

Sabrina Koudijs

Afvallen was nog nooit zo leuk

60 KILO
KWIJT IN
1,5 JAAR
TIJD



**Bomvol humor, hoop, eettips
én een tikje zelfspot**

KOSM • S



Inhoud

Inleiding

7

Wie is Coby?

10

DEEL 1

BEWUSTWORDING

17

DEEL 2

INZICHT

63

DEEL 3

ENERGIE

101

DEEL 4

NIEUWE GEWOONTEN

123

Slotwoord

166

”

Je kunt pas
veranderen als
je begrijpt
waarom je doet
wat je doet



Inleiding

Waarom dit boek? En waarom nu?

Ik schreef dit boek niet alleen voor jou, ik schreef het ook voor mijn jongere zelf. Voor dat meisje dat worstelde in stilte. Voor de vrouw die op haar dieptepunt niet wist waar te beginnen. Voor iedereen die zich herkent in het gevecht met eten en gewicht, en die ene innerlijke, kritische stem die alles wil saboteren (bij mij heet die stem trouwens Coby – je gaat haar nog vaak tegenkomen in dit boek).

Laat ik me eerst goed voorstellen. Mijn naam is Sabrina, maar velen kennen mij als Bien. Ik ben ondernemer, vriendin van Jan, kattenmoeder en inmiddels doorleefde expert als het gaat om leefstijl en gedragsverandering. Maar dat is niet altijd zo geweest. Als kind was ik altijd het grootste meisje van de klas. Niet per se de langste, maar wel de stevigste. Ik was ‘de gezellige’, ‘de vrolijke’, ‘de zelfverzekerde’, degene die lachte op schoolfoto’s, in de kring altijd iets te zeggen had, en het net iets meer voor anderen opnam dan

voor zichzelf. Maar als ik eerlijk kijk met het oog van nu, zie ik een ander verhaal. Want achter die grote lach zat ook een meisje dat zich vaak kleiner voelde dan ze zich voordeed. Die zich naast haar vriendinnen altijd ‘de dikste’ voelde. Die geen idee had hoe ze met haar lichaam moest omgaan, laat staan met de schaamte, de onzekerheid en het verdriet die daarbij kwamen kijken. En dus deed ik wat ik kon: ik lachte het weg, ik werd ‘gezellig’, ik hielp anderen. En later? Toen verdronk ik mezelf in eten, roken en alcohol. Alles om maar niet te hoeven voelen.

Jarenlang werkte ik in de parfumerie, waar ik mensen hielp zich mooier te voelen. Later runde ik samen met Jan een pizzeria in Zeist – jawel, midden in mijn afvalproces. Terwijl ik zelf probeerde af te vallen, bakte ik pizza’s voor anderen. En ja, ik ben nog steeds dol op pizza, maar het gaat om balans, niet om perfectie.

In 2020 gooide mijn lijf de handdoek in de ring. Mijn bloeddruk was levensbe-

dreigend hoog en ik kreeg het dringende advies om 60 kilo af te vallen. Dat was het begin van een reis van vallen, opstaan, leren, voelen, en vooral: mezelf opnieuw leren kennen.

Uit die reis ontstond uiteindelijk mijn bedrijf: Bien Vitality, een online programma en community (#Bienteam) waarmee ik anderen help om in hun eigen tempo hun leefstijl te veranderen. Niet door strengheid of regels, maar door liefde, inzicht en vooral door kleine, haalbare stappen.

En weet je wat ik ontdekte? Afvallen is eigenlijk niet het doel. Het is het bijproduct van beter voor jezelf leren zorgen.

Het gaat niet om een strak lijf, maar om een sterk fundament. Het gaat om keuzes maken uit liefde, niet uit straf. Om jezelf op de eerste plaats zetten. En... om ontdekken dat leefstijlverandering ook grappig, licht, echt, mild en leuk kan zijn.

Ik geloof dat je pas écht iets kunt veranderen als je begrijpt waarom je doet wat je doet en je jezelf onderweg niet afwijst, maar juist meeneemt.

In dit boek ga ik je geen magisch schema geven. Geen verboden lijstjes of snel-klaarbeloftes. Wat ik wel met je ga delen:

- ▶ Mijn persoonlijke verhaal, inclusief de worstelingen, de overwinningen, en de stem van Coby (die je vaak gaat betrappen op haar bekende gemopper).
- ▶ Inspiratie en herkenning, zodat je voelt: ik ben niet alleen.
- ▶ Concrete tips en inzichten om met meer mildheid én humor naar jezelf te kijken.
- ▶ En ik laat ook experts en andere ervaringsdeskundigen op verschillende vlakken aan het woord. Omdat je, welke weg je ook zult gaan bewandelen, je leefstijl en jezelf op één dient te zetten.

