

Stefanie Rondags (33) werd op haar 14^e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY. Stefanie is freelance wetenschapsjournalist/psycholoog en promoveert dit voorjaar in diabetesonderzoek bij VUmc. www.stefanierondags.nl

Stefanie

Flubberbillen

Ik krijg het maar niet voor elkaar om van sport een vast onderdeel van mijn leven te maken. Mijn flubberbillen en het gehijg als ik de vier trappen naar mijn appartement opgeklimmen ben, zijn daarvan het treurige bewijs. Een tikkeltje jaloers bekijk ik dan ook de bolle bilpartij van mijn goede vriendin, die minstens drie keer per week met een groepje al bootcampend door het park trekt. Ook ben ik ietwat afgunstig op de conditie van een andere vriendin die wekelijks naar spinninglessen gaat. Op dansfestivals danst ze er dagen- én nachtenlang op los als een waar Duracellkonijntje.

Ik zou dat ook best willen, maar heb er gewoonweg de energie niet voor. Toen ik een tijdje geleden vrij intensief aan hardlopen deed zat ik veel beter in mijn vel, letterlijk en figuurlijk. Na mijn eerste kleine wedstrijd van 7,5 kilometer, die ik op mijn tandvlees uitliep, hield ik het echter voor gezien. Waarom ging ik toen niet door?

Na mijn interview met medisch psychologe dr. Sasja Huisman voor de rubriek Feit of Fabel in deze Diabc weet ik hoe het wel moet.

Ik heb er een challenge voor mezelf van gemaakt: meetbaar (weegschaal) en met kleine stapjes (elke dag 10 minuutjes) om zo rustig aan nieuwe positieve ervaringen met sport op te doen. Sinds twee weken start ik elke ochtend met een YouTube work-out van tien minuten genaamd: the 30 day butt lift challenge. Mijn vorderingen houd ik bij met mijn weegschaal, waarmee ik ook mijn vet- en spiergehalte kan meten (ooit via DVN puntenplein gekocht). En leuk dat ik het nu vind! Ik ben er spontaan weer van gaan hardlopen. Eén keer per week. Het moet tenslotte wel leuk blijven.

Lees het interview met dr. Sasja Huisman op pagina 25

Elke ochtend start ik met 'the 30 day butt lift challenge'