

Louis Cornelisse: 'Sandra van 170 naar 70 kilo' Zonder een dieet Met gezond verstand. Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2011. (Eetproblemen/Overgewicht/PO/1) Zie ook : www.freemusketeers.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Levensverhaal van Sandra, een hardwerkende gescheiden Haarlemse vrouw, die afviel van 170 kilo naar 70 kilo. Beschreven wordt hoe ze naar dat enorme gewicht van 170 kilo toegroeide, en zichzelf daarna terugbracht op een gewicht van 70 kilo door haar gezonde verstand te gebruiken. Dit zonder gebruik te maken van allerlei diëten, hulpverleners of andere hulpmiddelen, volgens methode 'Sandra'.

Haar verhaal is opgetekend op 62 pagina's door Louis Cornelisse op basis van het verhaal dat Sandra hem vertelde. Een goed leesbaar boekje dat is geïllustreerd met een aantal zwart wit foto's van Sandra. En op pagina 56 en 57 staan beschrijvingen van de diëten die Sandra volgde, gedurende de periode dat ze dik was en van toen ze aan het lijnen ging.

Over de schrijver: Louis Cornelisse (1955) werkte jarenlang als journalist bij het dagblad Trouw. Daarnaast publiceerde hij onder andere een serie portretten onder de titel In beeld bij justitie. In 2006 begon hij zijn eigen freelance bureau.

Korte beschrijving: Sandra was in haar jeugd tot 13 jaar een spillebeen die meedeed met de Majorettes van een harmonie. Daarna begon ze pas uit te dijen. Als ze 17 jaar is woont ze samen met Peter die 15 jaar ouder is. Ze trouwt met hem en krijgen twee dochters. Ze ontwikkelen slechte eetgewoonten. Ze eten veel snacks en ook bij tussendoortjes pakt Sandra lekkere taartjes of snacks. Zo groeit ze naar het gewicht van 170 kilo toe.

Een buurman haalt haar uiteindelijk over om met hem mee te lijnen. Sandra besluit gezond te gaan koken, zonder snacks en valt af. Ook als de buurman verhuisd is, gaat zij door met lijnen. Terwijl haar huwelijk strandt en ze thuis veel opmerkingen krijgt over haar dieet, blijft ze volhouden, op haar eigen manier. Ze ondergaat een aantal operaties om teveel aan vel bij de buik, borsten en benen weg te laten halen en gaat ook fitnessen. Ze beschrijft hoe dit alles haar zelfbeeld deed groeien en ze zich een ander mens is gaan voelen.

Wat viel op: Hoeveel operaties Sandra moet ondergaan om het teveel aan vel weg te halen bij borsten, buik en benen. Dat lijkt me geen pretje.

Haar doorzettingsvermogen en wat dik zijn met haar zelfbeeld deed. Ook de wisselende reacties uit de omgeving en de manier waarop Sandra daarmee omgaat vielen op.

Citaten: Pag.17: 'Ik begon er aan te wennen dat mensen naar me keken. Liep ik bij de drumband aan de buitenkant dan hoorde ik: 'Zo, hé, moet je die dikke es zien.' Daar trok Sandra zich niet veel van aan. De band is haar lust en leven. 'het was wel zo dat als er iets voor de groep gezegd moest worden, ik dat graag aan anderen overliet. Ik bleef achteraan staan. Je voelt je toch niet fijn, zo in dat zware lijf voor al die mensen die je aankijken.'

Pag. 26: 'Mac raakt een gevoelige snaar. 'Ik vond dat hij best gelijk had. Ik had laten zien dat ik kon doorzetten. Met die nagels.' Daar kwam bij dat de gezellige buurman het als heel gemakkelijk voorstelde. Geen doelen van: binnen een week zoveel kilo's afvallen. Wat we zouden doen, was stoppen met onze slechte gewoonten.'

Pag. 29: 'Op het werk, omringd door lekkernijen, heeft Sandra een eigen

verdedigingslinie opgezet. ‘In een trommel nam ik crackers mee met rookvlees en kipfilet bijvoorbeeld.’ (...) ‘Mijn collega’s keken wel raar op. Ineens zat ik niet meer aan de gevulde koeken en pistoletjes met krabsalade.’”

Pag. 34: ‘Voor de collega’s bij AH werd Sandra een soort symbool dat het kan -afvallen- als je maar wilt. Midden tussen alle verleidingen overeind blijven. ‘Knap hoor,’ werd gezegd. Het ging maar over lijnen... ‘Schrijf dan eens op wat je eet op een dag,’ werd haar gevraagd. Een teken van succes, maar wel irritant, vond Sandra. ‘Maar oké, ik begreep het ook wel weer. Als je ziet dat het lukt, dan wil je natuurlijk weten hoe ik dat voor elkaar boks.’”

Pag. 62: ‘Sandra raadt iedereen aan: ‘Ga weer doorsnee koken en eten, toon je doorzettingsvermogen. Wees trots op jezelf en niet negatief. Wees blij met elke kilo die je bent afgevallen!

Doe zoals Sandra: GEBRUIK JE GEZONDE VERSTAND.’