

A man and a woman are shown in a kitchen setting, both wearing light blue polo shirts. They are holding wine glasses filled with red wine and looking at each other with smiles. The man is on the left, and the woman is on the right. In the foreground, there is a plate of green vegetables and a bottle of orange juice. The background shows a kitchen counter with various items.

Milou Bos

Groteletterboek

*Mollige
liefde*

Lisa is te dik en wil afvallen, maar ondanks vele pogingen lukt dat niet. Geen enkel dieet lijkt te werken... Dan bedenkt ze een plan. Als ze iemand zou hebben die ook te dik zou zijn, dan zouden ze samen af kunnen vallen. Ze plaatst een advertentie en ontmoet Henry, een mollige jongen die ook wil afvallen. Ze beginnen samen aan hun afvalavontuur: ze eten gezond en gaan naar de sportschool. Het enige probleem is dat Alex, een van de trainers in de sportschool, Lisa's droomman is. Nu worstelt ze niet alleen met haar dieet en oefeningen, maar ook met haar gevoelens.

Over de auteur

Milou Bos vond zichzelf als klein meisje te dik. Toen ze eenmaal een gezond gewicht had bereikt, heeft ze haar ervaringen als inspiratie gebruikt om dit boek te schrijven. Hierdoor is haar interesse voor schrijven aangewakkerd en ze is al met haar tweede boek bezig.

Milou Bos

Mollige liefde



Uitgeverij De Rode Tulp

Dit is een roman. De personages en situaties in deze roman zijn verzonnen en enige gelijkenis met bestaande personen of situaties berust dan ook geheel op toeval.

ISBN 978-94-6260-202-1

NUR 344

© 2018 Uitgeverij De Rode Tulp, Amsterdam

Imprint van Uitgeverij De Graveinse Abeel

www.uitgeverijderodetulp.nl

mail@uitgeverijderodetulp.nl

Omslagontwerp/bewerking: Uitgeverij De Rode Tulp

Omslagfoto: © Depositphotos/Uitgeverij De Graveinse Abeel

Auteur: Milou Bos

Dit boek is ook te verkrijgen als boek met een reguliere (kleine) letter en als dyslexie-uitgave.

Het papier van dit boek heeft het FSC-keurmerk: de grondstof is afkomstig van verantwoord beheerde bossen om wereldwijd de bossen te behouden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door middel van druk, fotokopie, film, geluidsband of op welke andere wijze dan ook en/of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Eerst gingen de komkommers erin. Toen de boerenkool. En als laatste de sla. Het doordringende geluid van de blender vulde de kamer terwijl de kan werd gevuld door de puree die groen kleurde door alle groente. Lisa van der Linde keek fronsend naar de blender. Toen ze op de markt de verse groentes van haar lijstje aan het halen was, leek het allemaal nog zo interessant, maar nu had ze geen zin meer om dit vies uitziende prutje te drinken. Het geluid stopte en ze keek in de kan. Het zag er inderdaad vreselijk uit en ondanks dat de geur niet vies was, rook het ook niet bepaald zoet.

Ze keek rond in de keuken, op zoek naar iets wat ze aan het mengsel kon toevoegen om het beter te maken.

Tja, er was suiker, maar wat zou het nut hiervan zijn als ze er toch gewoon weer suiker doorheen gooide? En daarnaast vroeg ze zich af of de suiker het groene sap beter zou maken.

“Ik heb geen keus,” mompelde Lisa.

Ze pakte een groot glas en goot de helft van het sap erin. De bladen van de blender, die ze laatst had gekocht, hadden de groentes zo goed gesneden dat het bijna volledig vloeibaar was, maar dat maakte het niet beter.

“Het smaakt gewoon naar sap,” zei Lisa terwijl ze het glas naar haar mond bracht. Ze opende haar mond snel en nam de eerste slok. Het was

vreselijk! Het sap stroomde uit haar mond op de grond. Ze zette het glas neer en begon te hoesten. In het artikel dat ze op haar telefoon had gelezen, stond niets over hoe vies het zou smaken. Het was een smaak die ze niet kon beschrijven, maar die haar geïrriteerd maakte. Waarom kon groente niet gewoon naar snoep smaken? Dan zou ze een slanke, gezonde vrouw zijn in plaats van de mollige mislukking die ze nu was. Ze zuchtte en reikte naar het glas. Ze kon het niet verspillen; ze moest het nog een keer proberen. De schrijver van het blog schreef dat het bewezen was dat je ervan afviel en dat zij al vijf kilo was afgevallen nadat ze dit een week lang twee keer per dag had

gedronken. Lisa dacht aan hoe mooi de vrouw eruit had gezien op de foto's. Zij wilde er ook zo uitzien. Ze hield haar adem in en dronk het hele glas leeg, waarna ze een harde boer liet.