Mijn missie? Dat jij na dit boek denkt: hé, misschien hoeft het allemaal niet zo zwaar. Misschien mag het lichter. Misschien mag het zelfs... leuk zijn. En dat je dan denkt: ik ga beginnen. Maar deze keer anders. En deze keer blijf ik doorgaan.

Lievers, dit boek is voor jullie. Voor wie te streng is voor zichzelf. Voor wie denkt dat het nooit zal lukken. Voor wie haar lichaam al jaren als vijand ziet.

Laat mij – en Coby – jullie meenemen. Het wordt een reis. En ja, misschien wel de leukste en fijnste reis ooit. Voordat we echt van start gaan, wil ik je nog iets meegeven over de naam Bien. Want Bien is niet alleen mijn bijnaam, het is ook de basis van hoe ik werk, leef en anderen begeleid. Het staat voor goed/fijn, maar ook voor de vier pijlers waarop dit boek (en mijn aanpak) is gebouwd:

B → Bewustwording

Even stilstaan. Hoe gaat het echt met je? Wat zijn je patronen? Weten waar je staat, is de eerste stap.

I → Inzicht

Als je begrijpt waarom je doet wat je doet, kun je nieuwe keuzes maken. Het hoeft niet perfect, wel bewust.

E → Energie:

Kleine, haalbare stappen geven lucht. Gezond eten, rust nemen, je grenzen voelen – dit werkt.

N → Nieuwe gewoonten

Geen strijd meer, maar gewoonten die bij jou passen. Die kloppen. Die je volhoudt.

Deze vier elementen vormen samen de **BIEN-methode**, en die zul je in dit boek steeds terugzien. Ze geven structuur

aan de hoofdstukken, maar ook houvast in je eigen proces.

Wie is Coby?

Mijn excuus, mijn spiegel, mijn innerlijke criticus

Oké, jullie gaan haar overal langs zien komen: Coby. Ze duikt op in mijn strug-gles, in mijn overwinningen, bij de chips en de chocola – en zelfs in de koelkast. Maar wie is Coby nou eigenlijk? Laat me je meenemen naar vroeger, toen ik met mijn jeugdvrienden de wereld aan het ontdekken was. Wij noemden elkaar standaard Coby: ‘Coby, zin om vanavond in de lampen te hangen?’ ‘Coby, ga je mee zuipen?’ ‘Coby, ik heb zó’n zin in een Macciel!’ Midden in de nacht, met mascara onder onze ogen en een hamburger in de hand. Het leven was licht. Spontaan. Vrij.

”
Coby werd
de stem in
mijn hoofd die
aanzwelt bij
stress,
vermoeidheid
en onrust

Jaren later. Ik zit op de bank met Jan, een ouderwets snackavondje. Koek. Snoep. Chips. Alles wat niet per se helpt in m’n gezondheidsreis ligt daar tussen ons in.

En ineens hoor ik mezelf zeggen: ‘Jezus, Coby! Kap nou met dat gevreet!’

Jan kijkt me met opgetrokken wenkbrauwen aan. ‘Wat zit jij nou te ouwehoeren?’

Ik grinnik en zeg: ‘Ik moet toch iemand de schuld geven...’

En daar was ze weer. Coby. Terug van weggeweest.

Maar deze keer werd ze iets anders.

Niet meer alleen die feestvriendin van vroeger. Coby werd de stem in mijn hoofd die aanzwelt bij stress, bij vermoeidheid, bij onrust. Ze is dat deel van mij dat wil vluchten in eten, dat fluistert: ‘Je hebt het verdiend hoor, neem nog wat.’ Of: ‘Eén keer kan wel.’

En weet je? Door haar een naam te geven werd het ineens véél makkelijker om haar te herkennen... én haar tegen te spreken.

Als ik voor de koelkast sta en twijfel, dan stel ik haar vragen: ‘Heb je dit echt nodig, Coby?’ En als ik geen hol gevoel in mijn buik heb, dat echte hongergevoel, dan weet ik: dit is géén lichamelijke trek. Dit is emotie. Dit is Coby die roept: ‘Ik wil troost.’

En dan komt de volgende vraag: ‘Wat heb je dan nodig, lieverd?’

Soms is dat rust. Of slaap. Soms is het een knuffel. Een wandeling. Een traan. En soms gewoon even stilstaan bij alles wat er op dat moment speelt.

