

Mireille Guiliano

*Waarom Franse vrouwen
niet dik worden*



VOORWOORD

Toen ik *Waarom Franse vrouwen niet dik worden* schreef, werden Franse vrouwen echt niet dik, maar dat is tegenwoordig niet meer zo. Destijds werkte ik als directeur Wijnen bij Louis Vuitton Moët Hennessy (LVMH) en was er nog niet eerder een boek van mij uitgegeven. Ik was eraan gewend een miljoen flessen champagne of rode wijn te verkopen, dus toen mijn uitgever zei dat hij voor de eerste druk aan een oplage van honderdduizend stuks dacht (mij werd verteld dat dit in de boekenwereld een heel grote oplage is, zeker voor een debuut), vroeg ik: 'Vergeet je geen nul?' Hij schoot in de lach, maar ik meende het echt. Wie kon het weten? Wie kon weten dat de uitgeverij, nadat er één miljoen exemplaren waren verkocht, een paginagrote advertentie in de *The New York Times* zou plaatsen? Wie kon weten dat mijn boek in 39 talen zou verschijnen, in allerlei landen een bestseller zou worden en in de vs, Engeland, Ierland en Australië op nummer één zou komen te staan? In 2005 vielen het boek en de onderwerpen die erin worden behandeld in de smaak bij de lezers en tegenwoordig is de boodschap zelfs nog belangrijker. In de hele wereld neemt overgewicht nog altijd toe, terwijl mensen nog altijd genot proberen te vinden door te eten.

De wetenschap dat mijn boek mensen heeft geholpen hun manier van leven drastisch om te gooien is heel bevredigend, maar het boek heeft mijn leven ook veranderd. Toen ik jong was droomde ik er al van om auteur te worden, maar toen verhuisde ik naar Amerika. Engels is niet mijn moedertaal en was in mijn jeugd zelfs niet eens mijn tweede taal. Ach, en wie heeft voldoende zelfvertrouwen om zichzelf auteur te noemen? Ik niet. Toen niet. Maar ik heb altijd al verhalen kunnen vertellen en in *Waarom Franse vrouwen niet dik worden* vertel ik gewoon mijn eigen verhaal. Ik vertel mijn lezers welke ideeën en ervaringen mijn leven hebben gevormd, en

wat mij heeft geholpen. Ik vind dat je voor je plezier moet eten en die positieve benadering wil ik graag delen. Et voilà.

Nog geen jaar na publicatie was al duidelijk dat dit boek en zijn wereld hun eigen leven waren gaan leiden, iets wat ik niet met mijn baan kon verenigen. Niet lang nadat het boek een succes was geworden, ging ik weer in Frankrijk wonen en schreef ik voor het eerst 'auteur' in plaats van *cadre supérieur* (topmanager) op een Frans immigratieformulier. Dat vond ik leuk, maar ook schokkend. Ik was schrijver geworden. Daarna zijn nog drie boeken van mijn hand verschenen en inmiddels zijn er nog twee in de maak.

De afgelopen acht jaar is er zelden een dag voorbijgegaan zonder dat ik vragen, feedback en dankbetuigingen van mijn lezers ontvang. Deze week vier ik thuis in New York een feestje ter gelegenheid van het bezoek van een vriendin uit Japan, waarvoor ik zowel vrienden van haar als van mij uitnodig. Voor de catering nam ik telefonisch contact op met een bijzonder goed Japans restaurant in Manhattan waar ik graag naartoe ga. De jongedame die ik aan de telefoon had, vroeg me een paar gegevens en ten slotte mijn naam. Toen ik zei: 'Mireille Guiliano', was het heel even stil. Vervolgens vroeg ze: 'Bedoelt u Mireille Guiliano, de auteur?' Ik beaamde dit, waarop zij zei: 'O mijn god, maar ik ben een groot fan van u.'

Een paar uur later genoot ik van een late lunch met een vriendin die in de horeca werkt. We zaten in een trendy restaurant in het Flatiron-district en zij stelde me voor aan de algemeen manager van het restaurant. De jonge, knappe, lange en blonde Amerikaan zei: 'O, mijn moeder en ik zijn weg van uw boeken!' waarna er een paar glazen gratis champagne naar ons tafeltje werden gestuurd. Wat een geweldige manier om van een vrijdag te genieten!

En echt, ik verzin het niet, toen ik terugkwam in mijn hotel vond ik een e-mail van een jonge moeder uit het Midden-Westen. Ze was jaren geleden bij een van mijn lezingen geweest en stuurde haar voor-en-nafoto's mee. Sindsdien mailt ze me geregeld, onder andere nadat ze mijn businessboek had gelezen met het verzoek om advies over haar carrière. Dit is een stukje uit haar lange mail: 'Ik

hoop dat het goed met je gaat. Klopt het dat je weer aan een ander boek bent begonnen? ... Mijn gezin, dat realiseer ik me steeds meer, heeft echt baat bij de manier van leven die je mij via je boeken hebt aangeleerd. Mijn kinderen zijn allemaal heel gezond en willen absoluut niets te maken hebben met het vele junkfood dat hier verkrijgbaar is. Ik ben er echt in geslaagd mijn gezin deze manier van leven eigen te maken. Dit gaat niet zonder problemen, maar we hebben geen snacks in huis en zelfs bedenken wat voor snack mijn zonen mee naar school krijgen (ze zitten net op de peuterspeelzaal!) is een uitdaging. Ik ben er trots op dat ik kan zeggen dat ze allemaal water drinken, pure yoghurt eten en nog nooit een diepvriesmaaltijd hebben gehad. O, en ze bedelen om prei, broccoli en fruit. Daar ben ik echt trots op... dat ze beter de weg weten op de markt dan in onze supermarkt en dat ze hoeveel honger ze ook hebben nooit een 'maaltijd' uit een doosje willen eten!