“Ik ben getekend voor het leven,” fluisterde Lisa. De gedachte alleen al dat ze nog sap over had en dit nog zes dagen zou moeten doen deed haar rillen. Maar wat moest ze anders? Ze moest afvallen!

Lisa was mollig. Ze woog meer dan negentig kilo en vond zelf dat alle kleding haar rampzalig stond. Ze was 1 meter 70, wat best gemiddeld was, maar dat maakte niemand uit als je eruitziet als een ballon. Zelfs haar knappe gezicht en haar lange, zwarte

haar konden dat niet goedmaken. Dit was al zo vanaf dat ze een tiener was en ze had altijd gehoopt dat ze over haar babyvet heen zou groeien, maar toen ze begin twintig was, was ze juist nog dikker geworden dan daarvoor. Ondanks dat ze er een paar in haar huis had, vermeed ze spiegels bijna altijd. Het zien van haarzelf, haar mollige armen, ronde buik en dikke dijen maakte haar verdrietig. Chocolade, ijs en friet hadden altijd een groot deel uitgemaakt van haar dieet en ze vond het zó moeilijk die gewoonte achter zich te laten. Daarnaast was ze lui en lag ze het liefst de hele dag in bed met haar ogen gericht op de televisie in plaats van een blokje om te gaan. Haar

werk maakte de situatie ook niet beter. Ze maakte kaarten en dat deed ze van huis uit. Op haar oude computer maakte ze kaartontwerpen en ze hoefde niet naar buiten, tenzij pizzabezorger Jake haar pizza peperoni van de lokale pizzeria langs kwam brengen.

Ongeveer een jaar geleden had Lisa eindelijk beseft dat ze haar leven moest veranderen. Misschien kwam dat doordat ze naar de bruiloft van haar nicht Greta was gegaan. Het was een beproeving geweest en ze wilde dat ze nooit een bruidsmeisje was geweest. Vergeleken met de andere zes bruidsmeisjes viel ze lelijk uit de toon. De andere meiden zagen eruit als prinsessen en Lisa zag eruit als de

stiefzus. Ze had geprobeerd zichzelf te troosten met het feit dat Greta trouwde met Arnold, die nog steeds op zijn vaders boerderij woonde en van wie iedereen wist dat hij nog bij zijn moeder onder de plak zat, maar het had niet geholpen. Arnolds moeder, de heks, was onuitstaanbaar en wilde in eerste instantie niet dat Lisa onderdeel zou zijn van haar high society bruiloft. Lisa werd keer op keer vernederd tijdens al de pasbeurten, toen er steeds werd ingestampt hoe dik ze was en dat ze nooit een bruidsmeisje had moeten zijn. Ze had het voor elkaar gekregen om de bruiloft met een glimlach te overleven in haar te strakke jurk en schoenen. Nu dat achter de rug

was wist ze het zeker: ze zou nooit meer in zo'n situatie terechtkomen. Voor zowel haar fysieke als mentale gesteldheid moest ze gewicht verliezen. Ze zou zo slank worden als haar nicht en vriendinnen.

Dit was makkelijker gezegd dan gedaan en Lisa had gedacht dat afvallen onmogelijk was. Ze probeerde al een jaar af te vallen, sinds Greta's bruiloft, maar ze kwam alleen maar meer aan. Ze had vasten geprobeerd, maar dit hield ze maar ongeveer een week vol. Ze kon niet zonder eten en binnen de kortste keren voelde ze haar maag weer rammelen. Ze had een folder gekregen bij de huisartspraktijk, waarin een of andere dokter stond

afgebeeld die een manier had gevonden om af te vallen met behulp van appelciderazijn. Lisa kocht er bij de supermarkt twee flessen van en verzekerde zichzelf ervan dat ze terug zou komen voor meer. Maar de smaak was vreselijk! Ze kon niet bevatten dat iemand had bedacht dat je twee maanden lang vijf keer per dag appelciderazijn moest drinken om af te vallen. Het leek meer op een recept van de duivel. Toch dronk ze de vreselijke substantie twee weken lang, totdat ze uiteindelijk opgaf omdat door het zuur van de azijn haar tandglazuur werd aangetast en ze naar de tandarts moest. Maar ze was amper afgevallen. Daarna probeerde ze het ketogeendieet, waar veel mensen op

Facebook helemaal weg van waren. Ze had een paar vrouwen erover horen praten in de bibliotheek toen ze daar was voor de maandelijkse bijeenkomst van de boekenleesclub. Maar ze hadden haar steeds aangekeken alsof ze nog nooit dikke mensen hadden gezien en tenslotte was ze niet meer naar de bijeenkomsten gegaan. In plaats daarvan had ze boeken gelezen over afvallen. Daardoor was ze er nog meer van overtuigd geraakt dat het ketogeendieet een goed dieet was. Maar na amper een week bleek dit weer een verspilde poging. Ze zou zo'n vreselijk dieet nooit vol kunnen houden. En nu lag haar focus op groentesapjes.

