



# Maak het verschil



Via Social Media kregen we contact. En in hotel restaurant Lunia in Oldeberkoop hebben we vervolgens drie uur zitten praten. Een inspirerend gesprek met Annemarie Postma, een prachtige en bijzonder energieke vrouw, schrijfster van spirituele boeken en boeken met voedingsadviezen voor een sedentaire leefstijl. Onze redacteur Myra Eeken-Hermans vroeg Annemarie Postma naar de geheimen van haar succesvolle ondernemingen. “Mijn hele leven is een uitnodiging tot acceptatie.” Ik omarm het leven en accepteer wat er is.”

## Leermomenten

Op haar elfde werd Annemarie 's ochtends verlamd wakker. Vanaf dat moment heeft ze nooit meer kunnen lopen. "Ik was jarenlang bezig in het revalidatiecentrum met beter worden. Ik kreeg eigenlijk de boodschap mee: hoe ik nu ben is niet goed genoeg." Annemarie was heel opstandig in die periode. "Ik voelde dat het ernstig was en dat ik niet meer zou kunnen lopen. Daar waren ze alleen maar bezig met dat mechaniekje weer aan de praat te krijgen. Ik wilde niet leren lopen, ik wilde leven!"

Op haar 19e verloor ze haar moeder. "Dat was een heel zware klap voor me. Ik verloor mijn moeder op een moment dat ik haar nog heel erg nodig had." Annemarie stortte zich op haar werk als fotomodel en raakt wereldwijd bekend met haar foto's in de Playboy. Ze kwam in contact met een uitgever en schreef tientallen boeken over spiritualiteit. "Vanaf het moment dat ik ziek werd tot mijn 38e is mijn leven een en al rennen geweest. Schade inhalen. Ik heb altijd gedacht: ik moet nog beter mijn best doen om mijn handicap te compenseren."

Op haar 38e kwam Annemarie tot inkeer. "Ik was zo moe van dat willen en moeten van mezelf. Het brak me geestelijk en lichamelijk op." Op dat moment kwam Annemarie Robin tegen. Haar grote liefde bleek "gewoon" bij haar om de hoek te wonen. Inmiddels zijn ze zes jaar getrouwd. "Je gaat pas vinden als je stopt met zoeken. Het is zo heerlijk dat iemand mij ziet in mijn heelheid en daarvan houdt. Ik heb een handicap, maar ik ben niet mijn handicap. Het hoeft nu niet meer beter om goed te zijn. Ik mag eindelijk gewoon leven."

## Succes

Op de vraag naar het geheim van haar succes antwoordt Annemarie: "Ik ben heel erg streng voor mezelf en de mensen waarmee ik werk. Eigenlijk ben ik een vreselijk mens met een drang naar professionaliteit." Wat bedoel je precies met professioneel? "Ik ga tot het uiterste om mijn werk te doen. Bijvoorbeeld met het schrijven van mijn meest recente boek *The Sitting Chef*. Ik heb er niet voor niets twee jaar over gedaan; elke tekst, elk plaatje, maar ook elke tekening en lettertype heb ik precies gemaakt zoals ik wil. Elk kommaatje kijk ik na. De lezers hebben daar recht op. Ander voorbeeld. Ik zorg ervoor dat ik er picobello uit zie voor mijn lezingen, zeker als het gaat over hoe je er goed uit kunt zien, ook al zit je in een rolstoel. Dat vind ik professioneel, dat is wat mensen van mij verwachten. Ik lever geen half werk en ben niet snel tevreden. Als je serieus genomen wilt worden, moet je jezelf eerst serieus nemen. Met mijn handicap én het feit dat ik een vrouw ben sta ik bij voorbaat al 3 punten achter. Dus dan doe ik net dat stapje extra. En ik kan het altijd zien wanneer iets met liefde en aandacht is gecreëerd. Of dit nou iemands uiterlijk is of een mooi samengestelde vegetarische salade. Dat vraag ik dus ook van mezelf." De lat ligt dus hoog. "Zeker. In 25 jaar

"Eigenlijk ben ik een vreselijk mens met een drang naar professionaliteit."

lezingen en presentaties geven heb ik nog nooit een keer afgezegd. Soms stond ik ziek op het podium, maar dan is dat wat er is. Hoe authentiek wil je het hebben? Daar gaan immers mijn lezingen over."



## Energie

Annemarie barst van de energie. De ene zin tuimelt over de andere in het geanimeerde gesprek. "We, women, are trying to fit in like an asshole," zegt Annemarie. "Het kost ons zo enorm veel energie om aardig gevonden te worden, ben ik wel goed genoeg in de ogen van anderen. Ik noem die vrouwen 'vraagtekens' en als je dat uitstraalt, dan krijg je gelijk. Dan ben je niet evenwaardig, niet goed genoeg. Maar als je als vrouw zegt van jezelf dat je iets goed kan, dan word je meteen 'bitch' genoemd. Je doet het ook nooit goed, dus waarom zoveel moeite doen 'to try to fit in'? Als je daar nou eens mee stopt, moet je dan eens kijken hoeveel energie je over houdt voor andere dingen. Een boek schrijven, een nieuwe stap zetten met je bedrijf of product. Ik nodig iedereen dus graag uit om schijt aan alles te hebben en wees je geweldige zelf! En ga je ook niet verdedigen als iemand je kattig of arrogant noemt. Jammer dan!"

