



## **PREMIUM**

Hema-uitbater René Witte viel af door een nieuwe levensstijl. Hij schreef er een boek over. © René Witte

**De rookworst laten staan in strijd tegen kilo's? 'Het zijn bonusmomentjes waarmee je toch op gewicht kunt blijven'**

**EINDHOVEN - Maagzuur na een vette rookworst blussen met een romige tompouce. Kan allemaal in de Hema. Aan Hema-uitbater René Witte is zo'n vette hap evenwel niet meer besteed. Die neemt liever een bordje pasta met snoeptomaatjes tot besluit. Hij veranderde zijn levensstijl en schreef er een boek over.**

Merlijn van Dijk 30-06-21, 19:30 Laatste update: 30-06-21, 19:37



Naar hartenlust bunkeren en toch op gewicht blijven. Dat willen we allemaal wel. Maar behalve voor diegenen onder ons met het metabolisme van een dwergspitsmuis, is dat niet weggelegd. Toch?

Niet waar, zegt René Witte. Hij ontwikkelde proefondervindelijk zijn eigen methodiek om af te vallen. En dat met behoud van een bourgondische levensstijl. Hij schreef er het boek 'Bourgondisch in evenwicht' over. Het geheim van Witte? Geen brood meer eten.

Witte komt uit Weert en woont in Antwerpen. Hij is franchisenemer bij Hema. In deze regio bestiert hij filialen in Meerhoven, Veldhoven, Heeze en Budel. Eerst hard werken, daarna hard genieten. Dat is het motto dat hij van huis uit meekreeg.

### **Te hard genieten**

Maar Witte (43) genoot iets te hard. Eind 2018 woog hij 104 kilo. „Daar wilde ik iets aan doen.”

**„Ik wilde mijn levensstijl aanpassen en toch optimaal genieten. 's Avonds eet ik alles wat ik wil. Echt alles.”**

René Witte

Gaandeweg ontwikkelde Witte een aantal 'basisprincipes' en 'cycli' die doorlopen moeten worden. Het doel: afvallen en ondertussen s' avonds toch een bourgondische dis naar binnen schuiven. „Ik wilde mijn levensstijl aanpassen en toch optimaal genieten”, zegt hij. „'s Avonds eet ik alles wat ik wil. Echt alles.”

## **‘Geen brood eten’**

Daarvoor doet Witte overdag wel concessies. „De rode draad is geen brood eten.” Ook neemt hij alcoholvrije periodes in acht. En van die kleine tomaatjes gelden voor hem tegenwoordig echt als snoep. Frisdrank? Nee, beter koffie, thee of water. En sporten natuurlijk. „Ik doe vanaf dag een honderd sit-ups en ik heb een spinfiets aangeschaft.”

Geen alcohol, geen snoep, geen frisdrank. Meer sporten. Klinkt menige diëter ongetwijfeld bekend in de oren. Niet bijster innovatief, dat dieet van Witte.

Het is een aanpassing van je levensstijl. Het kenmerk van een dieet is dat het vaak kortstondig is. Alles wat je doet, moet je de rest van je leven volhouden. Dat is het uitgangspunt van mijn boek

René Witte

Het is ook helemaal geen dieet, legt hij uit. „Het is een aanpassing van je levensstijl. Het kenmerk van een dieet is dat het vaak kortstondig is. Alles wat je doet, moet je de rest van je leven volhouden. Dat is het uitgangspunt van mijn boek.”

*Verhaal gaat verder onder de foto.*





Hema-uitbater René Witte viel af door een nieuwe levensstijl. Hij schreef er een boek over. © René Witte

### **‘Lekker snacken, lekker snaaien’**

Nooit meer broodjes op zondag? Jawel, toch wel, zegt Witte. Wie zijn methodiek lang volgt en latere cycli bereikt, mag zichzelf bonus- en jokermomenten geven.

Vanaf de vijfde cyclus mag je eens per week ontbijten met brood. En twee keer per maand bij het avondeten. „Denk aan broodje shoarma of pizza”, zegt Witte. Hij permitteert zich ook twee maal per maand een lunch met brood.

Jokermomenten zijn voor die keren dat het flink mis gaat. Die dagen dat crackers, dik belegd met Franse kaas of filet american per ongeluk toch hun weg naar binnen vinden. „Dagen dat je lekker wilt snacken, lekker snaaien”, zegt Witte. Kun je doen, maar de straf van Witte is ongenadig hard: zonder avondeten naar bed.

### **Eigen methodiek**

Witte is de eerste die toegeeft dat zijn methode niet bepaald wetenschappelijk onderbouwd is. Om maar iets te noemen: volgens de Maag Lever Darm Stichting en het Voedingscentrum is brood geen dikmaker. Maar voor Witte werkt het, dat is wat telt. „Het is puur een eigen methodiek. De rode draad is geen brood eten. Lekker makkelijk, lekker overzichtelijk.”

Ook geen tompouce van de Hema dus. Of een broodje rookworst? „Dat zijn voor mij de bonusmomenten hè. Dan gaat zo’n rookworst lekker naar binnen hoor. Maak je geen zorgen.”

Witte geeft zijn boek in eigen beheer uit. Online is het te koop via Bruna. Waarschijnlijk ligt het binnenkort ook in de winkel. Vermoedelijk exclusief verkrijgbaar bij een select aantal Hema-filialen in deze regio.



Hema-uitbater René Witte viel af door een nieuwe levensstijl. Hij schreef er een boek over. © René Witte