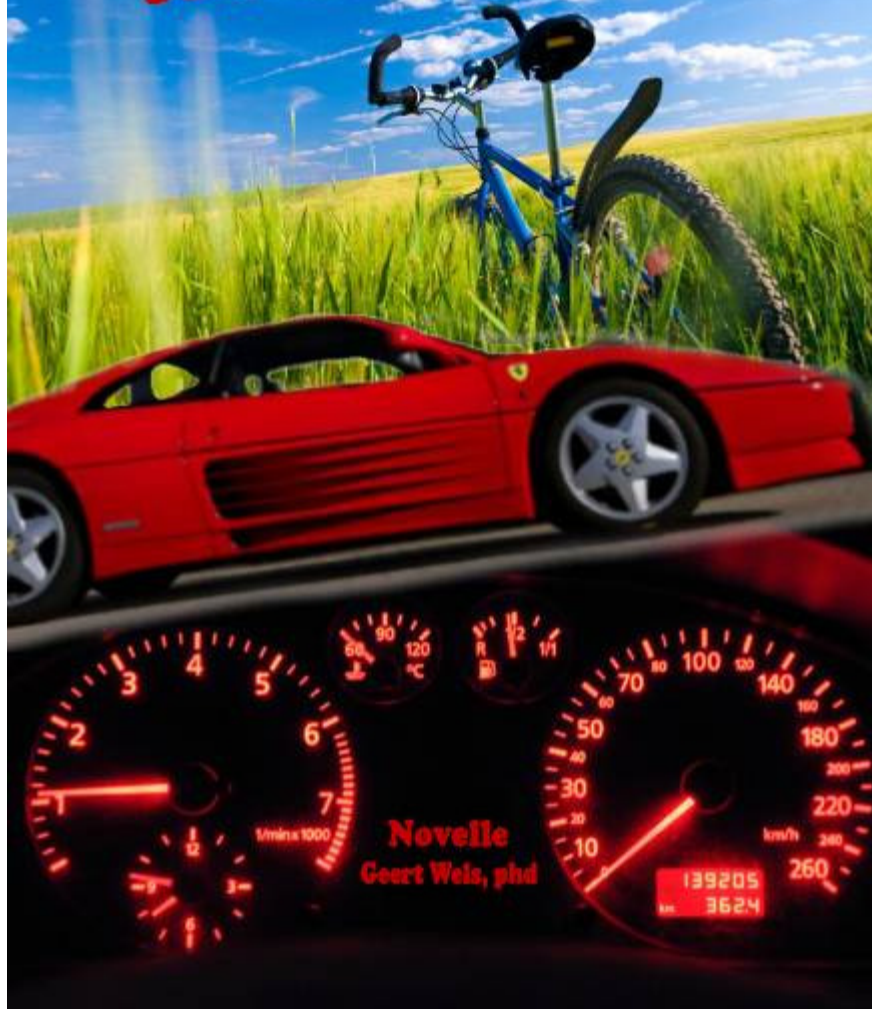


ANTI-ROEST



Het verhaal...

Tijdens haar eerste werkdag wordt Lisa door Ron uitgenodigd voor een bezoek aan het autosalon in Cannes. Daar belandt ze in een voordracht van dokter Lombardo, een autoriteit op het vlak van wellness. De meeste aanwezigen genieten met volle teugen van de vergelijking tussen het menselijk lichaam en het functioneren van een auto. Maar niet alleen wil deze dokter zijn publiek *inzicht* geven; zijn doel is pas bereikt als de toehoorders ook iets gaan *doen*. Zal hij in dit plan slagen? En wie zal hem daarbij helpen?



Wat komt er aan bod?

*Energie tanken voor een beter humeur
Het interne mannetje roept 'honger!'
Stress & de beren van de 21^{ste} eeuw
Voeding & Formule 1
Diëten zorgt voor overgewicht
Stress & gewichtsproblemen
Burn-out door tekort aan voeding
(top-)sporters verslijten sneller
Het verouderingsproces vertragen*

Over het ontstaan van deze novelle

Geert Wels (°1969) is van opleiding doctor in de psychologie, met specialisatie in gezondheidspsychologie & statistiek. Als kind al boeide de wisselwerking tussen lichaam en geest hem mateloos. Ondertussen is hij 10 jaar actief als welzijnscoach. Deze novelle is geschreven dankzij de inspiratie en wijze lessen van cliënten en toegewijde collega's wereldwijd.