Mijn boek is misschien niet even tijdloos als het zwarte jurkje, maar het is tegenwoordig *au courant* en kan nog meer vrouwen helpen in een steeds dikker wordende wereld.

Hoewel ik met mijn boek behoorlijk veel vrouwen heb geholpen om af te vallen en een andere relatie met eten op te bouwen, was en is het belangrijkste doel dat ze een goede balans vinden en lekker in hun vel komen te zitten. Het valt niet te ontkennen dat de wereld verandert als het om (over)gewicht gaat – en helaas niet ten goede. Wereldwijd stijgt het percentage mensen met overgewicht. Zelfs Franse vrouwen zijn nu bang dat ze dik worden en zijn het gezonde verstand kwijtgeraakt waar ze vroeger zoveel baat bij hadden. Er is dus meer kennis nodig. Ralph Emerson zei al: 'Gezondheid is je belangrijkste bezit.' Dat is geen slecht mantra.

Globalisering heeft ons niet geholpen om een evenwicht te vinden in ons leven en gezond te eten. Het lijkt wel alsof je overal iets te eten kunt kopen en te veel mensen eten van plastic of kartonnen borden, staand en multitaskend. Ik ben verbijsterd dat je in de grote wereldsteden zoveel mensen etend over straat ziet lopen. Genieten zij wel van hun eten? Realiseren ze zich eigenlijk wel wat ze in hun lichaam proppen? Het blijft me verbazen dat de Amerikaanse

en Britse manier van eten zich over de ontwikkelde en onderontwikkelde landen heeft verspreid, maar ook dat veel van de goedkoopste producten echte dikmakers zijn.

In Frankrijk kan de fastfoodepidemie worden samengevat en gevonden in – verrassing, verrassing! – de *Mac Do*, zoals deze keten daar wordt genoemd. Ik schaam me het te moeten zeggen, maar het lijkt wel alsof er op elke straathoek van elke stad, klein en groot, een McDonald's te vinden is en dat dit franchisemerk zich over *la France profonde* blijft verspreiden. Ook al wijken de gerechten en de menu's in Frankrijk af van die in de Amerikaanse restaurants – grote bekers frisdrank, grote porties, veel junkfood en op elk moment van de dag (oftewel multisnacking) – toch heeft Frankrijk alle kenmerken van een fastfoodland. En dus probeert men hier ook op de Amerikaanse manier af te vallen en met steeds meer programma's, zoals *Weight Watchers* en *Jenny Craig*. Ook al zijn het geen exacte kopieën van de Amerikaanse versie, toch maken ze al deel uit van een klein maatschappelijk landschap. Au!

Achter in *Waarom Franse vrouwen niet dik worden* had ik een lange lijst opgenomen met algemene verschillen tussen Franse en Britse vrouwen. De meeste zijn nog steeds waar, maar enkele niet, zoals die over de beruchte doos die in een flatscreen is veranderd: de televisie. 'Franse vrouwen houden de rituelen tijdens de maaltijden in ere en eten nooit staand of lopend, of voor de tv. Franse vrouwen kijken niet veel televisie. Er zijn niet veel programma's waar Franse vrouwen naar kunnen kijken.' Dat is veranderd, ook in dit geval in negatieve zin. We hebben inmiddels soapseries, realityshows en spelprogramma's geïmporteerd, waardoor mensen tv-junks zijn geworden. Ze kijken nog meer televisie en brengen nog meer uren door voor de tv, terwijl ze kijken naar reclamespotjes voor junkfood die tv-kijkers kunnen overhalen om snacks te gaan eten die ze als een robot naar binnen werken terwijl ze tv zitten te kijken...

In Parijs zeiden mijn vriendinnen vaak: 'Er zijn echt wel Franse vrouwen die dik worden.' En ook al staan we niet bovenaan (Koe-

weilers en Amerikanen verslaan voorlopig nog iedereen), toch stijgt het aantal mensen met overgewicht in een alarmerend tempo. De aantallen zijn angstaanjagend en de verwachting is dat als we niet snel in actie komen, meer dan veertig procent van de Amerikanen over niet al te lange tijd te dik zal zijn.

Maar er is hoop. Frankrijk (waar de overheid de rekening voor de gezondheidszorg betaalt) heeft in elk geval opgemerkt dat het aantal mensen met overgewicht inmiddels de pan uit rijst. Ze zijn snel in actie gekomen, te beginnen op de kleuterscholen met voorschriften en beperkingen op het gebied van de daar geserveerde maaltijden. Bepaalde maatschappelijk-culturele ontwikkelingen dragen ook hun steentje bij. Deels dankzij de hoge werkloosheid, een langdurige recessie en het isolement dat al onze gadgets creëren, is er veel behoefte aan echt contact, gezelligheid en koken; drie zaken die met elkaar verweven zijn.

