Het antwoord is eigenlijk alles waar ik goed in ben. Hupsen in een aerobicsklas is niet aan mij besteed. Ik haat het om de sukkel te zijn die links gaat als de rest rechts springt. Daar moet ik volgens Charida dan ook niet aan beginnen. “Je houdt iets wat je leuk vindt om te doen veel langer vol.” Een open deur, maar ze heeft wel gelijk. Sportspelletjes zoals tennis, cardio en bodypump zijn meer mijn ding.

Dag 4 Na een dag werken ga ik voor het eerst weer naar de sportschool. Duur lesje eigenlijk, als je bedenkt dat ik een jaar heb betaald en tien maanden later pas voor de eerste keer ga. Drie seizoenen de sportschool gesponsord. Maar goed, ik ben gegaan, heb me enorm ingespannen en voel me naderhand beter dan daarvoor. Ik stuur een bezwete, onflatteuze foto naar Charida. “Lekker hoor! Deze heb je weer in de pocket,” antwoordt ze. Inderdaad.

Dag 5 Vandaag doe ik niets aan sport. Ik kan ook niets, want ga halfdood van de spierpijn. Charida spreekt me via Instagram toe. “Neem je rust!” Top! Precies wat ik doe. “Misschien dat je door meer te bewegen ook wat eerder behoefte aan slaap hebt. Luister daarnaar, want ook slapen is goed voor je en je lichaam moet alles wat je nu in beweging zet ook verwerken.”

Dag 6 Wederom een volle, drukke dag voor de boeg en afspraken in de avond, waardoor ik niet naar de sportschool kan. Dus heb ik de wekker wat vroeger gezet en doe een kwartier buikspieroefeningen. Charida zet die middag een sportfilmpje online. Op het moment dat het binnenkomt, beweeg ik niet meer dan mijn vork naar m’n mond en ik voel me schuldig. De spierpijn is heftiger dan ooit en toch neem ik me voor om vanavond tussen de lakens ook mijn hartslag minstens een half uur naar de 180 te halen. Squats 2.0, zal ik maar zeggen. Dat is toch wel de leukste lichaamsbeweging die ik kan verzinnen, denk ik nadien voldaan.

Dag 7 Ondanks de borrel na mijn werk, sta ik toch om 19:00 uur in de sportschool. De spierpijn is wat afgenomen en mijn armen kan ik gelukkig weer boven mijn schouders tillen. Op de opzweepende muziek werk ik me in het zweet, maar ik heb het zwaar. “Jij bent sterker dan je excuses!” zei Charida. Ik dreun het zinnetje in gedachten op, terwijl de instructrice roept dat ik dieper moet squatten. Jemig, al dat moeten. Ik word er een beetje flauw van als ik heel eerlijk ben.

Dag 8 Gelukkig ga ik vandaag weer tennissen. Dat kan ik, vind ik leuk en ik kan het zo zwaar maken als ik zelf wil. De eerste week zit erop en Charida heeft weer een motivatie gestuurd. “Pak je work-out-kalender erbij en beantwoord de vragen die eronder staan. Wat wil je na deze week verbeteren? Ben je trots op jezelf? Ik ben in ieder geval al trots op je! Vul meteen je sportplanning voor komende week in.” Ik kijk in mijn agenda en tel drie feestjes en twee borrels. Moet ik nou echt voordat ik naar mijn werk ga naar de sportschool? Ben bang van wel.

Ik dreun haar zinnetje op: ‘Je bent sterker dan je excuses’

Dag 9 Ben ik trots op mezelf? Ik weet het niet echt. Ik zit op de hometrainer en luister naar de voorgelezen versie van Giphart’s Alle tijd. Ik draai het verzet wat zwaarder en kijk naar buiten. Misschien had ik op mijn echte fiets moeten gaan zitten, want ik vind dit niet echt inspirerend of zo. Trots ben ik nog niet. Ben eerder benieuwd of ik dit ooit leuk ga vinden. Leuk boek trouwens.

Dag 10 Deze zondag sta ik net als mijn vriend op tijd op. Hij gaat mountainbiken in de duinen en ik pomp ijzer in de gym. Het gaat me makkelijker af. Ik kan meer gewicht hebben en voel me na afloop echt goed. “Met de herfst laat de natuur zien hoe mooi verandering is,” lees ik op Charida’s website. Ik zit lekkerder in mijn vel, dat is een verandering. Een mooie ook wel.

Dag 11 “Het is maandag! Tijd om te reflecteren. Hoe ging je afgelopen week? Hou vol en zet ‘m op.” Ik lees het en kijk tevreden terug op afgelopen week. Ik had hier en daar best wat fanatieker kunnen zijn, maar iedere dag sporten heb ik mijn leven lang nog nooit gedaan. Vandaag heb ik een sportrustdag.

Dag 12 Uit mijn werk meteen door naar de sportschool. Ik ben te vroeg voor de les en stap op een crosstrainer. Even opwarmen dan maar. Ik kom er een kwartier later bezweet van af. Heb me een beetje uit staan sloven, omdat er allemaal veel fittere jonge jongens naast me kwamen rennen. Nu moet de bodypump nog beginnen. En toch ga ik. Ik laad een paar kilo extra op mijn bar en houd vol. Kom maar op!

Dag 13 “Plan een rustdag in na intensief sporten,” schrijft Charida. “Doe misschien wat stretch- of yogaoefeningen en neem een eiwitrijk ontbijtje voor je spierherstel.” Ik begin de dag met een vroege ochtendssessie in bed. Met mijn geliefde welteverstaan. Ik ben

de actiefste van de twee, dus dat telt weer als sport. Zo.

Dag 14 In mijn work-out-kalender staat dat ik deze dag naar de sportschool ga. Maar mijn dag begint al met een vergadering om 8:30 uur, daarna heb ik een lunchafspraak en na mijn werk moet ik meteen door naar de verjaardag van mijn vriendin. Als ik rond half elf ’s avonds thuiskom, heb ik geen zin meer om nog te sporten.

Dag 15 Gelukkig, het regent deze ochtend niet en tennis gaat door. Ik neem me voor om meer te bewegen dan normaal. Dat resulteert niet alleen in een doorweekt shirt, maar ook in een 6-4 6-3 winst. “Iedere ochtend heb je twee keuzes: je blijft slapen en droomt of je staat op en jaagt ze na,” appt Charida.

Dag 16 Sportschool 9:00 uur, staat er in mijn agenda. Jammer dan. Ik kies ervoor om toch nog even tegen mijn vriend aan te kruipen, die voor de verandering deze ochtend geen sportafspraak heeft. Ik pak vandaag wel overal de fiets voor.

Dag 17 Ondertussen is Charida online hartstikke druk. De motiverende peptalks en berichten zijn niet van de lucht. “Vul je work-out-kalender voor komende week in en kijk even waar het afgelopen week niet goed ging. Hoe ga jij ervoor zorgen dat dit jouw lifestyle blijft?” Ik sleep me naar de drukke bodypump-les en kom er toch weer redelijk voldaan vandaan.

Dag 18 Ik heb zo geen zin om weer naar de sportschool te gaan, dat ik mijn vriend overhaal om met me te gaan squashen. Na een half uur ben ik doorweekt. Dit spreekt weer heel andere spieren aan, en mijn uithoudingsvermogen. Maar veel belangrijker: ik vind het hartstikke leuk!

Dag 19 Spierpijn in mijn billen van het squashen. Niet te kort! In de ochtend doe ik een paar halfbakken push-ups, maar ik haal nog steeds niet meer dan vijf. “Mis je mijn dagelijkse vriendelijke, doch licht dwingende schop onder je kont?” vraagt Charida. Nou eigenlijk niet. Ik heb zelf inmiddels weer de behoefte om mijn hartslag omhoog te jagen en het stramme lijf in beweging te houden.

Dag 20 Ondanks de spierpijn toch maar weer naar de sportschool. Er staat een andere juf voor de groep, die ineens wil dat we tijdens de borst- en bicepstraining ook nog even een pasje doen. Ik haat pasjes doen. Ik ga altijd links als de rest rechts gaat en andersom. Haar opbeurende geroep irriteert me. Ik merk dat er maar weinig nodig is om mijn enthousiasme voor de sportschool onderuit te halen. Ik maak het uur af en ga snel weg.

Dag 21 De laatste dag van de challenge. Mijn persoonlijke cheerleader Charida stuurt me weer een spraakbericht. “Ik hoop dat dit de kickstart is geweest van een leven waarin meer beweging de routine wordt. En nu volhouden!”

Conclusie

Naar de sportschool gaan blijft iets wat ik niet echt leuk vind, maar als ik het afwissel met spelletjes als tennis, padel of squash is het een prima combinatie. Deze challenge was voor mij wel een fijne stok achter de deur. En één ding is zeker: ik voel me echt fitter en energiekeer. ■

OOK EEN PERSONAL CHEERLEADER?

Op www.charida.nl lees je alles over de 21-dagen-challenge, hoe je je aanmeldt en hoe je lid kunt worden van de besloten Instagram-groepen. Wil je liever één-op-één coaching, dan kan dat ook. Een sessie van anderhalf uur kost € 99,-.