JHON VAN MERRIËNBOER

De kilo's vlogen eraf

Jhon van Merriënboer (64) viel in acht maanden tijd maar liefst 40 kilo af en voelt zich sindsdien een stuk fitter. Hoe Jhon al die kilo's kwijtraakte? Met behulp van zijn familie én een artikel in HPNLmagazine.

TEKST **VERENA VERHOEVEN**
BEELD **JHON VAN MERRIËNBOER**

De grote verandering in Jhons leven begon vorig jaar met een wens van zijn dochter Suzanne (41). Zij wilde in de zomer van 2022 graag met haar gezin en ouders op vakantie. "We zijn in de jaren 90 naar Hongarije geweest en toen hebben we heerlijk in het Balatonmeer gezwommen," vertelt Jhon. "Suzanne zei: 'Pa, zoek maar een mooi huissie, dan gaan we daar met z'n allen naartoe.'" Een goed idee, vonden Jhon en zijn vrouw Toos, maar het zette Jhon ook aan het denken. "Ik wilde dan wel met mijn twee kleinkinderen kunnen zwemmen, en dat ging door mijn gewicht niet zomaar."

Jhon was jarenlang beroepsmilitair en daardoor altijd hartstikke fit. Tot hij eind jaren 90 een zittende baan bij defensie kreeg. "Er was daar elke dag wel iemand die zijn verjaardag vierde en op worstenbrood trakteerde. Mijn gewicht nam langzaam toe. Alleen voor de jaarlijkse sporttest viel ik even af, maar daarna hoefde ik maar naar een broodje frikandel te kijken en het hing er alweer aan." In 2015 ging Jhon met vroegpensioen en kroop zijn gewicht naar de 131 kilo. "Ik merkte het bijvoorbeeld doordat ik mijn eigen veters niet meer kon strikken. Verder had ik er weinig last van, dus deed ik er lang niks aan."

"HPNL schrijft hier geen onzin over"

WAAROM PLAATST HPNL DIT INTERVIEW?
Wat een mooi resultaat, hier mag meneer van Merriënboer erg trots op zijn. Wij zijn dat ook! En dat dankzij een artikel dat hij in dit magazine had gelezen. Wij kunnen u ook helpen!

'Ongelofelijk hè?'

Met de Hongaarse vakantie in het achterhoofd, sloeg Toos het HPNLmagazine open, dat het koppel ontvangt sinds Jhon in 1989 geopereerd werd aan een tumor. Het gaat op dat gebied goed met Jhon, maar het magazine ontvangen ze nog steeds, doordat ze sindsdien donateur zijn. Zo las Toos een artikel over TheNewFood, waarbij mensen afvallen door middel van een koolhydraatarm/keto-dieet. "Ik zei: 'Als Hartbrug het plaatst, dan moet het goed zijn. Zij schrijven hier geen onzin over.' En dus ben ik in september vorig jaar gestart."

Toos kookte de koolhydraatarme recepten van TheNewFood en de kilo's vlogen ervan af. Jhon: "Ik heb nooit het idee gehad dat ik een dieet volgde. Het voelde meer als een andere levensstijl. Bij een dieet mag je zoveel niet. Nu mocht ik bijvoorbeeld gewoon een halve unoxworst eten, of een steak. Vaak vroeg ik aan Toos: 'Weet je zeker dat ik deze hoeveelheid mag hebben?' Maar ze woog alles af met een digitale weegschaal, dus het klopte echt. Ik heb totaal geen hongergevoel gehad en de gerechten waren ook nog eens allemaal lekker." Nog geen jaar later, in mei dit jaar, behaalde Jhon zijn streefgewicht van 90 kilo. "En ik zal je nog eens wat vertellen: ik heb er niet eens extra voor gesport! Ongelofelijk hè?"

'Helemaal niet lastig'

Voor iedereen die weleens probeerde af te vallen, klinkt het inderdaad ongelofelijk. Is het echt zo makkelijk brood, bier, pizza en patat te ontwijken? "Ik heb het helemaal niet gemist. Misschien hielp mijn mindset daarbij. Als ik ergens aan begin, pak ik het direct serieus aan. Zo ben ik ook ooit van de een op de andere dag met roken gestopt." Maar niet alleen zijn mindset hielp Jhon om door te zetten. "Hoewel ik altijd dacht dat ik geen last had van mijn gewicht, merkte ik al snel dat ik me lekkerder ging voelen. Ik werd beweeglijker, stapte makkelijker de auto in en uit, kreeg mijn schoenen sneller aan en sliep beter." Ondertussen stond Jhon weinig op de weegschaal. "Als je een dieet volgt, ben je geneigd er wekelijks op te gaan staan. Maar het werkt zo demotiverend als je minder ben afgevallen dan je verwacht had. Dat kun je beter voorkomen. Ik stond er maar eens per twee maanden op."

Sinds het bereiken van zijn streefgewicht, is het de uitdaging om tussen de 88 en 90 kilo te blijven. Ook dat gaat Jhon goed af met behulp van TheNewFood. "Het begint een beetje op een reclamespotje te lijken. Er zijn vast meer van dit soort diëten hoor, maar ik ben hier gewoon heel enthousiast over." Tegen mensen die twijfelen over het volgen van een koolhydraatarmdieet, zegt Jhon dan ook: gewoon doen. "Geloof mij, het is helemaal niet lastig."

Het Balantonmeer

Eind juli doken Jhon en zijn familie dan eindelijk het Balatonmeer in. En om zijn afvalsucces te vieren, werd er een biertje gedronken en Hongaarse schnitzel gegeten. "Dat kon ik doen zonder me schuldig te voelen. Het was heerlijk. We hebben zo genoten. We hadden een huisje met een groot zwembad, dus de kinderen gingen hun bed uit en zo, hop, het zwembad in. 'Mama, papa, oma, opa, komen jullie mee zwemmen?' riepen ze dan. Als ik het dieet niet was begonnen, had ik dat niet kunnen doen. Dat weet ik zeker." ■