

COLUMN – Zaterdag Live 30 juni 2018 - Columnist: Terry van der Heide

Aanpak; Voel je goed.

Voel je goed, wie wil dat nou niet?

Een fantastische titel voor een prachtig programma.

Afvallen, want ja als je afvalt : dan voel je je goed!

Wij zijn met elkaar te dik, maar liefst ongeveer de helft van de Hagenaars is te dik, en dat komt vooral omdat we niet kunnen lezen!

We kunnen niet lezen op die zak patat, dat er wel erg veel calorieën inzitten.

Dus ja; het ligt niet aan ons zelf dat we dik worden, maar aan die zak patat.

We kunnen niet lezen, dat er op die zak chips staat ; dat je er moddervet van wordt.

Dus ja ; het is niet onze schuld dat we dik worden; het ligt aan die chips.

We kunnen niet lezen wat er op die puntzak churros , die we net op de kermis gekocht hebben, vermeld wordt en we kunnen niet lezen dat die suikerspin voornamelijk uit suiker bestaat.

Geef die churros en die suikerspin maar de schuld!

Maar gelukkig hebben we de oplossing! Etiketten begrijpen en dan zijn alle problemen opgelost en worden we twiggy's! (u weet wel Twiggy was dat populaire model in de jaren 60 en 70)

Ik kan er over mee praten, want ook ik was vroeger te dik. Maat 46 had ik toen i.p.v. maatje 36, dat ik nu heb. Ik zat als jonge vrouw op dansles en ik weet nog hoe het voelde om muurbloem te zijn en nooit ten dans gevraagd te worden en hoe ik als dik verlegen propje probeerde weg te kruipen in een donker hoekje om dan maar niet eens gezien te worden.

Voel je goed! Ik zie mij nog midden in de nacht uit frustratie hele potten pindakaas leeg lepelen. En oh oh wat voelde ik mij totaal niet goed.....

Etiketten lezen? Ik geloof dat ze er toen niet eens waren, althans nog niet vermelden hoeveel calorieën er in potten pindakaas zaten.

Ook ik ben diëten en cursussen gaan volgen; het zette helaas geen zoden aan de dijk, maar wel de nodige pondjes aan diezelfde dijk. Tsjja.....

Al die mensen, die niet of niet goed kunnen lezen, kunnen ontzettend goed kijken; naar de televisie, waar de hamburgers, de frietjes, en chocolaatjes in grote getalen langskomen. Die dik makende verleiders die op de tv alleen gegeten worden door superslanke mensen! Oftewel van suiker en vet wordt je helemaal niet dik, maar blijf je slank.

Al die mensen, die niet kunnen lezen, kunnen meestal wel rekenen. Een visstick is goedkoper dan een verse moot kabeljauw. En op de tv hebben ze nou net gezien, dat je heus wel vissticks en kroketten kunt eten en toch slank blijven.

Met de cursisten en vrijwilligers de supermarkt in, en alle problemen worden opgelost!
Het klinkt mooi, maar ik geloof er niet in.

Val af en voel je goed;

Ik draai het liever om; voel je goed en val af.

Ga niet de supermarkt in, maar ga de moestuin in,
kijk niet naar de tv maar ga wandelen met eenzame mensen.
Door goed te doen voel je je ook goed en val je vanzelf wel af.
Ik kan het weten!

En die etiketten; al ben ik dan tamelijk hoog opgeleid; ik kan ze nog steeds niet lezen!