Er werd gezegd dat gecombineerde groentes zouden helpen met afvallen en dit was wat ze ging proberen. Ze hoopte dat het deze keer echt zou werken, want ze werd steeds gefrustreerder. Er was zo veel informatie te vinden; de één zei dit en de ander zei dat. Het was allemaal zo verwarrend! Zelfs na zoveel onderzocht te hebben, wist ze nog steeds niet wat te doen.

Meerdere mensen zeiden dat ze moest gaan sporten. Haar moeder had haar altijd geadviseerd om dat te gaan doen en dit gold ook voor een paar anderen aan wie ze had verteld over haar afvalplannen. Maar Lisa haatte alle activiteiten waar je bij gaat zweten. Ze had altijd een hekel gehad aan sporten

en koos ervoor om aan de zijkant een snack naar binnen te werken als er een sportevenement was. Ze haatte ook alles wat pijn kon veroorzaken en ze wist dat dit bij sporten kwam kijken. Omdat het zo lang duurde tot er resultaten te zien ware, kon ze er maar niet aan beginnen.

“Wat is dat?” Lisa’s maag krampte opeens enorm. Ze slaakte een kreet en rende naar de badkamer, waar ze maar net op tijd bij het toilet was voor haar hele maaginhoud naar buiten kwam. Het leek wel of alles wat ze die ochtend had gegeten en gedronken weer naar buiten kwam.

Tegen de avond voelde Lisa zich zwak. Zo leeggezogen had ze zich nog nooit gevoeld en ze wist niet

meer hoe vaak ze naar het toilet was geweest. Ze kon haar longen zelfs voelen krampen.

Alles wat ze in haar lichaam stopte, kwam er na amper vijf minuten weer uit. Het sap leek meer op een laxeermiddel dan dat het haar hielp met afvallen. Of was dit hoe het hoorde te werken? Ze begon te geloven dat dit haar dood zou worden.

Met een boze blik goot ze het restje sap uit de blender in de gootsteen. Dag sapdieet of hoe het ook heette!. Ze pakte een flesje water en dronk het helemaal leeg omdat ze zich zo uitgedroogd voelde.

Wat moest ze nu? Weer een afvalidee de prullenbak in! Ze had genoeg van

al die diëten! Van het kopen van fruit, dat ze aan haar buurman had moeten geven, van idee na idee uit te moeten proberen zonder echt iets af te vallen... Ze was zat van alles! Sinds het begin van dit hele proces was ze slechts vijf kilo afgevallen, iets waar ze ontzettend van baalde.

Ze was moe van de buikpijn en liep naar haar slaapkamer. Ze opende het raam en hoorde het geblaf van de hond van haar buurman. De geur van de warme zomeravond kwam haar kamer binnen en ondanks dat dat kalmerend was, voelde ze dat dit geen goede nacht zou zijn.

Ze klom in bed en probeerde een beetje uit te rusten om haar maag te kalmeren, maar ze kon niet

ontspannen. Er ging zoveel door haar hoofd. Met een zucht klom ze uit bed en besloot een ommetje te maken; iets wat ze nooit deed.

Briesheuvel was een plattelandsstadje. Lisa was er geboren en had daar bijna haar hele leven gewoond. Er waren ongeveer duizend inwoners, waarvan veel al ouder waren, en waarvan de jongeren niet konden wachten tot ze naar de grote stad konden vertrekken. Velen van hen kwamen dan alsnog terug na een paar jaar om zich er voorgoed te vestigen. Lisa was nooit lang weggeweest uit Briesheuvel. Ze had gestudeerd in een stad op dertig minuten afstand en dat had ze bijna een jaar gedaan. Ze hield niet zo van grote steden. Ze had liever haar

eigen stadje, wat saai was, maar wel comfortabel. Ze werd omringd door haar familie en vrienden en dat vond ze prima.