"Dank u voor alle mooie en leerrijke ervaringen!"

ISBN:9789081071901

NUR:100-860

www.anti-roest.com

€12,95

Anti-roest

Inhoud

Dankwoord

1. De uitnodiging	5
2. Een eerste proefrit	13
3. Lead by example.....	21
4. Het interne mannetje en de sleutel.....	31
5. De gestresseerde Neanderthaler.....	43
6. De beren van de 21 ^{ste} eeuw.....	53
7. Een delicaat intermezzo	65
8. Parijs-Dakar voor beginners	77
9. Pauze	91
10. Anti-roest.....	103
11. Vragen & antwoorden uit het publiek	113
12. Uw lichaam als voertuig naar	121
13. Epiloog	128

1

De uitnodiging

‘Ik kan niet kiezen!’

Lisa stond voor de spiegel van haar slaapkamerkast, op haar bed lagen al verschillende afgekeurde kledingstukken. Minder dan een uur had ze nog, vooraleer Ron zou aanbellen aan haar voordeur. Wat zou ze vanavond aan doen?

Ze had een ongelooflijk bizarre dag achter de rug. Vanmorgen was haar eerste werkdag geweest op het hoofdkantoor van H&G in Nice, waar ze na een lange sollicitatieperiode was aangenomen. Het bedrijf had nog kantoren in Brussel, Amsterdam, en Texas. Het was een aangename kennismaking geweest met haar nieuwe collega’s. Vanaf het eerste ogenblik had ze al het gevoel dat ze goed zou aarden op deze nieuwe werkplek.

Tijdens de pauze was ze Ron tegen het lijf gelopen. Hij werkte een verdieping hoger, als eindverantwoordelijke van de marketingafdeling. Aardige jongen. De contouren van zijn strakke hemd deden vermoeden dat hij geregeld in de sportzaal van het bedrijf vertoefde, op de benedenverdieping. Hij had haar even rondgeleid in het indrukwekkende gebouw en wegwijs gemaakt in de wirwar van gangen in de buurt van de refter.

‘Als ik iets voor je kan doen, hier is mijn kaartje, mijn binnenummer is 3112,’ sloot hij de kennismaking af.

In de late namiddag stond Ron zelf op haar bureau.

‘Mag ik je even iets vragen Lisa? Het is je eerste werkdag hier, het lijkt me leuk om je beter te leren kennen. Ik heb voor vanavond twee tickets toegestuurd gekregen voor de Gala-opening van het Autosalon in Cannes, op de Esplanade de la Pantiero. Heb je zin om mee te gaan? Dokter Lombardo komt spreken, hij is één van mijn favoriete auteurs sinds ik meer met gezondheid en sport bezig ben.’

In een reflex had ze ingestemd en terwijl ze zich nu stond om te kleden, vroeg ze zich af wat ze in hemelsnaam op een beurs voor auto’s moest gaan doen? Maandagavond was haar vaste zumba-avond, waar ze altijd naar uit keek. En die had ze nu zonder nadenken ingeruild voor de file naar Cannes. Om daar naar opgeblonken vehikels te gaan kijken!

‘Pff’, dit kledingstuk had ze al een tijd niet meer uit de kast gehaald en ze schrok bij haar poging om de ritssluiting tot boven dicht te krijgen. *Dit past óók al niet meer! Nu is het genoeg geweest, ik moet dringend een paar kilootjes verliezen. Morgen begin ik ermee!*

Lisa had als jonge dertiger al behoorlijk wat ervaring op het vlak van afslanken. Niet dat ze zwaar overgewicht had, maar de rolletjes op haar heupen en de slappere putjes op haar dijen gaven haar geregeld die impuls om weer eens iets te proberen. Daarom was ze trouwens ook met zumba begonnen. Het was een leuke vriendenkring geworden. En tegelijkertijd merkte ze dat het haar lichaam deugd deed om in die ontspannen sfeer, op maat van de muziek, te bewegen. Ze

besepte wel dat één avond per week niet voldoende was om een optimaal figuur te houden. Maar ze troostte zich met de gedachte dat de meeste van haar vroegere collega's zelfs dat niet ondernamen om in vorm te blijven.