Fransen in de leeftijdscategorie van 15 tot 30 jaar houden van maaltijden in familieverband en van koken. Mannen interesseren zich steeds meer voor koken en gaan op cursus, zodat zij ervoor kunnen zorgen dat hun familie gezond eet nu vrij veel jonge Franse vrouwen zijn gaan werken. Deze groep houdt van een gezellig gedekte tafel en neemt er de tijd voor om echt van hun maaltijd te genieten. Op een bepaalde manier is deze Franse uitzondering te danken aan ons verleden, onze gastronomische rituelen en onze familiewaarden: 93 procent van deze groep in Frankrijk associeert familiemaaltijden met gezond eten en gezelligheid. Men grijpt ook terug op goede, zelfgemaakte gerechten. Op internet kun je elk gerecht en talloze snelle recepten vinden. Het is allang niet meer zo dat de gastvrouw urenlang in de keuken moet staan om zelf alles te bereiden. Eenpansgerechten zoals een stoofpotje of een tajine zijn gemakkelijk te maken, zijn beter op te warmen, kunnen bijna niet mislukken en kunnen al worden klaargemaakt voordat de gasten er zijn. Zelfs de klassieke gegrilde kip is aangepast en wordt tegenwoordig opgediend met honing en citroen, met Aziatische kruiden en op tientallen andere verrukkelijke manieren. Hoe eenvoudiger de maaltijd, hoe meer hij gewaardeerd zal worden. Voor-

al voor jonge gezinnen is dit nuttig, omdat samen eten de band tussen mensen versterkt en het leven zin geeft.

Ik denk dat de meeste Franse vrouwen met een beetje gezond verstand niet op dieet zullen gaan, omdat dit vaker wel dan niet het jojo-effect tot gevolg heeft: steeds weer aankomen en eindeloos allerlei diëten volgen. Wij kennen zowel wat eten als wat koken betreft een lange geschiedenis van gastronomie en gezelligheid. Jonge koks weten tegenwoordig dat gerechten met verse, regionale en seizoensproducten, gevarieerd en kwalitatief goed, een sterke maar belangrijke boodschap uitstralen. Op dieet gaan is slecht en uiteindelijk word je er altijd dik van. Ik beschouw het als een 'synthetische' benadering en daardoor als aantrekkelijk voor de gevoelige Franse vrouw die weet dat het kopen en bereiden van goed voedsel een langetermijninvestering is, waarop je niet moet beknibbelen.

Ik ben van plan mijn lezers te blijven voeden met mijn gratis websiteprogramma www.frenchwomendontgetfat.com en om hen met tweets (als ik daar tijd voor heb) informatie te geven en hen te helpen aandacht te besteden aan wat zij eten. Hierdoor krijgen lezers meer tips voor de 21e eeuw, van bijzonder gemakkelijke en verrukkelijke manieren om in maximaal een halfuur een maaltijd te bereiden tot suggesties om een lunch mee naar het werk te nemen zodat ze weten wat ze eten. Het kan heel leuk zijn om restjes te gebruiken, vooral als je kruiden en sterke smaken toevoegt om het gerecht meer pit te geven, en de maaltijd soms af te sluiten met iets lekkers, zoals een stukje pure chocolade, *bien sûr*.

Nogmaals, 'gezondheid is je belangrijkste bezit' en ik hoop dat deze uitgave van *Waarom Franse vrouwen niet dik worden* je zal helpen in je gezondheid te investeren, lekker in je vel te zitten en je leert eten om te genieten. Dat is de gezondheid die binnen ieders bereik ligt en die ik iedereen toewens.

Mireille Guiliano
New York, oktober 2012

OUVERTURE

Hoe de verhouding tussen Frankrijk en de rest van de wereld in de toekomst ook mag zijn (we hebben zo onze ups en downs gehad), we mogen niet vergeten dat de Franse cultuur heel wat goeds heeft voortgebracht. Ik meen echter te mogen beweren dat er één aspect in het bijzonder is dat tot nu toe maar door weinigen erkend wordt, maar een bekende antropologische waarheid is, namelijk: Franse vrouwen worden niet dik.

Ik ben geen arts, fysioloog, psycholoog, voedingsdeskundige of wat voor kundige of -loog die mensen uit professioneel oogpunt bestudeert of helpt, dan ook. Ik ben echter in Frankrijk geboren en getogen en heb de Fransen mijn leven lang met twee goede ogen kunnen gadeslaan. Bovendien eet ik veel. Er zijn natuurlijk zoals altijd uitzonderingen op de regel, maar in het algemeen doen Franse vrouwen net als ik: ze eten wat ze willen en worden niet dik. *Pourquoi?*

