

Eric Verberne: 'Als ik het kan, kan jij het ook!' 120 kilo in 12 maanden. Uitgeverij Enteron, Amsterdam 2012. ISBN 9789079908004 ( Eetproblemen/Obesitas/ED/1) Zie ook [www.uitgeverijenteron.nl](http://www.uitgeverijenteron.nl) en <http://www.ericverberne.nl>

**Soort boek/Ziekte/Stijl:** In dit boek van 160 pagina's beschrijft Eric Verberne hoe hij er in geslaagd is om in een jaar 120 kilo af te vallen. Hij woog ooit 300 kilo. Voordat het hem lukte af te vallen volgde hij vele diëten en onderging gedurende vijf jaar operaties om gewichtsverlies door operaties te bewerkstelligen, (in het Engels Weight Loss Surgery (WLS) genoemd en in het Nederlands Bariatrie). Hij kreeg een maagballon en maagverkleining die niet hielpen, en tenslotte een scopinaro operatie, een maag- en darmverkleining, die wel resultaat had. Zijn verhaal staat in dit boek. Inclusief punten uit het coaching programma dat Eric aanbiedt. Het boek is opgedragen aan beste vriendin Sophia, die hem gesteund heeft. Zij stierf aan de gevolgen van uitgezaaide borstkanker.

**Over de schrijver:** Eric Verberne ( 1963), 'Nederlands Kampioen Afvallen', is momenteel werkzaam als internetondernemer met zijn bedrijf Online Productions (online diensten) en als uitgever met zijn bedrijf Uitgeverij Enteron waarmee hij boeken, video's en cursussen uitgeeft over blijvend gewichtsverlies. Ook is hij voorvechter van rechten van dikke al dan niet homoseksuele mannen en vrouwen.

Eerder verscheen een eerdere versie: E- Book: Eric Verberne: 'De eerste honderd kilo' Uitgeverij Enteron, Amsterdam 2010. ISBN 9789079908028 ( Eetproblemen/Obesitas/ED/1) Zie ook [www.uitgeverijenteron.nl](http://www.uitgeverijenteron.nl) en <http://www.ericverberne.nl>

**Korte Beschrijving:** Vanaf zijn kindertijd is Eric Verberne in gevecht met zijn gewicht geweest, hoewel hij toen nog niet dik was maar wel een negatief zelfbeeld had. Hij werd gepest en uitgescholden, kreeg eetbuien, overgewicht en volgde vele diëten. Hij werd onder andere opgenomen in een eetproblemen kliniek, maar ook daar werd zijn overgewicht niet opgelost. Jarenlang is hij zo bezig geweest terwijl diëtisten steeds weer vertelden dat hij op dieet moest. Het hielp niet. Totdat hij verschillende vormen van Bariatrische chirurgie, oftewel Weight Loss Surgery (WSL) of Obesitas chirurgie onderging.

Eric beschrijft in het boek hoe deze vijf jaar durende periode verliep: hij hield gedurende deze tijd een dagboek bij waarin hij successen, tegenslagen, emoties en belevenissen schreef. Hoe hij gesteund werd en wat er moeilijk was. Een bezoek op 9 november 2004 bij een chirurg vanwege een grote vergroeiing in zijn rechterlies als gevolg van een liesbreuk was de trigger: deze belemmerde hem bij het lopen, zitten, en was 'een blok aan zijn been.' Maar een operatie was te gevaarlijk omdat Eric met zijn 300 kilo veel te veel overgewicht heeft. Het werd lange termijn werk, maar in 2012 heeft Eric 120 kilo verloren.

**Wat viel op:** Hoe lang en moeizaam de weg is om van een eetverslaving en

overgewicht af te komen. Hoe vol overtuiging en gedreven Eric zich nu inzet voor zijn doelen. Op zijn website staat veel aanvullende informatie.

**Citaten:** Pag.58: 'Ik had me al eerder gewogen bij Mentrum en toen was ik 30 kilo kwijtgeraakt. Nou verwachtte ik niet dat ik al zoveel kwijt was. Dat zijn de eerste kilo's en daarna gaat het lichaam zich herstellen.'

Pag.75-76: 'Ik schrok me het lamelzerus toen ik uiteindelijk op de weegschaal stond. Ik weeg **270 kilo!** Dat betekent een toename van 15 kilo! In nog geen maand. ☹ (...)  
Als ik nu terugkijk snap ik ook beter waarom de therapieën voor binge eating disorder niet echt werken. Ik had niet alleen een eetstoornis. Ik ben verslaafd. En net als elke andere verslaving ( drugs, alcohol, etc.) zijn er terugval momenten. Dat kun je bijna niet tegenhouden.'

Pag.87: '**Geen ambulances kunnen mij vervoeren!**  
Mijn gewicht is te groot voor hen.'

Pag.117: 'Blijkbaar is het taboe om te spreken over hoe je dik wordt en wat voor moeite een eetverslaving is bij het afvallen. (...) Met mij gaat het ondertussen fantastisch! Ik ben sinds de operatie 13 kilo kwijt geraakt. Sinds mijn topgewicht dit jaar is dat al zelfs 41 kilo!'

Pag. 129: '**Tabee mijn beste vriend (...) Tabee dan**  
Dag ijs, kaas, patat, snacks, burgers, Franse kaas en alle andere gezichten die je had. Ik ga nu verder op het pad zonder jou. Met mijn nieuwe vrienden en hoop op een betere toekomst.'

Pag.140: '**Ik blijf op de barricade staan'**

**Recensie/Extra:** Op de website van Eric Verberne staan filmpjes (Blogs) van Obesitas TV: 'Regelmatig zal hier een uitzending te zien zijn met het laatste nieuws op het gebied van obesitas en gezond leven.' Bijvoorbeeld over de mythe rondom eieren ( Afval tip 16: <http://ericverberne.nl/profile/everbadmin/>

Zie ook: <http://ericverberne.nl/media/>: Eric Verberne komt regelmatig in de media:  
<http://www.manbijthond.nl/fragmenten/dikke-mensen-zijn-te-duur>