Ze liep door de straat en zei gedag tegen een paar mensen die langsliepen. Het was zo'n avond waarop iedereen buiten was om te genieten van het koele windje. Lisa kwam aan bij een huisje van gemiddelde grootte en liep naar de voordeur. Ze belde aan en de vrouw die open deed had wit haar en dezelfde trekken als Lisa, maar ze was slank en zag er goed uit voor haar leeftijd.

Ze begroetten elkaar.

“Ruik ik daar eten, mam?” vroeg Lisa terwijl ze naar de woonkamer liep.

Haar maag rommelde en ze bleef staan met een frons op haar gezicht. Iets eten zou haar dood zijn. Ze moest al het eten even uit de weg gaan. Haar maag deed nog steeds zeer van alle groentes en trok samen. Lisa rende naar het toilet, dat aan de andere kant van de gang was.

“Hier, neem dit,” zei Helen, Lisa’s moeder, terwijl ze een glas in Lisa’s hand duwde nadat Lisa uit het toilet was gekomen. Helen begreep wel wat er was gebeurd.

“Wat is het?” vroeg Lisa terwijl ze argwanend naar het glas staaarde.

“Water met limoen. Het helpt bij laxeren.”

“Weet je het zeker?”

“Ja, drink nou maar.”

Haar moeder had gelijk, want een paar minuten later voelde Lisa zich beter; tenminste, ze hoefde niet meer naar het toilet. Ze was nog wel moe en ondanks dat ze zo graag een maaltijd wilde, was ze bang dat het allemaal weer zou beginnen.

“Nog een mislukte poging?” vroeg Helen.

Lisa zuchtte. “Maak je maar geen zorgen, binnenkort lukt het me.”

“Waarom doe je het niet op de makkelijke manier, lieverd?”

“En dat is?”

“Sporten en gezond eten. Ik verzeker je dat je na twee maanden resultaat zult zien. Er is niets wat sporten niet beter maakt. Kijk maar naar mij,” zei Helen terwijl ze in haar biceps kneep.

Lisa rolde met haar ogen. Ze vroeg zich af of je de danslessen die haar moeder iedere zaterdagochtend via een dvd volgde, sporten kon noemen. Maar haar moeder zag er niet slecht uit voor haar leeftijd, op een paar rimpeltjes na.

Lisa schudde haar hoofd. Sporten was te veel werk en trouwens... ze zou de clown van de sportschool zijn. Alle ogen zouden gevestigd zijn op het dikke meisje dat er belachelijk uitzag terwijl ze probeerde net zo te zijn als de fitte en slanke klanten. Ze zag al voor zich hoe ze haar vol medelijden aan zouden kijken en haar uit zouden lachen. Een week later zou ze weer thuis zitten. Het zou absoluut nutteloos zijn.

“Lisa, denk erover na en stop met jezelf kwellen. Natuurlijk kan het wat zweterig worden, maar de resultaten zijn altijd goed. Je werkt aan een levenslange gewoonte, en je krijgt een goed figuur, dus het is een win-win-situatie.”

“Ik zal er over nadenken, mam,” zei Lisa. Maar ze had haar besluit al genomen.

“Geweldig! Ik heb dit voor je gekocht,” zei Helen. Ze had het over het buurstadje dat iets meer ontwikkeld was dan Briesheuvel. Daar was zelfs een bioscoop en een klein winkelcentrum. Met de auto was het ongeveer twintig minuten rijden, dus de meeste mensen uit Briesheuvel kwamen er vaak.

Lisa keek naar de folder die ze in haar hand gedrukt kreeg. Het was een folder van een sportschool. Op de voorkant stond een goedgevormde man en ze kon zijn sixpack zien. Naast hem stond een vrouw met buikspieren waar Lisa een moord voor zou doen.

“Zijn ze echt?” vroeg Lisa.

Helen haalde haar schouders op. “Ik denk het.”

Er stonden ook nog een paar foto’s in van de goed voorziene sportschool en hun visie: mensen helpen met fitnesssen.

“Het is een leuke sportschool. Ik liep gewoon naar binnen en vroeg om een folder en dit is wat ze me gaven. Ze waren heel behulpzaam en beantwoordden al mijn vragen. Ze zijn zeven dagen per week geopend

en hebben ochtend-, middag- en avondsessies. En het is ook nog eens betaalbaar.”

“Mahammm,” kreunde Lisa.

Haar moeder gaf haar een schouderklopje. “Doe het voor jezelf.”

“Ik zal erover nadenken,” zei Lisa terwijl ze opstond. Ze moest nu snel ontsnappen, want haar moeder kon hier de rest van de avond overdoorgaan!