Andere landen zijn de afgelopen tien jaar heel wat meer gaan begrijpen van waarom de Fransen ongestraft zoveel kunnen eten en drinken. De voorzichtige erkenning van de ‘Franse paradox’ heeft er bijvoorbeeld toe geleid dat talloze hartpatiënten en gezondheidsenthousiasten regelmatig naar de wijnwinkel gaan voor een flesje rode wijn. Behalve dit wordt de Franse manier van eten en leven, en dan vooral de onnavolgbare wijze waarop Franse vrouwen slank weten te blijven, echter nog altijd door weinigen begrepen en zeker niet uitgebuit. Ik heb door de jaren heen tientallen vrouwen, onder wie enkele die bij Clicquot, Inc. in New York voor me zijn komen werken, met succes van advies gediend met mijzelf als voorbeeld. Daarnaast heb ik duizenden over aspecten van dit onderwerp toegesproken tijdens lezingen. Ik ben regelmatig door vrienden en zakenpartners geplaagd met de vraag:

‘Wanneer ga je nou een boek schrijven?’ Nou, *le jour est arrivé!*

Zou het aan moeder natuur liggen? Zou het langzame wiel van de evolutie tijd genoeg hebben gehad om een aparte genenpoel van slanke vrouwen te ontwikkelen? *J’en doute.* Nee, Franse vrouwen hebben een systéém, een serie trúcs, een paar veelvuldig geteste foefjes. Hoewel ik met de Franse cultuur ben opgegroeid en zelfs als tiener nog deed wat mijn *maman* me had geleerd, kwam er toch een moment in mijn puberteit dat ik ontspoorde. Toen ik als student voor een uitwisselingsprogramma in Amerika was, overkwam me een catastrofe waar ik totaal niet op voorbereid was, een bijna tien kilo zware catastrofe. Ik was in moeilijkheden en moest me er zelf maar uit zien te redden. Gelukkig had ik daar wel wat hulp bij, namelijk van onze huisarts in Frankrijk, die ik nog altijd dokter Wonder noem. Hij liet me de gastronomische wijsheid van mijn voorouders herontdekken en hielp me mijn oude vorm terug te krijgen.

Ik heb het grootste deel van mijn leven, vanaf een paar jaar na mijn afstuderen, in Amerika gewoond en gewerkt. Eerst werkte ik als vertaalster voor de VN en later promoveerde ik Frans eten en wijn voor de Franse overheid. Ik trouwde met een Amerikaan en begon gaandeweg mijn weg in het zakenleven te vinden. In 1984 nam ik de sprong waardoor ik sindsdien in twee culturen tegelijk kan leven: het champagnehuis Veuve Clicquot, dat opgericht is in 1772, richtte moedig een dochteronderneming in de VS op voor de import en marketing van Veuve Clicquot-champagne en andere goede wijnen. Als eerste werknemer was ik direct de hoogstgeplaatste vrouwelijke medewerker sinds Madame Clicquot, die overleed in 1866. Tegenwoordig ben ik de CEO en directeur van Champagne Veuve Clicquot, onderdeel van de in luxartikelen handelende groep LVMH.

Al die tijd ben ik blijven doen wat de meeste Franse vrouwen automatisch doen, hoewel de gevaren waar ik al die jaren mee te maken heb gehad groter waren dan de gemiddelde. In mijn bedrijfstak moet ik zonder overdrijven wel driehonderd keer per jaar uit eten (een zware baan, inderdaad, maar iemand moet het doen). Ik doe het al twintig jaar lang, maar heb altijd een glas wijn of champagne naast mijn bord staan (zaken zijn zaken). En dit zijn

volledige maaltijden; voor mij niet slechts één gang bestaand uit mineraalwater en krulsla. Maar nogmaals, ik ben niet dik of ongezond. In dit boek leg ik uit hoe ik dat doe en – wat nog belangrijker is – hoe ook jij dit voor elkaar kunt krijgen. Door te leren denken en doen zoals Franse vrouwen over eten en het leven denken en doen, kan ook jij het schijnbaar onmogelijke bereiken. Wat is het geheim? Eerst echter wat meer over wat het niet is.

Velen van ons hebben een dubbele taak en werken zowel binnen- als buitenshuis veel harder dan de meeste mannen ooit zullen weten. Bovendien moeten we gezond zien te blijven terwijl we een figuur proberen te behouden waar we tevreden mee zijn. Maar laten we eerlijk zijn: meer dan de helft van ons kan zelfs niet door zichzelf van alles te ontzeggen haar streefgewicht behouden. Steeds meer mensen in Westerse landen zijn te dik – 65 procent van de Amerikanen en 46,1 procent van de Nederlanders (vrouwen: 41,1 procent, mannen: 51,1 procent). 10,7 procent van de Nederlanders heeft een ernstig overgewicht (vrouwen: 12,1 procent, mannen: 9,3 procent) (bron: CBS, jaar: 2003) – en de bestverkochte boeken zijn dieetboeken, waarvan de meeste geschreven zijn als handleidingen in de biochemie. Hoeveel er ook verschijnen, er worden er altijd meer gemaakt. Zou de technologie echt zo snel vooruitgaan als de marketing? De vraag blijft in ieder geval bestaan. Waarom? Waarom maken die miljoenen boeken geen eind aan onze misère? Heel eenvoudig: door hun niet te handhaven extremisme.

