

## Zo dom! (155)

Manlief hoort mijn afvalverhalen en ook hij wordt er een beetje door aangestoken. Dus ook hij heeft de food-app gedownload en doet mee. Wel handig als je een keer iets eet wat niet in de app staat. Dan kijken en vergelijken we samen. So far, so good.

Totdat ik voetstoots aannam wat hij zei en de moeite niet deed om het te checken. Zo dom! Niet zozeer van hem, maar gewoon van mezelf. Het voelde niet goed en de weegschaal bevestigde mijn vermoedens. Ik viel niet meer af! Tijd voor een kritische blik.

Het had me al gefrustreerd, de hele week niets eraf terwijl het hiervoor zo fijn bergafwaarts ging. Maar nu? Wat deed ik verkeerd? Hoog tijd voor een nader onderzoek inzake pelpinda's. Want ja, zij waren de boosdoener. Eén avond in de week mogen we iets lekkers. Dat werd zaterdagavond. Manlief had in de app gekeken en gezien dat pelpinda's niet zoveel calorieën hebben. En in plaats van dat even te checken, nam ik dat voetstoots aan. Had ik niet moeten doen. Zo dom!

Ik weet dat pinda's vet zijn, dus waarom stopte ik ze in mijn hoofd? Maar hij zei... en toen dacht ik... Je snapt hem. Ik nam niet de moeite ze in mijn app te zetten en zo verloor ik de controle.

Weet je trouwens dat het makkelijker is om niets te nemen dan slechts een handje? Na dat handje wil ik nog een handje... Iets met zelfbeheersing. Toen ik gisteren weer gefrustreerd van de weegschaal afstapte en me al bibberend aankleedde, ging mijn brein aan en besloot ik zelf te gaan nadenken.

Kwam het door de eiwittoetjes of gewoon omdat het soms stagneert of door de aanmaak van spierweefsel dat ik geen gewicht verloor? Nou, niets van dat alles. Toen ik eindelijk verstandig werd en zelf in de app ging checken waar het dan aan lag? Je snapt hem! Pelpinda's! Zo dom!

Natuurlijk werd ik boos op mijn man. Even geen manlief, maar eigenlijk was ik nog bozer op mezelf. Het voelde verkeerd en dat was natuurlijk ook de reden dat ik het niet in de app zette. Ik wilde het niet weten. Inmiddels hou ik alles weer braaf bij. Niet meer smokkelen, maar eerlijk zijn.

De pelpinda's zijn dus verbannen (wat mij betreft voor altijd) en 's avonds neem ik iets met eiwitten als ik honger heb. En ik haak extra fanatiek. Misschien doet dat ook wat calorieën verbranden. De frustratie helpt waarschijnlijk ook een handje mee! De vrede is weer getekend en ik neem hem niets kwalijk. Ik moet zelf mijn verstand gebruiken en ben verantwoordelijk voor mijn eigen afvalproces.

Hou je haaks!

Annet van Ballegooijen, 12062024