Er was altijd wel iemand in de club die een nieuwe methode had ontdekt om snel wat kilo's te verliezen, waar ze zich met een paar vriendinnen telkens hoopvol op stortte. Alleen... Het was altijd zo tijdelijk... In het beste geval was het doel in enkele weken bereikt, maar daarna kwam de gegarandeerde 'jo-jo'. In de kortste keren zat alles er weer dubbel en dik aan, zodat ze zich jammerend afvroeg waar al die moeite wel voor was geweest.

Morgen start ik opnieuw, ik moet iets doen om dit kleedje weer mooi te laten aansluiten. En dan wil ik dat het er ook af blijft! sprak ze gedecideerd tegen haar spiegelbeeld dat een beetje moedeloos terugkeek.

18u15. *Net op tijd klaar, oef! Ik ben benieuwd wat voor een avond dit gaat worden.* Net toen ze dit dacht, ging de bel. Ze nam haar handtas, keurde zichzelf nog eens vluchtig in de spiegel en haastte zich naar de voordeur.

'Hallo Lisa, wow, je ziet er goed uit zeg!' Ron keek haar met een gulle lach aan en draaide zich dan om richting auto. 'Ik sta daar geparkeerd, er kwam net een plaatsje vrij, geluk gehad.'

Lisa zag Rons cabrio staan en meteen werd haar nieuwsgierigheid nog meer geprikkeld. Ze had zich al vaak afgevraagd hoe dat zou zijn, om zo te rijden. Vanavond was dus de kans.

De weg naar Cannes was drukker dan normaal, zeker toen ze het autosalon naderden. Het was eind september, de eerste dag van het autosalon. Hoewel het geen grootse happening was, trok het evenement toch veel mensen aan.

‘Mensenlief, zóveel auto’s hier,’ liet Lisa zich ontvallen toen ze alle auto’s zag aanschuiven, voorbij de volgeparkeerde parkings.

‘Wij staan op parking A aan de VIP-ingang, dus we hebben geluk dat we niet echt moeten zoeken om binnen te geraken,’ reageerde Ron, zwaaiend met de twee kaartjes. ‘En hiermee mogen we straks zelfs naar de speciale VIP-ruimte.’

Inderdaad, de pijlen ‘Parking A’ wezen richting ingang en het parkeren ging vlotter dan Lisa had gedacht.

‘Ziezo,’ zei Ron met een glimlach, ‘welkom in de wereld van de mobiele toekomst. Zullen we meteen naar binnen gaan? Ik ben er zelf nog nooit geweest, jij wel, Lisa?’

Lisa schudde ontkennend haar hoofd. Wat zou een meid als zij op een autosalon te zoeken hebben? De meeste wagens waren ongetwijfeld ver boven haar budget. En daarbij, eigenlijk had ze nooit goed die mannelijke fascinatie voor glimmende lak en veel pk’s begrepen. Voor haar moest een auto zonder haperen starten, comfortabel rijden en liefst niet te groot zijn, zodat je er vlot mee kon parkeren.

Binnen hing een groot bord met een overzicht van het indrukwekkende aanbod. Wat was dat groot zeg! *Vrachtwagens, auto’s, motoren, fietsen, vliegtuigen & helikopters.*

Plots galmde door de luidsprekers: *‘Aandacht aandacht. De voordracht van dokter Lombardo zal plaats*

vinden in zaal F en begint om 8 uur stipt. Zaal F om 8 uur stipt. Dank u.'

'Aha, heb je zin om mee te gaan Lisa?' vroeg Ron terwijl hij haar bij haar mouw pakte. 'Ik heb al veel boeken van deze man gelezen. Hij is wetenschapper en sportfanaat tegelijkertijd. Een echte avonturier. Ik wilde speciaal naar dit salon komen om hem te horen. Dit is een unieke kans want hij kan naar het schijnt op een boeiende manier spreken over de werking van je lichaam. Hij heeft een eigen instituut dat topsporters en bedrijfsleiders coacht om het beste uit zichzelf te halen zonder hun lichaam te schaden. Zijn boeken zijn stuk voor stuk bestsellers, net omdat hij zo helder uitlegt hoe je je lichaam kan beschermen tegen de stress van elke dag.'

Lisa keek Ron ongelovig aan en dacht: *wat doet een dokter en sportieve avonturier op een salon vol uitlaatgasproducerende ijzerwaren? Ze zou hem eerder verwachten bij de opening van een plantentuin, of bij de officiële opening van een sportmanifestatie ... Ze bladerde even door de programmabrochure en begon het te begrijpen.*

Maandag 20u, zaal F: Dokter Lombardo over 'Het menselijk lichaam als auto: onderhoudstips voor comfortabel en lang rijplezier.'

