



*Ben Goossens: Het leven is nu gewoon veel en veel plezieriger*

## Gezond Gewicht Elkerliek is echt een aanrader!

**Ben Goossens is 69 jaar en zit nu negen weken in het project Gezond Gewicht Elkerliek. Vanaf het eerste gesprek bij de sportarts, eind 2016, is hij tien kilo kwijt. En dat merkt hij bij veel bezigheden. "Alleen al mijn schoenen dicht knopen scheelt al een hoop, maar ook fiets ik makkelijker en ik heb een beter looppatroon."**

De reden voor Ben om zich aan te melden bij Gezond Gewicht Elkerliek was zijn gezondheid. "Je wordt ouder en komt bij de huisarts waar je bloeddruk, cholesterol en suiker worden gemeten. Dat gaat allemaal naar de grens dat je pillen moet gaan slikken. En dat wilde ik echt niet!" De huisarts gaf aan dat Gezond Gewicht Elkerliek hem kon helpen om 15 kilo af te vallen zodat hij minder medicijnen hoeft te gaan gebruiken. "Ik had een BMI boven de 30 en dan kom je in aanmerking voor het project. Inmiddels is mijn BMI gezakt naar 28 en die wordt nog lager." Ook de andere waardes zijn flink naar beneden gegaan sinds zijn deelname. Zo is zijn cholesterol gehalte van 5,7 gedaald naar 4,3. Een cholesterolwaarde onder de vijf is gezond.

### Het project

Ben: "Ik sport graag: golf, fietsen en zwemmen in de zomer. Daar is sinds de start van Gezond Gewicht Elkerliek ook wandelen bij gekomen. Ik had een hekel aan lopen, maar begin het nu zelfs leuk te vinden. De combinatie van bewegen, voeding en de controle daarop vanuit de professionals vind ik heel goed aan dit project. Ik ben nu intensief bezig met de app De Eetmeter, op mijn mobiele telefoon. Dat vind ik een geweldig instrument, het geeft precies de calorieën aan per product. Ik merk dat ik het in het weekend niet zo nauw neem. Een borrel, wat lekkere dingen en er wordt dan ook wat uitgebreider gekookt thuis. Het leven moet natuurlijk wel aangenaam blijven. Maar voor mij is het eten ook zeker niet onplezieriger geworden. Ik eet nu nog net zo lekker als vroeger, maar maak bewustere keuzes. En als ik ooit een dag in de 'fout' ga, dan probeer ik het de volgende dag te corrigeren. Dan laat ik iets extra's liggen. Maar wat misschien nog wel het belangrijkste is, is dat je partner je steunt. Mijn vrouw Janneke is anders gaan koken en samen maken we elke week een grote pan soep met alleen maar groente erin. Die nemen we dan als tussendoortje als we honger hebben."

*"Ik had een hekel aan lopen, maar begin het nu zelfs leuk te vinden"*

### Moeilijke momenten

"De borrel vind ik nog altijd het moeilijkste om te laten staan. Thee pakken bij het golfen, daar moet ik nog steeds twee keer over na denken. Maar toch doe ik het. Ook heb ik thuis wel de neiging om een borreltje te pakken op de dagen dat ik met mezelf heb afgesproken om dat niet te doen. Maar uiteindelijk doe ik het dan toch niet. Op dat moment is dat even lastig, maar als ik dan wat anders te drinken pak en een appel eet denk ik; het valt ook wel mee."

### Ervaring

"Het lijkt misschien alsof je minder gaat genieten van het leven, maar voor mij is dat zeker niet zo. Ik denk dat je veel meer gaat genieten van het leven als je minder kilo's mee te dragen hebt en je je gezonder en fitter voelt. Gezond Gewicht Elkerliek is echt een aanrader. Ik sprak gister nog een vriend van me die met De Eetmeter bezig was en veel kilo's is afgevallen. Hij zei me dat hij nu veel beter en dieper slaapt en 's morgens fitter wakker wordt. Het leven is nu gewoon veel en veel plezieriger!"

*Gezond Gewicht Elkerliek heeft mij de handvaten gegeven om met veel minder kilo's gezonder en daardoor veel prettiger verder te leven.*