



Voornemens

WilFab

WilFab (1957) kwam in 2018 bij de nachtopvang van Perspektief terecht. Sinds februari 2019 heeft hij weer een eigen woning. WilFab werkt bij Perspektief Werkt en neemt ons via deze columns mee in zijn ervaringswereld.

Het is weer de tijd van het jaar voor goede voornemens. De ene wil slanker worden en 20 kilo afvallen, de ander vindt dat het tijd wordt om meer te sporten. Maar de grootste groep neemt zich voor niet meer te roken.

Tot die laatste groep behoor ik voor de zoveelste keer. Elk goed voornemen heeft risico's. Als je echt goed wilt afvallen, wordt je vaak chagrijnig en wordt het goede voornemen daarmee een strop om je nek. Nooit gaat het snel genoeg en elk "weegmoment" bezorgt je hartkloppingen en zweet in je bilnaad. Of dat nou zo gezond is vraag ik me af. Bij het voornemen om meer te sporten voor een gezonde geest in een gezond lichaam staan de blessures in een rij op je te wachten. Rug vast, hamstring, schouder uit de kom, verrekte enkelbanden, ja hoor echt goed voor je dat sporten. Waarom, vraag ik me af, moet het nieuws allemaal zo rigoureuus? Waarom niet rustig opbouwen en uitbouwen naar een daadwerkelijk gezond lijf? Haast, stress, tijdnood, nu moet het gebeuren.

En daar gaan we dus allemaal de bietenbrug op. Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats. Zo willen we lichaam en geest gezonder maken. Maar elk weldenkend mens weet dat, dat niet werkt. We moeten binnen 4 weken 20 kilo kwijt en we moeten na 2 km lopen de marathon aankunnen.

Ik zie ze bij mij voor de flat ook voorbijkomen. Dames en heren in gifgroene of zalmroze kledij waar je het liefst een straatje voor omloopt, omdat de zweetlucht bijna ondragelijk is en de pasvorm al gericht is op het maatje 36 van na de 20 kilo te veel.

Worstelend begeven ze zich ook met wind en regen elke zaterdag naar buiten om de nodige pondjes kwijt te raken. Als ze thuiskomen gaan ze met de doorgezeefde en kleffe sportkleding op de bank zitten om uit te hijgen van de inspanning die ze zichzelf hebben aangedaan. Ik snap nu ook dat er in januari en februari

meer bankstellen worden verkocht dan in de 10 overige maanden, want zweetplekken krijg je niet meer uit de stof, waarmee je bankstel is omhuld.

En dan de voeding gadver!
Glutenvrij, suikervrij, zetmeelarm, vetarm, maar bovenal smaakarm en niet te hachelen. Geen eitjes meer, want dat zijn cholesterolbommetjes. Geen rookworst van de HEMA, want vlees is niet zo best. Ik heb het weleens op het bordje zien liggen, een triest kleurloos bordje zemelen, dat er uitziet alsof het eerst in de maag van de hond heeft gezeten. Het is ook nog lauw.... bah, bah, bah.



"Gewoonte hè, maar ik hoop dat het nu echt over is."

Nee, dan stoppen met roken, zoals ik me heb voorgenomen. Eén tip: begin niet op 1 januari maar op 10 januari, dan zijn er al een heel zootje weer begonnen en val jij niet zo op.

Voor mij is het bittere noodzaak; mijn gezondheid is niet echt best en ik zou eigenlijk 20 jaar geleden al hebben moeten stoppen, maar ja, dat ging niet. Het is voor mij *the point of no return*, want mijn longen spelen me parten. Ik heb al jaren geen schoorsteen meer op mijn kop, dus dat zou het proces wat dragerlijker maken. Zoenen zal lekkerder zijn en ook een frisse omgeving is nooit weg. Toch zal ik ze missen, mijn witte, rokende, stinkende, kankerverwekkende stinkstokken. Gewoonte hè, maar ik hoop dat het nu echt over is.

Neem ze voor!
WilFab