

## Sneakers aan en gaan!

(154)

Het zonnetje lonkte en de gedachte weer de hele avond thuis te zitten, benam me de adem. Dus stelde ik manlief voor een rondje te lopen. Hij had wel zin, we trokken onze sportieve stappers aan en de paden op, de lanen in. Sneakers aan en gaan!

Meestal gaan we niet zo ver. Een rondje langs de kerk, kijken hoe het met de verbouwing daar staat (ik maak een fotoverslag) en dan terug naar huis. Dit keer liep het anders. Letterlijk.

In plaats van rechtdoor wilde ik linksaf. Niet het dorp door, maar even buitenom. Misschien zou dat lukken. Verderop sloegen we nogmaals linksaf, een stukje buitengebied. Ik voelde me goed, ik zwalkte niet zoals anders en ondanks een verkoudheid, een schorre keel en hartritmestoornissen dacht ik: doe eens gek. We gaan het hele bos rond.

We wonen in een prachtig plaatsje in Het Groene Hart. Met 10 minuten lopen weet je je in de vrije natuur met aan de rechterkant het weiland en aan je linkerhand bomen. Voor het gemak noemen we dat het bos.

Het is er prachtig. Je hoort de vogels fluiten, je ziet de koeien in de wei en ik had gewoon de zomer in mijn bol. Ik sprak tegen manlief: we gaan het bos rond. Waar die overmoed vandaan kwam? Ging ik dat überhaupt wel redden met mijn leven achter de geraniums? Maar we besloten het gewoon te doen. Dat leven achter de geraniums betekent trouwens niet dat ik niets doe aan lichaamsbeweging.

Voordat ik ontbijt doe ik 7 minuten intensieve oefeningen met vreselijke filmpjes. Voordat ik lunch hoepel ik ruim 20 minuten (terwijl ik de Bijbel laat voorlezen, ideale combi) en 's middags doe ik een kwartier cardio-fit-oefeningen. Hartritmestoornissen of niet.

Dat geeft me weer voldoende energie en minder schuldgevoel als ik mijn ontwerpen maak of met een haakwerk aan de slag ga. Naast dat heerlijke, eentonige huishouden! Haha!

Wat heb ik genoten in het bos! Het voelde als een oude vriend die ik te lang niet had gesproken en gezien. Het was ook al zeker 2 jaar geleden dat ik het aandurfde. Ik genoot van elke stap. En weet je? Manlief had er meer moeite mee dan ik. Hij heeft door een auto-ongeluk vroeger last van zijn knieën. De arme schat. Ik voelde me weer jong en onbezonnen.

Dat heeft misschien mede te maken met het feit dat we samen proberen wat kilo's kwijt te raken. Ik heb een programma gekocht bij Shirley Verduin en dankzij goede info, een ontzettend fijne Facebookgroep en een app voel ik me energiever! Ze had het al gezegd dat dat zomaar kon gebeuren. Ik geloofde er niet echt in, maar nu moet ik wel aan geloven. De 3,5 kilo die ik al kwijt ben, een andere manier van eten en calorieën tellen, maken toch verschil!

Zelfs nu, de morning after, merk ik niets van onze avondescapades. Dat smaakt naar meer! Misschien komt er toch een tijd dat ik me weer fit, vrij en onbezorgd kan voelen. Al is het maar voor een uurtje!

Hou je haaks!

Annet van Ballegooijen, 08062024