

Ans Dielemans



“Vroeger was ik voortdurend bezig mijn lichaam te voeden, nu ben ik ermee aan het werk.”

## “Dankzij Gezond Gewicht Elkerliek een blijvend gezonde levensstijl”

**Ans Dielemans (55) zocht troost in eten. Het liefst veel, vet en zoet. Het leidde uiteindelijk tot ernstig overgewicht en 85 ademstilstanden (apneus) per nacht. Zo kon het niet langer, wist Ans. Het werd tijd om hulp te zoeken. Die vond ze bij Gezond Gewicht Elkerliek: een leefstijlprogramma dat zich richt op blijvend gezond gedrag. “Gezond Gewicht Elkerliek is mijn redding.”**

“Dat ik nog leef, is voor veel artsen een raadsel. Jarenlang werd mijn hart zwaar belast door slaapapneus en overgewicht. Ik had continu te weinig zuurstof in mijn bloed en mijn stofwisseling lag gedurende de nacht bijna stil. Sinds drie jaar word ik behandeld voor de apneus en ben ik flink vooruitgegaan. Ik kreeg meer energie, mijn stofwisseling kwam weer op gang en ik verloor automatisch gewicht. Maar vorig jaar stond het ineens stil. Als ik niet weer terug wilde vallen, moest ik iets doen. Ik hoorde van Gezond Gewicht Elkerliek en meldde me aan.”

Meer weten over Gezond Gewicht?  
[www.elkerliek/gezondgewicht](http://www.elkerliek/gezondgewicht)

### Decadent

“Ik wist dat ik om af te vallen meer moest gaan bewegen. Alleen durfde ik dat niet. Ik was bang dat mijn lichaam het niet aankon. De sportarts van Gezond Gewicht Elkerliek deed een aantal onderzoeken en wat bleek? Ik was prima in staat om te sporten en mocht starten met het programma. Samen met een team van deskundigen werk ik nu aan mijn nieuwe, persoonlijke levensstijl. Dat klinkt misschien decadent, voor mij is het mijn redding. Ik sport onder begeleiding van een fysiotherapeut en krijg adviezen van een psycholoog, diëtist en leefstijlcoach. Onderling hebben zij ook weer contact zodat alle zorg goed op elkaar aansluit en er niks blijft liggen. De sportarts meet regelmatig of alles fysiek in orde is. Dat in een ziekenhuis zoveel disciplines zo feilloos samenwerken is in mijn ogen uniek.”

### Alpe d’Huez

“Ik leef nu bewuster. Dat is geen kwestie van een gebakje laten staan, maar je afvragen; waarom heb ik dat gebakje nodig? Ook ga ik op een gezonde manier met stress, spanning of verdriet om. In plaats van het weg te eten, boks ik het eruit. Vroeger was ik voortdurend bezig mijn lichaam te voeden, nu ben ik ermee aan het werk. Ik voel me lekkerder, frisser, fitter. En voor het eerst in 55 jaar ben ik trots op mezelf. Ik heb zelfs zoveel zelfvertrouwen dat ik mezelf ten doel heb gesteld op mijn zestigste de Alpe d’Huez te beklimmen. Pittig? Ja. Maar ik weet zeker dat ik het red.”