

Larissa Verhoeff: 'Dikke pret' Een vrolijk reis naar een slanker gezonder en gelukkiger leven. Uitgeverij Bruna, Utrecht 2013. ISBN 9789400502994 (Eetproblemen, ED/1)
Zie ook: www.levboeken.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Tweede boek van Larissa Verhoeff, opvolger van Vette Pech. Zij beschrijft hier met humor, een reisverslag op weg naar een gelukkiger, gezonder en slanker leven. Dit zonder afslankdiëten, want daar gelooft ze niet meer in. Ze levert in dit boek een 10 stappenplan die anders zijn dan de tips in het boek *Vette Pech*. Vlot en met humor en geschreven.

Over de schrijfster: Larissa Verhoeff (1969) werkte jarenlang overal in Europa en woont nu in Bennekom. Ze was regisseur en hoofdredacteur van televisieprogramma's, werkte bij Talpa en was drie jaar lang hoofdredacteur van De Gouden Kooi. Na een zware burn out kwam ze kilo's aan: in zeven jaar meer dan 42 kilo. Nu is zij copywriter bij een grote televisieproducent, ze schrijft niet alleen voor de televisie, maar ook gedichten en liedteksten. En ze doet aan coachingswerk. Zie ook: <http://www.onderdeacacia.nl>

Korte Beschrijving:

Larissa Verhoeff beschrijft hoe ze, na zeer vele diëten en pogingen om af te slanken begint aan deze reis waarin ze wil leren zorgeloos en ongedwongen gelukkig om te gaan met eten. Ze woog 130 kilo aan het begin van de reis en gelooft niet meer in diëten. Het levert jojo effecten en ontevredenheid met jezelf op.

Ze start met behandelingen om zichzelf lekker in haar vel te laten zitten en schrijft over bezoeken aan een Hamam en massagebehandelingen. Maar ook over dure therapieën en plastische chirurgie, die haar geen oplossing bieden.

Gedurende het vervolg van de reis gaat ze bewegen, gesteund door een personal coach en schrijft over allerlei invallen, situaties en voorvallen die ze tegenkomt gedurende deze reis. Ze gaat in op smaken van eten en favoriet eten rond de feestdagen gedurende het hele jaar, afvallen, terugval en hoe de reis verloopt. Wat helpt en niet helpt. En het lukt haar: aan het eind van het boek is ze 30 kilo afgevallen. Daar levert ze ook een tien stappenplan dat ze toelicht.

Het zijn;

1. Wat is er aan de hand? Weet waarom je eet en weet wanneer je eet.
2. Waarom wil je afvallen?
3. Ijken. Wat is jouw situatie? Hoe sta je ervoor?
4. Wat ben je bereid ervoor te doen? Wat ben je bereid ervoor te laten en wat niet?
5. Vertel je omgeving wat er met je aan de hand is. Deel je probleem.
6. Zoek hulp. Accepteer hulp.
7. Begin.
8. Wees streng en lief tegelijk en vooral: vergeef jezelf. Wees mild.
8. Wees de baas in jouw leven.
10. Houd van jezelf.

En als toegift: de rode draad voor alle stappen: Nooit vergeten: je bent niet alleen op deze reis.

Wat viel op:

Dat deze manier van leren omgaan met dagelijks eten in plaats van diëten die jojo effecten opleveren veel beter bij de persoon van Larissa Verhoeff past. En dat dat belangrijk is. Dat zal iedereen op zijn manier weten in te vullen en daarbij kunnen

haar tien stappen een steun zijn. En natuurlijk de humoristische voorvallen en de vlotte schrijfstijl van de schrijfster.

Citaten:

Pag.11: 'Ineens is het me duidelijk. Het is kraakhelder. Dit is de bestemming! Hier moet ik naartoe. Ik moet op reis naar dit ongedwongen gelukkige gevoel. Zo moet je met eten omgaan. Zo zorgeloos. Eten met een blij en vrij gevoel. Blij met een beetje. Wat moet dat heerlijk zijn. Ik heb mijn reisbestemming overhandigd gekregen van een kind.

Dat is een goed teken.'

Pag.84: 'Het zit net altijd mee. Het is niet altijd een leuke reis. Dat kan ook niet, want niets gaat alleen maar up, up, up. (...) Zo gaat ook de innerlijke reis om je zelfbeeld naar de realiteit te brengen niet altijd over rozen.'