Want wat ik later ontdekte, is dat er in de psychologie een duidelijke verklaring is voor deze innerlijke stem. Ze noemen het vaak je innerlijke criticus of innerlijke kind. Het zijn die kleine delen in jou die vroeger op bepaalde manieren leerden omgaan met verdriet, spanning, verveling of afwijzing. En eten was voor mij een hele tijd de makkelijkste manier om die gevoelens te verdoven.

Dus nee, Coby is niet alleen een grapje uit m'n jeugd. Ze is ook mijn spiegel, mijn kwetsbare kant, mijn alarmbel. En het mooie is: ik ben haar niet. Ik ben Bien.

Maar ik mag naar Coby luisteren. Haar zien. En haar zachtjes geruststellen.

COBY'S COMMENTAAR

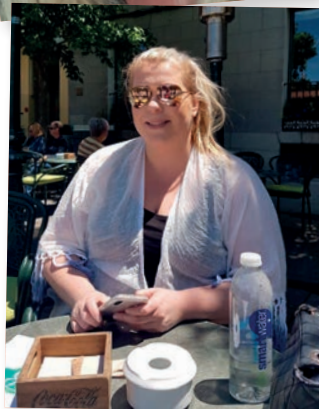
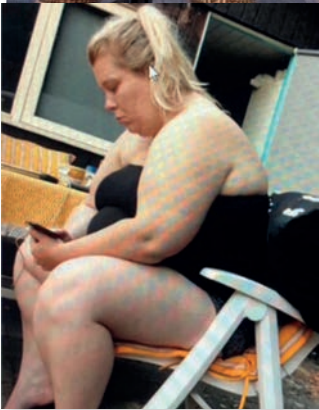
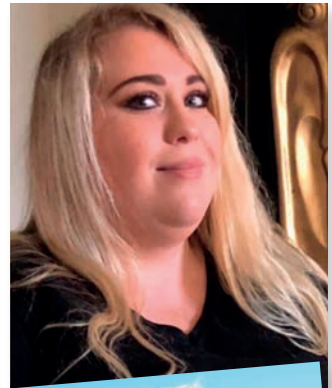
Nouuuu, liefie. Je weet wel weer hoe je me voor de bus gooit hè?!

Maar oké, ik geef toe: ik heb je wel vaak op het verkeerde pad gebracht. Maar dat was gewoon omdat ik zelf ook een beetje in de war was. En honger had. In m'n hart, niet in m'n maag.

Dus als jij voortaan luistert naar wat ik écht bedoel en me niet meer volpropt met chocola, dan vind ik het allemaal best. Love you too.

Goedemiddag!





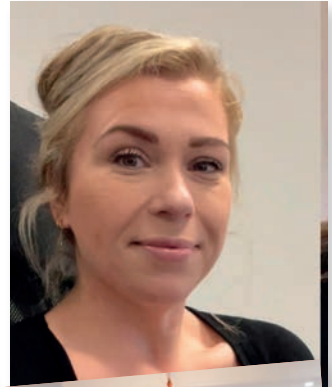
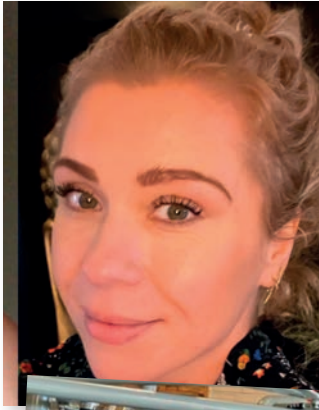


Foto: ©Mel Boas

Deel 1

Bien – Bewustwording

Grote veranderingen
beginnen met kleine keuzes



1. Het eerste zaadje is geplant

Skiën is geen feest als je maat 58 hebt

Het begon allemaal met Jan. Die wilde zo graag snowboarden. Dus gingen we samen met een bevriend stel naar Oostenrijk.

Al voor vertrek werd er tegen me gezegd: ‘Bien, misschien moet je één lesje nemen, hè? Want ja... je hebt nog nooit geskied.’ En ook: ‘Je bent wel wat zwaarder, dus dat is misschien handig.’ Maar ik dacht natuurlijk: doe normaal joh, ik neem wel een lesje in Oostenrijk zelf. Geen gedoe.

Toen begon de ellende. Want dat hele skiën bleek echt een drama. Alleen al

het zoeken naar kleding in mijn maat: een regelrechte hel. Ik zag allemaal gave skipakken hangen, echt van die Instagramwaardige outfits... maar niet in maatje 5XL natuurlijk. En die ski-broek? Daar gaan we het al helemaal niet over hebben. Ik gok dat het maat 58 moest zijn, maar zelfs dan... pffff.