Dat was nog eens een leuke titel! Lisa's interesse was meteen gewekt. Ze had niets met terreinwagens of snelle auto's, maar alles wat over het menselijk lichaam ging kon altijd op haar sympathie rekenen.

'Ron, dit vind ik nou een leuke verrassing, zullen we meteen zaal F gaan zoeken? Want als we vroeg gaan, kunnen

we misschien helemaal vooraan zitten.’ Zonder op zijn antwoord te wachten, draaide Lisa zich om en zette vol verwachting koers naar zaal F.

Het was duidelijk een goede beslissing geweest om de zaal meteen op te zoeken. Ofschoon het nog ruim drie kwartier zou duren vooraleer dokter Lombardo zou starten, was het er al behoorlijk druk. Mensen in alle maten en leeftijden waren een plekje aan het zoeken, zo dicht mogelijk bij het podium. Sommigen in maatpak en aktetas, anderen in elegante vrijetijdskledij. Wat ook opviel was dat de overtollige kilo’s democratisch verdeeld waren. Zowel bij de voornaam voorkomende dames en heren als bij de eenvoudig geklede aanwezigen was er behoorlijk wat buik- en billenoverschot te bespeuren. Lisa schatte dat zowat de helft van het publiek iets trachtte te verbergen onder hun kleren...

Onwillekeurig dacht ze terug aan de conversatie die ze met zichzelf had gehad eerder die avond. Ze nam zich nog stilliger voor om niet langer bij de groep ‘gewichtige mensen’ te horen, zoals één van haar vriendinnen het altijd omschreef. Stiekem hoopte ze dat er vanavond misschien iets aan bod zou komen dat haar zou helpen om de eerste stappen te zetten.

Plots ontstond er enig tumult aan de ingang. Fotografen haastten zich naar de deur, flitsen lichtten op en fotocamera’s klikten. Lisa zag dat dokter Lombardo de zaal binnenkwam, vergezeld door de Minister van Verkeer én de Minister van Welzijn. Ze werden meteen naar de eerste rij geleid en konden plaats nemen op de gereserveerde stoelen. De organisator van het autosalon gaf nog enkele instructies aan de zaalverantwoordelijke, die water aanvoerde en zowel

het podium als het tafeltje voor de ministers van water voorzag.

‘Dames en heren’, sprak de organisator, ‘welkom op “Le salon de l'auto de Cannes”. Het is een hele eer om vandaag bij deze opening dokter Lombardo te mogen aankondigen. Een man met uitzonderlijke kwaliteiten op het gebied van kennis over het menselijk lichaam. Hij weet als geen ander de basisprincipes uit te leggen van een dynamisch en gezond lichaam. Wellicht hebt u ook al één of meerdere van zijn boeken gelezen. Mag ik u vragen om hem een passend applaus te geven, dokter Lombardo!

Het aanwezige publiek stond meteen op om hem onder luid applaus te verwelkomen.

Deze mensen weten precies voor wie ze komen, dacht Lisa. Ze ging geregeld naar voordrachten, maar zelden werd er iemand zo hartelijk verwelkomd.

Einde hoofdstuk 1

Komt verder aan bod in de hoofdstukken...

Suikerspiegel en glycemische index – het fenomeen ‘honger’
– chocoladeverslaving – belang van water drinken – lege
calorieën – stresshormonen Adrenaline & Cortisol – stress –
voorkomen van spierafbraak – immuniteit – vetverbranding –
lichaamsbeweging – burn-out – anti-oxidanten – impotentie –
koffie – hersenwerking: neocortex versus paleocortex – fight
of flight reactie – vitamines en mineralen – supplementen –
suikers – wetenschap en voordelen – vitamine C –
Sammelweis – medicatiegebruik – therapie-ontrouw – NK-
cellen en T-cellen ter preventie van kanker – oxidatieve stress
– metabool syndroom – hartslagmeter – conditieopbouw –
Cooper – BMI versus vetpercentage – het fenomeen roest –
cafeïne – sportdranken – erfelijkheid – 10 tips om gewicht te
verliezen – gewichtsbehoud - persoonlijke coaching