Pag.100-101: " Ja, je kunt zoveel zeggen, maar bij ons soort mensen komt obesitas niet voor.' Ik hoor het de man echt zeggen. Hij zit bij mijn man aan tafel. (...) En dat in mijn nabijheid. Zoiets zeggen in de buurt van iemand die keihard vecht tegen obesitas. (...) Deze meneer vindt zichzelf en de zijnen duidelijk meer dan anderen, want alleen mensen die zich meer voelen dan anderen zouden ooit de term 'ons soort mensen' gebruiken. En dat in een klein ukkepukkendorp. Ik hoor het nog weleens in de grachtengordel, maar 99 procent van die keren is het absoluut gekscherend gezegd of vol zelfspot. (...) 'En het vreet en het vreet maar raak! (...) 'Roderick heet je hè?' vraag ik quasi geïnteresseerd. 'Kom eens mee.' Ik neem hem mee naar de hal. Verbaasd loopt hij achter me aan. Ik open de voordeur, pak zijn jas van de kapstok en geef die aan hem.

'Dag Roderick. Ons soort mensen heeft niet zo heel veel zin in jouw soort mensen.'

Pag.132: 'Ik doe geen dieet. Ik geloof niet in diëten. Ik heb mijn eetgedrag aangepast. Voor altijd. Ik ben bezig om mezelf gezonder te maken en daar zijn de mensen die van mij houden vooral blij mee.'

Recensie/Extra:

<http://www.boekenwurm-en-pleeg.nl/2013/06/20/dikke-pret-larissa-verhoeff>

<http://www.angelebakker.nl/2013/04/06/larissa-verhoeff-vette-pech/>

De auteur zelf over thema's/boodschappen in het boek:

Dik zijn. 'Als je het zo erg vindt, dan doe je er toch wat aan? Da's toch heel makkelijk. Je eet minder en je sport meer. Zo simpel.' Ik heb dat zo vaak naar mijn hoofd geslingerd gekregen... Ik kan er nog steeds zo kwaad over worden. Als de oplossing zó makkelijk was en zo zwart-wit, dan was er geen probleem. Dan was niemand dik. Maar werp maar één blik naar buiten: we worden met zijn allen steeds dikker en dikker. Er is dus echt wat aan de hand. Maar waarom lukt het afvallen vaak niet? Ik ben op zoek gegaan naar een antwoord, vooral ook omdat ik zelf bijna uit elkaar knalde. Ik heb de 130 kilo aangetikt. Het was echt tijd om iets te ondernemen. Het mondde uit in een tragikomische zoektocht naar de wortels van het kwaad dat 'altijd maar willen eten' heet. Van de lach, de traan,

de angry fat woman-tirades tot 'wees blij met je lijf'-mantra's en alles wat daartussen zit. Ik heb voor mijn eerste boek bijna honderd volle meisjes en vrouwen, van professor tot kapster, gesproken en hun ervaringen verwerkt, met Vette pech als resultaat. Verwacht geen Sonja Bakker- of Tell Sell-oplossingen – die heb ik allemaal al geprobeerd en die werken niet. Als je echt wilt afvallen en je probleem van binge eating wilt aanpakken, dan moet je echt de diepte in om de oplossing te vinden die wél werkt.

Het vervolg, DIKKE PRET, is een handleiding om langzaam maar zeker uit de wanhopige spiraal naar beneden te raken en weer zin in het leven te krijgen. Want wat moet je dan als je je niet prettig voelt in je lijf en je graag wat dunner zou willen zijn en niets lijkt te lukken? Larissa weet dat diëten niet helpt. Dat is zo vorige eeuw! Ze zijn een glijbaan naar eeuwig jojoën en altijd maar ontevreden zijn met jezelf. Dikke pret is een vrolijk, bij vlagen hilarisch en vooral optimistische reisverslag over de weg naar een gezonder, slanker en gelukkiger leven. Een niet commerciële (want er wordt al genoeg verdiend aan dikke mensen) reis van een eetverslaving naar een normaal leven. Met als eindbestemming: het land van lekker in je vel en tevreden zijn met jezelf. Ver weg van de eetverslaving! De mooiste reis van je leven kan elke dag beginnen. Kost niets. Je hebt er geen paspoort voor nodig, geen reservering, geen tickets... alleen jezelf en een heel klein beetje hoop. Wat let je?