Enfin, Jan en ik liepen met z’n tweetjes lacherig – want zo zijn we dan weer wel – met een heel nieuw setje en bijbehorende spullen richting de ski-afdeling, waar ik mijn ski’s liet aanmeten. Ik dacht nog: ik huur gewoon een paar

”

Alleen al het zoeken naar kleding in mijn maat: een regelrechte hel

ski's in de winkel en dan verdwijn ik weer naar het terras. Maar nee hoor, zó ging het niet.

Een medewerker van de sportzaak, Sunny Camp in Zeist, keek me aan en vroeg doodleuk naar mijn gewicht. Mijn gewicht! Mijn best bewaarde geheim!

En weet je wat ik zei? 'Nou, dat ga ik jou dus echt niet vertellen!'

Struisvogelpraktijken *deluxe*. Kop in het zand.

En toen... toen werd ik zo boos op Jan. Want waarom had hij mij dit niet verteld?! Waarom had hij niet even gezegd dat ze daar je gewicht nodig hadden? Ik heb serieus vijftien minuten rondgelopen in die winkel. Stampvoetend. Boos. Volgens mij heb ik zelfs geroepen: 'Ik ga niet meer!'

Maar goed. Uiteindelijk, met knikken-de knieën, heb ik het toch gedaan. Ik heb mijn gewicht opgeschreven. Mijn geheim op een papiertje gezet. Jan keek stiekem over mijn schouder mee. En echt... Het voelde alsof ik een bergwandeling maakte met veel te weinig zuurstof.

”

Een
medewerker
van de
sportzaak
vroeg
doodleuk
naar mijn
gewicht

Ik liep weliswaar stampvoetend naar buiten, maar mijn skipak had ik binnen. Dat kon ik al afvinken. Voor de meeste mensen is skiën of snowboarden één groot feest. Voor mij voelde het als verraad. En geloof me... dat sijpelde door in de hele vakantie.



COBY'S COMMENTAAR

Liefie! Skiën? Jij? Bien toch... Je weet niet eens hoe je normaal een trap op loopt zonder te puffen. Straks rol je als een sneeuwbal de piste af. Lekker slim.

Goedemiddag!



Wat is bloeddruk eigenlijk?

Bloeddruk is letterlijk de kracht waarmee je bloed door je aderen wordt gepompt. Je hart werkt als een pomp: bij elke hartslag perst het bloed door je lichaam, zodat al je organen en spieren zuurstof en voedingsstoffen krijgen. Dat geeft druk op de wanden van je bloedvaten.

Die druk wordt in twee getallen gemeten:

- ▶ Bovendruk: de druk als je hart samentrekt en het bloed eruit pompt.
- ▶ Onderdruk: de druk als je hart even ontspant tussen twee slagen in.

Normaal ligt je bloeddruk rond de 120 over 80. Maar als hij langdurig te hoog is (zoals 193 over 123), dan staan je bloedvaten continu onder veel te veel spanning. Dat kan ze beschadigen en het risico op hart- en vaatziekten, nierproblemen of zelfs een beroerte vergroten.

Voor meer informatie verwijst ik je door naar www.hartstichting.nl.



Hoge bloeddruk: een sluipmoordenaar

Dokter Janneke Wiebolt, internist-endocrinoloog bij het Franciscus in Rotterdam

Hoge bloeddruk betekent letterlijk dat er een te hoge druk is in je bloedvaten, en dat kan zorgen voor schade aan de organen. Als je jarenlang blijft doorlopen met een te hoge bloeddruk, kan er bijvoorbeeld nierschade optreden of kun je uiteindelijk een hartinfarct of een herseninfarct krijgen.

Hoge bloeddruk komt heel vaak binnen families voor. Het komt ook meer voor bij mensen die leven met obesitas. Daarnaast neemt de kans op een hoge bloeddruk toe als je ouder wordt en ook als je heel veel zout eet. Het landelijke advies is om jaarlijks, vanaf je veertigste, je bloeddruk te laten meten bij een zorgprofessional. Je kunt het ook eerder laten meten als hoge bloeddruk in je familie voorkomt of als je obesitas hebt.

Helaas voel je het meestal niet wanneer je een hoge bloeddruk hebt, daarom kan het jarenlang onopgemerkt blijven en schade aanrichten. Dit is de reden dat hoge bloeddruk ook wel een 'sluipmoordenaar' wordt genoemd. Sommige mensen hebben wel hoofdpijnklasten of voelen

een druk op hun borst, maar toch blijft het vaak jarenlang onopgemerkt.

