



Column van een Coach

## Ieder pondje.....

Nr. 19

De vakantie is voor veel mensen een heerlijke tijd. Reizen, luieren en vul verder voor jezelf maar in. Voor sommigen komt daar nog iets anders bij. Geen weegschaal. Een aantal weken geen strijd leveren met hun gewicht. Leven als God in Frankrijk. Heerlijk Bourgondisch leven. Moet toch kunnen! Tuurlijk geen enkel probleem mee. Maar dan... Het uur U. De terugkeer naar huis. En uiteindelijk weer die weegschaal. De wijzer is onverbiddelijk. De vakantie zonden moeten er weer af. Volgens de advertenties in de diverse weekbladen geen probleem. Lees met mij de aanbiedingen van een week roddelbladen. Kreten als: "Afslanken terwijl je slaapt". "Afslanken een bruisend feest". "Slank je maatje." "Zo slank als je dochter." Merken als Slim fash, Unilife, Slim fast, Afslank Bermuda, Voldafarma, Methode Montignac en Voldafar Slank bieden je diensten aan. Met behulp van tabletten, poeders, pillen, drankjes, bermuda's, video's en weet ik wat nog meer ondersteunen ze je in de strijd. Elk middelje heeft zijn prijs natuurlijk. De coach mengt zich nu ook in deze strijd. Niet met een poedertje of iets dergelijks. Nee gewoon met nuchter coachverstand. Elk pondje aan je kontje komt door het mondje. Neem mijn advies ter harte en je kunt het volgend jaar op vakantie zonder nu al te sparen. Eet, snoep en drink minder. Je bespaart zo op je huishoudelijke boodschappen en je hoeft geen ander troep te kopen om af te vallen. Dus twee vliegen in één klap. Je verdient geld door niet aan te komen.

*Coach.*