

Anne Elzinga: 'Dik in orde' Lifestylegids voor plus size vrouwen. Uitgeverij Atlas/Contact, Amsterdam/Antwerpen 2013. ISBN 9789045022161 Zie ook: www.atlascontact.nl (Eetproblemen/ED)

Soort boek/ Ziekte/ Stijl:

Anne Elzinga is in haar leven minstens twee volwassen mannen afgevallen en weer aangekomen. Na vele vermageringspogingen had ze er genoeg van. Ze ging op zoek naar oorzaken van zwaarlijvigheid: ze interviewde lotgenoten en experts in 68 gesprekken en zocht op het internet en in wetenschappelijk onderzoeken naar allerlei informatie, die zij in dit boek verwerkte.

Ze wil met het boek andere vrouwen inspireren om te focussen op een gezond in plaats van op een slank lijf. ' Want ook met maat 42+ ben je dik in orde.' Daarbij levert ze vele tips en oefeningen. Het boek van 302 pagina's is opgedeeld in vier delen: (pag.9) 'De vier delen van dit boek volgen de verschillende fasen van mijn alternatieve afslankproces. Naarmate ik dieper in mijn vet dook, begreep ik steeds beter waar het vandaan kwam (deel 1), wat het met me deed (deel 2) en hoe ik ermee om moest gaan (deel 3 en 4).'

Over de schrijfster:

Anne Elzinga (1958) is journaliste en schrijft als redacteur voor het maandblad *J/M voor ouders* over onderwijs, opvoeding en gezondheid. Zij is getrouwd, levensgenieter, moeder en woont in Diemen. Anne Elzinga heeft zich gespecialiseerd als onderzoeksjournalist en schreef diverse artikelen. Zie ook: @AnneElzinga2

Korte toelichting:

Anne Elzinga schrijft in dit boek met humor over hoe zij worstelde met overgewicht en gaat na uitgebreid onderzoek in op vele mythen rondom overgewicht en obesitas, waar ze mee afreken. Ze leerde door haar zoektocht dat met haar overgewicht goed en gelukkig te leven is als je je maar bevrijdt van allerlei negatieve gedachten die je over overgewicht hebt.

Vrouwen die dik zijn worden vaak vernederd en gediscrimineerd. Ze krijgen vaak te horen dat het hun eigen schuld is dat ze dik zijn, dat ze lelijk zijn en dat dik zijn ziek maakt. Velen van hen geloven dat ook. In dit boek Met dit boek wil ze vrouwen helpen hun lijf te accepteren en zich bezig te houden met een gezond in plaats van een slank lichaam. Want plus size vrouwen zijn mooi, alleen weten ze dat vaak niet.

Wat viel op:

Het beeld dat ze in de inleiding schetst over wat overgewicht betekent voor haar en andere vrouwen (zie citaten) en wat ze in het boek toelicht en onderbouwt. Een goed geschreven boek met veel informatie.

Citaten:

Pag. 7: ' Eindelijk op gewicht.' Dat wordt mijn grafschrift. Die drie woorden geven precies aan waar mijn hele leven om heeft gedraaid. Natuurlijk ook om mijn

kinderen, man, mijn familie en vrienden, maar mijn gewicht staat onbetwist al jaren op nummer een.'

Pag. 8-9: 'In dit boek probeer ik een eerlijke schets te geven van wat overgewicht betekent voor mij en andere volle vrouwen.(...) Het beeld is ook niet altijd consequent:

- Ik ben tegen (snel)lijnen... maar toch probeer ik stiekem het Slankbrood uit.
- Ik vind volle vrouwen prachtig...maar toch loop ik zelf niet graag in een badpak
- Geluk zit niet in een smalle taille...maar toch ben ik opgetogen als er een paar pond af is.
- Ik pleit hartstochtelijk voor acceptatie van het weelderige vrouwenlijf... maar toch kom ik in een volgend leven graag terug in het lichaam van Doutzen Kroes.

Al dit soort ongerijmdheden zitten óók in dit boek. Maar de grootste ongerijmdheid is wel dat ik van het schrijven afgevallen ben.'

Pag.112:' Van online naar offlinecontact lijkt een kleine stap, maar het is een immense sprong voor de gezette medemens. De bezoekers van de BBW-party's hebben de overstap gemaakt. BBW staat voor Big Beautiful world (BBworld) en de feesten zijn bedoeld voor 'de volle vrouw en man en de liefhebber daarvan.'

Pag.171: ' Samen hebben de negenendertig geïnterviewde vrouwen op drieënzestig verschillende manieren geprobeerd af te vallen. Alleen Sabine heeft nooit echt gelijnd. 'Ja, één dagje. Dat hielp niet.'

Recensie/Extra:

<https://www.facebook.com/Elzinga.dikinorde>

<http://wondervol.nl/dik-in-orde-musthave-voor-alle-wondervolle-vrouwen/>

Wondervol: '(...)Bijna 40 'lotgenoten' interviewde Anne. Wetenschappelijke onderzoeken naar overgewicht nam ze onder de loep. Ze leerde over spiegelvrees, pashokjesfobie, gewichtsdiscriminatie en dikke-dameshumor. Bij de presentatie van haar boek vertelde Anne mooi hoe zij persoonlijk werd geraakt door de gesprekken met al die wondervolle vrouwen voor haar boek. "Iedereen ziet hele leuke, mooie, spannende vrouwen. Maar het dik-zijn speelt zo'n belangrijke rol in hun leven. Een onevenredig deel van hun voelen en denken. Het is gek hoe we zo bezig zijn met het dik-zijn, terwijl we zoveel kracht in ons hebben. Laten we ons niet reduceren tot een stapel kilo's!" Volgens Anne Elzinga is het tijd voor een tegenbeweging, om de andere kant van obesitas te belichten. "Er zijn zoveel halve waarheden en mythes over overgewicht. Zo is dik niet per definitie ongezond en dun niet per definitie gezond." Volgens Anne is het tijd voor eerherstel van de Rubensvrouw. En de tijd is er volgens Anne rijp voor, want ze signaleert al de 'revival van de curves'. (...)'