De meeste slanke-lijnboeken zijn op radicale lijnprogramma's gebaseerd. Op de korte jakobijnse periode in de achttiende eeuw na, is de Franse manier van doen nooit extreem geweest, maar in andere landen, Amerika voorop, voelt men zich al gauw tot allerlei filosofieën, snelle oplossingen en extreme maatregelen aangetrokken. Net als met andere zaken werken ze voor een tijdje, maar je kunt het er niet een leven lang mee volhouden. Je raakt uit je zone, valt van je piramide of raakt de calorietel kwijt. En waarom ook niet? *C'est normal!* Het wordt er ook al niet makkelijker op doordat het ene extreme dieet vaak wordt tegengesproken door het andere. Wie kan zich bijvoorbeeld nog de koolhydratentijd herinneren, of de grapefruittijd? Tegenwoordig draait alles om proteïnen (eiwit-

ten) en vet en zijn koolhydraten (suikers) uit. Eerst waren melkproducten slecht, toen waren ze het enige wat je mocht eten en hetzelfde geldt voor wijn, zemelen en rood vlees. Het onderliggende principe van deze diëten schijnt te zijn dat als je een bepaalde voedingsgroep beu bent, je op den duur helemaal geen zin meer in eten hebt en de pondjes op die manier kwijtraakt. In sommige gevallen is dat ook zo, maar wat gebeurt er na het radicale dieet? Jij weet het en daarom zeg ik: 'Attention!' Weg met dat dieetboek! Je hebt helemaal geen ideologie of technologie nodig, wat je nodig hebt is wat Franse vrouwen hebben, namelijk een evenwichtige, beproefde voedings- en levenshouding. De *coup de grâce* tegen deze extreme diëten is dat ze in het algemeen weinig aandacht besteden aan de individualiteit van onze stofwisseling. De meeste zijn door mannen geschreven en houden er vrijwel nooit rekening mee dat wij vrouwen een andere fysiologie hebben dan mannen. Bovendien verandert onze stofwisseling door de jaren heen. Een vrouw van vijftig die wat gewicht kwijt moet heeft een ander probleem dan een vrouw van vijftig.

Hoewel mijn verhalen en adviezen iedereen tot nut kunnen zijn, is dit boek vooral voor vrouwen bedoeld. Het is geheel op mijn eigen ervaringen als vrouw gestoeld en is daarom vooral voor vrouwen uit ontwikkelde landen die te maken hebben met een drukke baan, persoonlijke stress, globalisering en de valkuilen van het leven van de eenentwintigste eeuw. Het is niet bedoeld voor degenen wier gewicht een direct risico voor de gezondheid is of die een speciaal voorgeschreven dieet nodig hebben, maar voor vrouwen die maximaal zo'n tien kilo kwijt willen, wat een groot deel van de bevolking is. Net als *Kuifje* is dit verhaal voor alle leeftijden, van zeven tot zeventenzeventig, en bestrijkt het verschillende perioden in ons leven. Omdat Franse vrouwen niet van brood alleen en zeker niet van eiwitrijk voedsel alleen leven, presenteer ik een allesomvattende houding ten opzichte van het leven, een filosofie die ook jij je eigen kunt maken en een aantal strategieën, waaronder een aantal makkelijke menu's en snelle recepten. Daarnaast bied ik, *bien sûr*, een leidraad voor hoe we ons kunnen bewegen. Als laatste hoop ik dat mannen met dit boek hun voordeel zullen doen door iets over de andere sekse te leren.

Wat zijn de geheimen van de Franse vrouw? Hoe komt het dat er zoveel dames van middelbare leeftijd over de Parijse boulevards wandelen met het figuur van een meisje van vijftwintig? De volgende hoofdstukken zijn gebaseerd op mijn observaties uit Parijs (waar ik ongeveer drie maanden per jaar doorbreng), die ik vergelijk met observaties opgedaan in New York en de rest van de wereld. Ik nodig je uit om over de verschillen na te denken en op grond daarvan je eigen ideeën over een gezonde manier van leven bij te stellen.

Laten we beginnen met vast te stellen dat Franse vrouwen niet zo bang voor kilo's zijn als zovelen van hun Westerse zusters. Al dat geklets over diëten dat ik op cocktailparty's in Amerika hoor, zou een Française met afschuw vervullen. In Frankrijk praten we niet over 'diëten', zeker niet met vreemden. We vertellen een goede vriendin misschien over één of twee goede trucjes, over een slimme verfijning van een oud Frans principe, maar verder niet. Wij hebben het in onze vrije tijd liever over onze gevoelens, familie en hobby's, over filosofie, politiek, cultuur en eten – vooral eten (maar nooit di-eten).

Franse vrouwen blijven slank door lekker te eten, terwijl veel vrouwen in andere landen dat als problematisch zien en er geobserveerd door raken. Franse vrouwen slaan geen maaltijden over of vervangen ze met afslankpoeders. Ze eten twee of drie gangen tussen de middag en 's avonds weer drie (of vier) en drinken daar *bien sûr* een glaasje wijn bij. Hoe ze dat doen? Nou, daar gaat dit boek over, dat is het hele verhaal. Eén hint: ze houden hun hersens erbij en gaan nooit met een vol gevoel of schuldgevoel van tafel.

