

Op de gezondheidstoer

Na alle decemberdiners en -hapjes zitten mijn broeken strakker. Dus sta ik sinds vandaag elke ochtend op de weegschaal. Maar die doet af en toe zo vreemd... Daarom probeer ik nu weer iedere week naar de sportschool te gaan. Eerst wordt mijn uithoudingsvermogen getraind. Terwijl ons klasje er collectief bij neervalt, voel ik mij net een dampende plant die uitwasemt. De sportvestjes gaan uit en met een rode kop

Janneke Brinkman-Salentijn



Geniet elke maand van de prachtige aquarellen van illustratrice en biologe Janneke Brinkman-Salentijn.

staan we op de muziek te zwaaien. Bij ingewikkelde pasjes raak ik uit de maat, of vergeet ik met het goede been te beginnen. Het liefst ga ik achteraan staan, zodat het niet opvalt. Dan komen de grondoefeningen, goed voor buik, billen en rugspieren.

Mijn hele leven doe ik al aan buikspieroefeningen, dus hier sta ik even op winst in ons klasje. Nu nog de toestellen. Je wordt er lekker soepel van en dat helpt, hoop ik, binnenkort

nog op de ski's. Zo ga ik in de revisie, helemaal op de gezondheidstoer met versgeperste vruchtensappen en de groenste groentes. Geen dropjes en nootjes meer tijdens het schilderen, maar rauwe worteltjes en radijs zonder een overheerlijk knoflooksausje. In deze Spartaanse sfeer spoel ik mijn kwasten. Veel salades met appel, tomaat en avocado, toch liefst met een dressing. 's Avonds schep ik gewoon niet te veel op. Liever twee keer een beetje, omdat het zo lekker is, dan ineens een vol bord boerenkool met een kuil jus in het midden. Tevreden over zoveel nuttige raadgevingen aan mijzelf werp ik mij op het boekje met amaryllis dat ik van mijn schoonzusjes kreeg toen ze op oudejaarsdag met hun mannen het laatste diner van het jaar kwamen eten. Tijdens het schilderen, kwamen de bloesemtakken uit. Voorboden van slanke dennen, die in de loop van het jaar toch weer uitdijen? ❁

Janneke Brinkman-Salentijn
www.jannekebrinkmansalentijn.nl

