



**Dennis Rosenbach (35) heeft diabetes type 2. Sinds hij erin slaagde 70 kilo af te vallen hoeft hij geen insuline meer te spuiten. Dennis weegt nu nog 93 kilo. In deze column doet hij verslag van de ups en downs van zijn nieuwe leefstijl.**

# column

## Excuses

Tijd maken voor jezelf is een kwestie van prioriteiten stellen. Toen ik mijn leven wilde veranderen en 70 kilo wilde afvallen, moest ik beginnen met het verplaatsen van mijn prioriteiten. Mijn focus op andere dingen leggen. Veel mensen hebben volle agenda's. Dat doen we zelf. Je bent aan niemand verplicht je agenda vol te zetten. Laatst belde mijn financieel adviseur: of ik op woensdagavond langs kon komen. Nee, dat kon niet, want dan ga ik naar de sportschool. Ik vind sporten inmiddels net iets belangrijker.

1001 excuses kon ik vroeger bedenken. 'Ik voel me niet zo happy', 't regent', 'ik kan geen goede schoenen vinden', 'mijn trainingskleden zitten in de was', 'ik vind een sportschool niet leuk'. Ik was er echt goed in. Maar ik was gewoon bang. Voor de confrontatie met mezelf en met anderen. Ik had nooit tijd om te sporten of te koken.

Als dat bij jou ook zo is, vraag je dan eens af of je wel de juiste prioriteiten stelt. Houd op met excuses. Vind je een sportschool niet leuk? Ga dan wandelen of fietsen. Beweeg! Ja, het klopt dat je bij een sportschool wordt ingeschreven door een mooie 'hittepetit'. Je ziet mensen zweten. Het is nieuw, onbekend

en gewoon eng. En ja, je denkt: mij lukt het weer niet. Maar weet je wat: schijt, gewoon doen.

In mijn agenda staan sommige uren tegenwoordig geblokt. 'Wat ga je dan doen?', vragen ze. Dat doet er niet toe. Wat ik dan doe, bepaal ik zelf. Ik ga drie vaste dagen in de week naar de sportschool, en de rest plan ik erom heen. Door mijn vrienden is nooit gezegd: 'moet je nu alweer sporten?' Zij hebben respect voor het feit dat ik ga. Ze denken: 'Hij gaat het verschil maken'.

Ik kan je mee naar de sportschool nemen, ik kan je op een fiets zetten, maar je moet wel zelf trappen. Ga.

Dennis