Belangrijk is te leren dat minder méér kan zijn en dat je álles – zij het met mate – kunt eten. Ook belangrijk zijn 'beweging in verhouding tot het aantal calorieën dat je binnenkrijgt' en 'veel meer water drinken'. We werken niet meer achttien uur lang in een mijn of op een boerderij en ook de paleolithische dagen van jagen en voedsel verzamelen behoren tot het verre verleden. De meeste Amerikanen, bijvoorbeeld, eten desalniettemin 10 tot 30 procent meer dan ze nodig hebben. Niet om te overleven, maar om een psychologische trek te stillen. De kunst is om je eetlust zowel te stillen als in bedwang te houden en te bepalen hoe, wat en waar je

kunt minderen. Het heerlijke gevoel van voldoening dat je hebt wanneer je je aan een nieuw menu kunt wagen, zelfs als je in het algemeen minder eet, zet je ertoe aan om op het gezonde pad te blijven. Het is allemaal een kwestie van het Franse basisprincipe 'jezelf voor de gek houden'.

Veel voedingsdeskundigen (met waardevolle ideeën) staan een gewoon, gezond dieet zonder fratsen voor, maar rekenen een fiks bedrag voor hun advies over hoe je ermee om moet gaan. De hoeveelheid geld die aan lijnen wordt uitgegeven staat in geen enkele verhouding tot het resultaat. De meeste vrouwen kunnen zich gewoon geen arts, voedingsdeskundige of fitnessclub veroorloven. En wat het kost om volgens de filosofie van Franse vrouwen te leven? Naast de kosten van dit boek heel weinig. Mijn doe-het-zelf-aanpak is voor vrijwel iedereen betaalbaar. Het enige wat je nodig hebt is een kleine weegschaal om tijdens die belangrijke eerste drie maanden sommige etenswaren te kunnen wegen. En als je *le vrai yaourt* – een belangrijk element van mijn levensstijl – wilt eten, zou je ook een yoghurtmachine aan kunnen schaffen. (Natuurlijk kun je yoghurt ook gewoon kopen.) Als je ouder bent dan veertig, zou je kunnen overwegen om een paar handhalvers te kopen om aan je kracht te werken. *C'est tout*.

Ik begin met mijn kindertijd in Frankrijk en vertel je dan over mijn ervaringen als jonge vrouw met een gewichtsprobleem. Toen ik voor het eerst het alarm hoorde afgaan, wendde ik me voor hulp tot traditionele Franse principes. Door niet alleen mijn ervaringen met eten, maar ook een 'totale aanpak' voor een gezond leven met je te delen, hoop ik dat iedere lezeres haar eigen equilibrium vindt. (Dat is inderdaad *le mot juste*. Het is een belangrijk concept, want hoewel onze lichamen met machines zijn te vergelijken, zijn er geen twee gelijk en stellen ze zich regelmatig opnieuw in. Een lijn-methode die niet met je meegroeit, is op de lange termijn niet van nut.) Ik geef je een aantal menu's die je precies kunt volgen, maar de bedoeling is om je nieuwe intuïtie te gebruiken om deze menu's zodanig aan te passen dat jij er wat aan hebt. Ik schrijf niet zozeer voor, maar geef je voorbeelden die je dan aan je eigen wensen kunt aanpassen. Let hierbij op je eigen lichaam, dagprogramma, omgeving en andere aspecten die alleen voor jou gelden. De nadruk ligt

bij mij op eenvoud, flexibiliteit en de voldoening die je krijgt van het zelf doen. Dit afstemmen op jouw eigen leven kan niet door een dokter/schrijver gedaan worden die jou nooit ontmoet heeft.

Mijn verhaal over de ‘ramp’ die me als jonge volwassene overkwam, mijn redding en de nieuwe aanpak die nu alweer jarenlang werkt, volgt een pad dat ook jij kunt volgen. Ik laat je stap voor stap zien hoe je bij het eindpunt komt:

FASE 1: Het alarm gaat af: schrijf drie weken lang op wat je precies eet en drinkt. Deze heldere kijk op wat je eet kan op zichzelf al na een paar dagen tot een verandering leiden.

FASE 2: Aanpassing: een inleiding tot de Franse school van porties en diversiteit in je voeding. In deze fase identificeer je een aantal belangrijke ‘voedingsovertredingen’, die je tijdelijk beter niet kunt begaan. Dit proces duurt meestal zo’n drie maanden, hoewel voor sommige vrouwen een maand al genoeg is. Het is geen voedingsbootcamp, maar geeft je lichaam de kans om zich aan je nieuwe voedingspatroon aan te passen. Deze fase vraagt discipline, maar het is ook heel belangrijk dat je flexibel bent, vooral nu het zo noodzakelijk is om gemotiveerd te blijven. Vermijd je gebruikelijke eetpatroon en activiteiten en leg de nadruk op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Eet niet drie dagen achter elkaar pizza, maar ga ook niet op zaterdag drie uur lang naar het fitnesscentrum. Geleidelijk aan leer je zo jezelf en je vijf zintuigen een nieuw soort gastronomie aan (een van oorsprong Grieks woord dat ‘regels van de maag’ betekent). Drie maanden is geen korte periode, maar ook geen lange, want je hoeft het daarna nooit meer te doen. Het duurt natuurlijk langer om je lichaamsklok te verzetten dan om een paar kilo water kwijt te raken, waar veel extreme diëten vaak mee beginnen, maar omdat deze aanpak Frans is, komt er ook veel verwennerij aan te pas.

FASE 3: Stabilisering: de fase waarin je alles wat je graag eet weer kunt eten, maar dan in gepaste hoeveelheden. Je hebt je ‘evenwicht’ al kunnen bijstellen en bent ten minste halverwege met afvallen. Het gekke is dat je op dit punt jezelf meer kunt gaan verwennen terwijl je toch blijft afvallen of op je streefgewicht blijft als je daar al was. Ik geef je verder adviezen over groenten en fruit van het seizoen, een goede leidraad die helemaal niet zo moeilijk te

volgen is als sommigen denken, en geef je wat recepten ter illustratie van de Franse gave voor variatie. Als voorbeeld laat ik je zien hoe je met één recept drie heerlijke gerechten kunt maken, waarmee je jezelf tijd, geld en calorieën bespaart.

FASE IV: *De rest van je leven*: je bent op je streefgewicht, hebt een stabiel evenwicht bereikt en de rest is gewoon verfijning. Je kent je lichaam en voorkeuren goed genoeg om in geval van onverwachte wendingen in het leven en het begin van een nieuwe levensfase kleine veranderingen aan te kunnen brengen. Jouw manier van eten en leven is precies op jouw smaak en stofwisseling afgestemd, dus net als een klassiek Chanel-pakje, moet je het hier nu met af en toe wat kleine aanpassingen de rest van je leven mee kunnen doen. Je eet nu op een totaal andere manier en hebt de intuïtie van een echte Française: je hebt een gecultiveerd respect voor versheid en smaak, waardoor je meer geniet van kleur, variatie en de manier waarop eten wordt gepresenteerd. Wat je doet, doe je voor je plezier, niet om jezelf te straffen. Zo kun je bijvoorbeeld genieten van chocolade en een glas wijn bij het avondeten. En *pourquoi pas?*

Behalve over voeding, het hoofdonderwerp, heb ik het ook over een gezonde en plezierige manier van leven. Net als met eten zijn hier geen extreme (fysieke, emotionele, intellectuele, spirituele of financiële) maatregelen voor nodig, alleen een gevoel voor evenwicht. Hierin past onder andere een aantal elementen van wat ik Franse zen noem, elementen die snel aan te leren zijn en overall makkelijk toegepast kunnen worden. (Franse vrouwen gaan in het algemeen niet naar fitnesscentra, maar als je daarvan houdt, *à chacun son goût!*) Zelfs de Fransen weten dat het leven niet alleen uit eten bestaat, dus gaat dit boek ook over de Franse kijk op vormen van ontspanning als lachen en de liefde. Het is van begin tot eind belangrijk om in de gaten te houden dat Montaignes *aperçu* nu relevanter is dan ooit: een gezond lichaam gaat hand in hand met een gezonde geest en voor beide is er niets beters dan *joie de vivre* (levenslust, levensvreugde).

Nu wil ik dan graag een aantal verhalen vertellen, een groot aantal zelfs, want naast eten en drinken houd ik ook van vertellen. De verhalen dienen ter illustratie van een aantal basisbegrippen, maar ik hoop dat je er ook *comme ça* van geniet. In tegenstelling tot een

dieetboek, kun je in dit boek niet direct naar een grafiek bladeren of ergens middenin beginnen, maar moet je het helemaal lezen. Goed leren eten is als het leren van een nieuwe taal; er is niets zo goed als jezelf er volledig in verdiepen.

Laten we snel beginnen.

1 *Vive l'Amérique*: in den beginne... ik ben te dik

Ik houd van mijn tweede thuisland, maar voor dat zover was, hield ik als student in Massachusetts van chocolate chip cookies en brownies. Ik kwam bijna tien kilo aan.

Mijn relatie met Amerika begon met mijn liefde voor de Engelse taal. We ontmoetten elkaar op het *lycée* (middelbare school) toen ik elf was. Op Franse literatuur na was Engels mijn favoriete vak en ik aanbad mijn leraar Engels. Hij was nog nooit in het buitenland geweest, maar sprak Engels zonder Frans of zelfs Brits accent. Dat had hij geleerd tijdens de oorlog, toen hij in een krijgsgevangenkamp belandde met een leraar uit Weston, Massachusetts. (Ze hadden vast veel tijd om te oefenen.) Zonder te weten of ze het zouden overleven, besloten ze dat als dat het geval zou zijn, ze een uitwisselingsprogramma voor middelbare scholieren zouden starten. Ieder jaar zou er een leerling uit de Verenigde Staten bij ons komen en zou er een leerling van onze school naar Weston gaan. Het programma bestaat nog steeds en is zeer gewild.

Tijdens mijn laatste jaar op het *lycée* waren mijn cijfers goed genoeg om me ervoor op te geven, maar ik was er niet in geïnteresseerd. Ik wilde graag leraar of docent Engels worden en wilde daarom naar de plaatselijke universiteit. Ik was achttien en was uiteraard straalverliefd op een jongen uit mijn stad. Hij was de *coqueluche*, de lieveling van alle meisjes; de knapste, doch niet intelligentste jongen die ik kende.

Ik wilde niet bij hem weg en piekerde er dus geen moment over om me voor Weston op te geven. Op het schoolplein werd tussen de lessen door echter over bijna niets anders gepraat. De favoriet onder mijn vrienden was Monique. Ze wilde heel graag gaan en bovendien was ze de beste van onze klas, iets dat ook aan de selectiecommissie niet onopgemerkt voorbij was gegaan. De commissie

werd voorgezeten door mijn leraar Engels en bestond verder uit leden van de oudercommissie, andere leraren, de burgemeester, de plaatselijke katholieke priester en de protestantse dominee. Op maandagmorgen toen de beslissing over wie zou gaan bekendgemaakt zou worden, werd er echter alleen gemeld dat er nog geen beslissing genomen was.

Die donderdagochtend, toen ik thuis was – omdat we toen op donderdag niet naar school gingen, maar wel een halve dag op zaterdag – stond op een gegeven moment mijn leraar Engels op de stoep. Hij was voor mijn moeder gekomen, wat vreemd was, omdat ik zulke goede cijfers had. Zodra hij weg was – hij vertrok met een grote grijns op zijn gezicht, maar zei alleen ‘hallo’ – riep mijn moeder me bij zich. Er was iets ‘très important’.

De selectiecommissie had geen geschikte kandidaat gevonden. Toen ik naar Monique vroeg, probeerde mijn moeder me uit te leggen wat iemand van mijn leeftijd niet makkelijk kon begrijpen: mijn vriendin had prachtige cijfers, maar haar ouders waren communisten, en dat kon niet in Amerika. De commissie had er uitgebreid over gediscussieerd (het was een klein plaatsje en iedereen wist alles van iedereen), maar ze konden niet anders dan concluderen dat Frankrijk niet vertegenwoordigd kon worden door een communistendochter!

Mijn leraar had mij als alternatief voorgesteld en de andere leden van de commissie hadden ermee ingestemd, maar omdat ik me niet eens had opgegeven, moest hij eerst mijn ouders ervan overtuigen om me te laten gaan. Mijn liefhebbende vader, die mij nooit een jaar had laten gaan, was niet thuis. Misschien rekende mijn leraar hierop, hij wist mijn moeder in ieder geval wel te overtuigen. Het echte werk moest toen door mijn moeder gedaan worden, want zij moest niet alleen mijn vader, maar ook mij zien te overtuigen. Niet dat zij het makkelijk vond om me te laten gaan, maar mamie was altijd verstandig en had een vooruitziende blik. Bovendien kreeg ze meestal haar zin. Ik maakte me grote zorgen over wat Monique zou zeggen, maar toen eenmaal bekend werd dat ik was gekozen, was zij de eerste die zei wat een goede ambasadrice ik zou zijn. Communistische gezinnen waren blijkbaar heel open en praktisch over zulk soort zaken en Monique wist van het

begin af aan dat de ideologie van haar familie het haar moeilijk zou maken.

Dus ging ik. Het was een fantastisch jaar, een van de beste van mijn jongemeisjesjaren, dat mijn hele levensloop veranderde. Weston, een rijke buitenwijk van Boston, leek voor een jong Frans meisje een droom. Het was er groen, mooi aangelegd, ruim, er stonden enorme huizen en er woonden rijke, goed geschoolde gezinnen. Je kon er tennissen, paardrijden, golfen, er waren zwembaden en ieder gezin had twee of drie auto's – zowel toen als nu een enorm verschil met het oosten van Frankrijk. Ik maakte dat jaar heel veel nieuwe dingen mee, maar uiteindelijk was het me te veel en dan heb ik het niet over het land zelf. Naast alle nieuwe vrienden en nieuwe ervaringen die ik opdeed, begon er zich iets heel anders, iets sinisters af te tekenen. Voor ik het goed en wel in de gaten had, was het bijna zeven kilo zwaar... misschien wel meer. Het was augustus, de laatste maand voor ik naar Frankrijk terug zou gaan. Ik was met een van mijn gastgezinnen in Nantucket toen ik de eerste klap kreeg: ik zag mezelf in badpak. Mijn Amerikaanse moeder, die iets dergelijks met een andere dochter had meegemaakt, zag direct wat er aan de hand was. Omdat ze goed kon naaien, kocht ze een prachtige lap linnen en maakte een zomerjurk voor me. Daar leek het probleem mee opgelost, maar het was in werkelijkheid een uitstel van executie.

Tijdens mijn laatste weken in Amerika was ik erg teneergeslagen over het feit dat ik spoedig mijn nieuwe Amerikaanse vrienden en familie zou moeten verlaten. Bovendien maakte ik me zorgen over wat mijn Franse vrienden en familie over mijn nieuwe uiterlijk zouden zeggen. Ik had het in mijn brieven nooit over mijn gewichtstoenamen gehad en had op een of andere manier altijd foto's kunnen sturen waar ik vanaf mijn middel op stond.

Het moment van de waarheid naderde.