**Beluister ook
mijn gesprek met
Janneke Wiebolt
in mijn podcast
Bien To Go:**



”
De kans
op een hoge
bloeddruk
neemt toe als
je ouder wordt
en ook als je
veel zout eet

Deel 2

Bien – Inzicht

Als je emoties er mogen zijn,
dan hoef je ze ook niet weg te eten



17. Ik wil geen maagverkleining, ik wil gewoon mijn leven terug!

Van tranen op de snelweg naar hoop aan de keukentafel

”
Ik kreeg er
zin in. Zin
om m’n
gezondheid
op een te
zetten. Zin
om te
veranderen

Huilend zat ik op de terugweg in de auto. De woorden van de arts dreunden nog na in mijn hoofd. Eenmaal thuis gooide ik de zak met pillen op tafel. Ik plofte neer en keek Jan aan. ‘Hoe heb ik het zó ver kunnen laten komen? Hoe ga ik in hemelsnaam zó veel kilo afvallen? Zijn er überhaupt mensen die dit zonder een maagverkleining hebben gedaan? Moet ik dan tóch... nee! Dat wil ik echt niet. Dat is het enige wat ik zeker weet.’

Ik keek naar die zak pillen alsof het een soort straf was. ‘Ik heb dit zelf verkloot,’ zei ik. ‘Dus ik moet het ook zelf oplossen.’

En toen zei Jan lief, nuchter en recht uit z’n hart: ‘Bien... je bent al goed bezig. We doen dit in kleine stapjes.’

‘Maar hoe dan? Wat zijn kleine stapjes, Jan? Alles wat ik lekker vind mag ik niet meer. Geen chocolaatje, geen snoepje, geen taart!’

‘Hooo, stop,’ onderbrak hij me. ‘Je mag alles nog. Maar met mate, Bien. We gaan geen gekke diëten doen. We gaan eerst gewoon eens kijken naar wat je nu eigenlijk allemaal eet. Eerst inzicht. Dan pas actie. We bouwen je calorie-overschot rustig af en bouwen je beweegpatroon rustig op. En jij bepaalt het tempo. Je koppie moet het ook kunnen bijhouden. En kijk eens: je bent al 14,5 kilo kwijt!’

Langzaam kalmeerde ik. En ergens... voelde ik weer een beetje hoop. En hoe gek het ook klinkt: ik kreeg er zin in. Zin om m’n gezondheid op één te zetten. Zin om te veranderen. Natuurlijk zou ik terugvallen. Natuurlijk zou het niet perfect gaan. Maar ik voelde het diep vanbinnen: ik ga dit doen. Ik zag het al helemaal voor me. Winkelen in ‘normale’ winkels. Niet meer buiten adem na één trap. Niet naar elke stoel kijken of ik er wel in pas.

Echt leven.

Ik keek Jan aan, veegde mijn tranen weg en riep ineens: ‘Let maar op, ik kom straks die coronapandemie uit als Doutzen Kroes!’

We lagen in een deuk. Maar ik meende het.

Let maar op.

COBY'S COMMENTAAR

Liefie, dus nu pas ga je janken hè? Dat had je misschien wat eerder moeten doen toen je voor de derde keer die chipszak opentrok! Denk je nou écht dat je zonder strijd dit gevecht wint? Kom op, Bien, trek je grotemensenbroek aan. Die pillen op tafel zijn geen straf, da's je WAKE-UPCALL. En dat gezeur over wat je allemaal niet meer mag? Zielig. Je hebt een tweede kans gekregen, grijp 'm dan ook. Of wil je wachten tot je lijf definitief de stekker eruit trekt? Goedemiddag!





MAAK KENNIS MET COBY
'Zij noemt me haar innerlijke
saboteur. Ik noem het gewoon
leven met smaak!'



Sabrina Koudijs woog ooit 137 kilo en leefde met morbide obesitas. Toen paniekaanvallen en een gevaarlijk hoge bloeddruk haar wakker schudden, wist ze: dit moet anders. De knop moest om. Op eigen kracht viel ze maar liefst 60 kilo af – zonder Ozempic, zonder maagverkleining, maar met kleine, haalbare stappen.

In dit boek deelt Sabrina haar methode. Met een flinke dosis humor neemt ze je mee in haar openhartige verhaal, vol worstelingen met haar innerlijke saboteur Coby én inzichten van experts. Ze geeft inspiratie en praktische tips voor blijvende verandering, en laat zien dat het wél kan, als je het maar haalbaar en realistisch voor jezelf houdt.

SABRINA KOUDIJS (Zeist) is ondernemer en spreker op het gebied van leefstijlverandering. Samen met artsen en andere professionals én in haar succesvolle podcast *Bien to Go* zet ze gezondheid en verandering op de kaart.

**KOS
M•S**

NUR 443
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789043 940962

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL