20 - 27 april 2017 Adviesprijs Benelux € 3,99

Margriet

17

REGIEN (51) WORSTELDE JAREN MET HAAR GEWICHT

'Snoepen is net shoppen: je bent even blij, maar dan wil je meer'

Willem-Alexander 50!

FEEST!

GEFELICITEERD! OOK ALLEMAAL 50

MODE
In de stijl van MÁXIMA

DOSSIER
Longklachten op latere leeftijd

CULINAIR
GEEN GEWONE PANNENKOEK

Zó bereid je een gesprek met de dokter voor

JE EIGEN (HOF)VIJVER

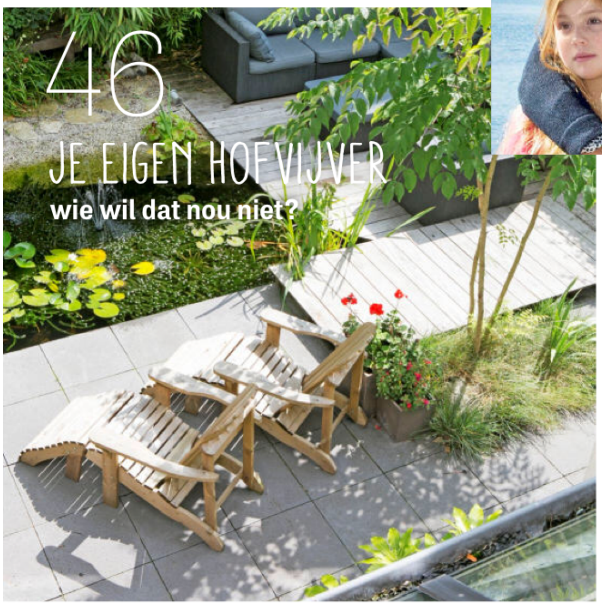
FACEBOOK, INSTAGRAM WAT DOE JE ONLINE?

8 710841 325515 01717 AP
margriet.nl

ROYALTY-DESKUNDIGEN OVER **WILLEM-ALEXANDER** & **MÁXIMA**

40 **Regien gooide haar eetpatroon om**

58 **Willem-Alexander en Máxima: 4 jaar koningschap**



46 JE EIGEN HOFVIJVER
wie wil dat nou niet?

66 **Ik ben constant online!**

74 **Boek nu een rondje Duitsland**

Op margriet.nl abonneer je je op de Margriet nieuwsbrief voor nog meer inspiratie

Cadeau voor abonnees

Onder onze abonnees verloten wij elke week cadeaus. Deze week:
5x een waardebon van kayasieraden.nl t.w.v. € 50.
De winnaars van deze week zijn:
- Mevr. Sandee, Vrouwenpolder
- G. Verbeek, Ophemert
- M. Hoffer Spruit, Oegstgeest
- A. van Ruyven, Monster
- K.J. Veneme-Van Dijk, 2e Exloërmond

Zij krijgen hun cadeau binnenkort thuisgestuurd.
Kijk voor meer informatie op Margriet.nl/abonneecadeau.

CLUB MARGRIET

94 tjox box met HG-producten van € 42 voor € 25
95 Puzzel en win een LOOkX make-upset t.w.v. € 79,30
96 Dagje Giethoorn voor € 11
97 Dit krijg je éxtra als abonnee
98 Laatste kans om *The Bodyguard* te zien!
99 Bestel een leren Burkely-tas met korting
100 Puzzel en win een bezoek aan het Zandsculpturenfestijn met hightea t.w.v. € 124

EN OOK

10 Colofon
25 Servicepagina
106 Verkoopinformatie

Regien gooide haar eetpatroon om

'IK LEEFDE DERTIG JAAR OP SUIKERS EN SNELLE KOOLHYDRATEN'

Sinds haar puberteit is Regien Theuns (51) al te zwaar. Ze krijgt haar gewicht niet onder controle. Tot haar haar begint uit te vallen – een gevolg van jaren slecht eten – en Regien haar eet- en leefwijze drastisch aanpast.

"Op een ochtend keek ik in de spiegel met het volle ochtendlicht op mijn gezicht. Ik schrok: ik was zeker de helft van mijn haar kwijt. Ik kon gewoon op mijn hoofdhuid kijken! Als aan de grond genageld keek ik naar mijn spiegelbeeld. In pure paniek googelde ik op het woord 'haarverlies'. Ik las dat bepaalde disbalansen in hormonen konden leiden tot haaruitval, maar ook tot gewichtstoename en overgangsklachten. Stuk voor stuk klachten die ik herkende. Ik besloot contact op te nemen met een coach die niet alleen mijn eetgewoonten en levensstijl, maar ook mijn fysiek en psyche onder de loep nam. Oestrogeendominantie, insulineresistentie, flinke vitaminen- en mineralentekorten en bijnieruitputting was de conclusie. De hoeveelheden rotzooi die ik mijn hele leven naar binnen had gewerkt in combinatie met vroegere stress hadden mijn hormoonhuishouding totaal in de war geschopt."

Alles of niets

"Ik heb nooit een normaal voedingspatroon gehad. Het was altijd alles of niets. Of alleen maar slechte voeding of niet eten. Daardoor ben ik tussen mijn twintigste en veertigste minstens tien keer flink aangekomen en afgevallen. Het toppunt was zestien kilo in zes maanden, waarna ik dan weer aan de slag ging met een afvalkuur. Alles werkte tijdelijk; crashdiëten, laxeermiddelen, shakes of een behandeling waarbij je gewikkeld werd in wikkels met een of ander goedje. Ik heb ook eens geprobeerd om over te geven, maar gelukkig was dat het duidelijk niet voor mij.
Snoepen is net als shoppen. Je bent even blij, maar ▸

‘Ik was zeker de helft van mijn haar kwijt. Ik kon gewoon op mijn hoofdhuid kijken!’

vervolgens wil je meer. Hele periodes at ik halverwege de ochtend een lekker stuk chocolade als ontbijt, waardoor ik geen trek had in mijn lunch. Om vier uur boterhammen met Nutella en ’s avonds een pizza. Door de paprika die erop zat, had ik mijn groenten binnen, vond ik. Als ik weer eens tien kilo was aangekomen, stopte ik een tijdlang met eten. Eén appelpannenkoek per dag en binnen drie weken was ik zes tot acht kilo kwijt. Het effect van gezonde voeding of eigenlijk het gebrek eraan, daar was ik niet mee bezig. Ik had een groot vertrouwen in fabrikanten en supermarkten: extra calcium, verrijkt met vitamines... dat moet toch goed zijn? Ik denk over alles na, maar dit had mijn aandacht gewoonweg niet.”

De eerste klachten

“Ik had niet door hoe slecht het eigenlijk met me ging. Mijn leven leek op rolletjes te lopen: met de kinderen, toen veertien en elf jaar, ging het goed, mijn massagepraktijk gaf me veel voldoening en ik had net een nieuwe relatie, met Ronald. Voor het eerst sinds mijn scheiding acht jaar daarvoor, was ik weer verliefd. Wel jammer dat ik Ronald vaak moest missen omdat hij in Engeland ging werken, maar om het weekend ging ik hem daar opzoeken en liep ik opgetogen met mijn KLM-silvercard langs het rijtje wachtenden op weg naar mijn grote liefde. Ik had het allemaal voor elkaar, en ook al was ik op dat moment zeker tien kilo te zwaar, Ronald vond me mooi en lief zoals ik was. De weekenden met hem waren romantisch; lekker dineren en lang uitslapen. In Engeland genoot ik van al die heerlijke high tea’s en eenmaal terug in Nederland sloeg ik ter compensatie gewoon een maaltijd over. Ondertussen kreeg ik steeds meer lichamelijke klachten zoals opgezwollen enkels, opvliegers, huid- en darmklachten, extreme vermoeidheid. Ook sliep ik steeds slechter. En begon ik dus mijn haar te verliezen. Vriendinnen deden daar in eerste instantie nog wat lacherig over ‘jij kunt best wat missen met die lange krullen van je’, maar toen die volle bos tot de helft gereduceerd was, wist ik dat het serieus fout zat.”

Gezond eten

“Het werd tijd voor de grote ommekeer, voor een totaal andere eet- en leefwijze. Toen na het gesprek met mijn coach tot me doordrong dat ik mijn eetgewoonten drastisch moest omgooien, heb ik lang gehuild. Van verbijstering. Wat had ik mijn lijf al die jaren aangedaan? Waarom had ik voor alles en iedereen gezorgd, behalve voor mezelf? Ik pakte een afvalzak en mieterde alle koek, snoep, pakjes, zakjes en toetjes in de vuilnisbak. Meteen daarna ging ik naar de supermarkt waar ik verdwaasd om me heen keek. Ik zag groenten en fruit, maar wat moest ik ermee? Ik leefde al zo’n dertig jaar op suikers en snelle koolhydraten. Wat voelde ik me stom. Ik, die altijd bezig was met zelfontwikkeling en spiritualiteit, had geen enkel idee hoe dit praktisch op te lossen. Zonder mijn kant-en-klaarmaaltijden, bak en braad, sausjes en poedertjes bevond ik me in een compleet andere wereld. Driekwart van wat er te koop is, was geen optie meer. Gelukkig kreeg ik hulp van mijn coach, die me alles leerde over gezond eten. Zoals dat verse groenten het hoofdbestanddeel van de maaltijd horen te zijn. En dat je niet bang moet zijn voor gezonde vetten zoals biologische roomboter, olijfolie en kokosvet. Ondertussen ging ik op internet driftig op zoek naar lekkere recepten zonder suikers, gluten en toevoegingen. De snelle lunch verving ik door salades of een zelfgemaakt soepje en als ontbijt at ik vaak gebakken eieren of ontbijtmuffins van banaan, amandelmeel en rijstmelk. Suikers en snelle koolhydraten gingen in de ban. Toch kon ik niet direct de gedachten aan satésaus of chocolademousse loslaten, dus ging ik op zoek naar gezonde varianten en vond bijvoorbeeld een recept van chocolademousse op basis van avocado. Helemaal blij was ik! Door mijn veranderde voedingspatroon vond ik ineens niets lekkerder dan havermout met blauwe bessen. Heerlijk. Ik ontdekte dat puur natuur heel smakelijk kon zijn.
Al werd ik niet opeens een meesterkok, ik begon steeds meer plezier te krijgen in het koken. Omdat ik mijn eigen eten moest bereiden en bewust en

met aandacht de tijd nam om ervan te genieten, kwam er rust in mijn systeem. Het afkicken van suiker ging achteraf bezien razendsnel. Na twee weken had ik echt geen enkele behoefte meer aan suiker. Sterker nog, ik vond het zelfs niet lekker meer. Door mijn nieuwe leefwijze viel ik in rustig tempo binnen driekwart jaar vijftien kilo af. Maar wat ik echt nooit had verwacht, was dat deze manier van eten zo'n groot effect zou hebben op mijn fysieke én mentale gesteldheid. Al na twee weken gezond eten, kreeg ik veel meer energie, mijn cyclus en mijn stoelgang werden weer regelmatig, de haaruitval was gestopt en ik ervoer veel meer levensgeluk.

Drama op drama

Terwijl ik me vol overgave stortte op mijn nieuwe manier van eten, brak er totaal onverwacht een heel moeilijke periode aan. Mijn oma bleek borstkanker in een vergevorderd stadium te hebben en mijn moeder kreeg de auto-immuunziekte lupus. Ze werd gek van de pijn. Ziekenhuisopnames volgden, medische fouten en een darmperforatie. Ze werd zieker en zieker en het leek erop dat ze zou sterven. Ik was dag en nacht met haar bezig. Ondertussen werd mijn omaatje bestraald. Mijn ex verhuisde in die periode naar de andere kant van Nederland, waardoor de kinderen minder vaak naar hem toe konden. Dit betekende dat mijn dagen waren gevuld met de zorg voor mijn moeder en oma, koken voor mijn vader en het draaiende houden van het huishouden en mijn eigen gezin. Daarnaast had ik mijn eigen massagepraktijk en was ik zo enthousiast over het resultaat van mijn nieuwe levenswijze dat ik zelf een studie was begonnen tot hormoonfactortrainer. Het dieptepunt van deze heftige periode was het totaal onverwachte overlijden van mijn vader vlak voordat mijn moeder terugkwam uit het ziekenhuis. Fysiek en emotioneel was dit een enorm zware tijd, maar mijn nieuwe gezonde levenswijze heeft ervoor gezorgd dat ik overeind bleef. Mijn hele leven was ik op moeilijke momenten gevlucht in chocola of fastfood, maar nu bleef ik gezond en afwisselend eten. Het snaaimoment voor het slapen, was nu een kwartiertje mediteren geworden.
Ergens vind ik het jammer dat ik pas op mijn 48ste een wake-upcall kreeg. Al die jaren dat ik met klachten rondliep, me zo moe en ellendig heb gevoeld, had ik veel eerder kunnen verhelpen. Nu weet ik dat mijn levensgeluk grotendeels samenvalt met pure voeding en een gezonde levensstijl." ■

'Wat had ik mijn lijf al die jaren aangedaan?
Waarom had ik voor alles en iedereen gezorgd, behalve voor mezelf?'

tekst: els meyer. fotografie: mariel kolmschot. visagie: tirzah waasdorp.