“Wij vrouwen onderschatten  
onzelf. Niet doen!  
Maak het verschil!”

### Vrouwen als inktdruppel

Wat kunnen wij van jou leren? “De mens is de meest succesvolle diersoort die er is. Er zijn zoveel kansen en wij verprutsen er zo verschrikkelijk veel. Het milieu, de aarde en de dieren, we vervuilen onze eigen leefomgeving en onze gezondheid. Het wordt hoog tijd dat we ons realiseren dat een mes en vork onze sterkste wapens zijn tegen kanker, hart- en vaatziekten, armoede en dierenleed. Ik heb een hekel aan vrijblijvendheid en aan niet-betrokkenheid. Ik heb nagedacht over wie ik wil zijn in dit leven, hoe ziet dat eruit en wat ben ik bereid daar nu voor te doen. Ik accepteer dat ik niet alles kan veranderen, maar ik kan wel het verschil maken. Kijk maar eens naar een druppel inkt in een glas water. De rol van vrouwen is gigantisch. Vrouwen zijn de gezondheidsmanagers van een gezin. Maak als vrouw de goede keuzes voor je eigen gezondheid, die van je gezin en de gezondheid van onze aarde. Daarmee maak je vele druppels inkt in een oceaan van water. Echt hoor, wij vrouwen onderschatten onszelf. Niet doen! Maak het verschil!”



### Zinvol leven

“Mijn carrière als eerste Europese fotomodel in een rolstoel was een fantastische ervaring, maar ik besloot dat ik geen beroepsgehandicapte wilde zijn. Ik ben mijn handicap voorbij. Er is nog zoveel meer Annemarie dan alleen dit lichaam. Ik vond het interessanter om uit te zoeken hoe ik er sterker, mooier en beter van kon worden. Wat kan ik hiervan leren en hoe kan ik anderen hiermee helpen? Ik geloof dat het leven zin heeft en ik beschouw mezelf als heel. Er zijn wel gevaren, maar dat heeft mijn heelheidsbesef niet aangetast.

Iemand die lang zit, verouderd snel. En als je snel verouderd, krijg je meer pijn en ongemak, kom je sneller thuis te zitten en raak je in een isolement. Gehandicapten zijn al de minst geïntegreerde groep ter wereld, wist je dat? Dus nog meer isolement is ongewenst. Ik reis vrij veel en ik heb gemerkt dat gehandicapten elders in de wereld worden verstopt of anders zichzelf wel verstoppen. Ze worden letterlijk uitgestoten door de maatschappij. Ook onze westerse wereld is echt niet toegerust op gehandicapten. Neem nou een vliegreis. Ik betaal hetzelfde voor een ticket als iemand anders, maar ik kan niet naar het toilet tijdens de vlucht. De toiletten zijn hier niet op berekend. Wat moet ik dan bij een lange vliegreis? Vul maar in...”



## The Sitting Chef

Annemarie is dus al 36 jaar ervaringsdeskundige op het gebied van sedentaire levensstijl. “Toen ik in een rolstoel terecht kwam, was er eigenlijk geen kennis over de gevaren van overmatig zitten. Er was nog minder bekend over voeding in combinatie met een zittende leefstijl. Maar ik had een slimme, zelfstandig denkende moeder. Het was haar opgevallen dat ik meteen dikker werd toen ik tot die rolstoel gedwongen was. Daarom verdiepte ze zich in werkelijk alles wat een zittend leven voor mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid zou betekenen. Ze volgde cursussen op het gebied van gezonde voeding en gooide direct ons eetpatroon om. Elke dag bracht ze trouw pannetjes met macrobiotisch eten naar het revalidatiecentrum, waar ik vijf jaar lang intern verbleef. Zij snapte toen al dat het niet logisch was om als zittend mens op dezelfde manier te blijven eten als ik daarvoor deed en dat dat op termijn onherroepelijk tot problemen zou leiden. Zij heeft me vanaf mijn vroege jeugd een enorm voedingsbewustzijn bijgebracht en dat was mijn redding. De meeste mensen uit mijn revalidatietijd leven nu niet meer, of zijn er lichamelijk (en geestelijk) echt slecht aan toe.”



## THE SITTING CHEF

Annemarie Postma introduceert nieuw voedingsmodel  
In haar nieuwste boek *The Sitting Chef* bewijst voormalig fotomodel, bestsellerauteur en sedentair expert Annemarie Postma (1969) dat gezonde voeding van levensbelang is bij de preventie van diabetes type 2, hart- en vaatziekten, overgewicht en depressiviteit door een zittende (sedentaire) leefstijl.

De gevaren van te veel zitten (sedentair gedrag) worden door de wetenschap tot op heden uitsluitend benaderd vanuit het gebrek aan beweging. Annemarie Postma brengt hier met *The Sitting Chef* voor het eerst verandering in, door de introductie van een nieuw voedingsmodel.

## DOE MEE EN WIN!

Wat was het eerste boek dat Annemarie Postma heeft geschreven? Stuur het antwoord op deze vraag, samen met je naam en adres naar [info@vrouwenvisie.com](mailto:info@vrouwenvisie.com). Onder de goede inzendingen verloten wij 2 x een exemplaar van het boek *The Sitting Chef* van Annemarie Postma.





Deze levenservaring heeft Annemarie verwerkt in een handboek over de gevaren van zitten en tegelijkertijd een boek boordevol heerlijke recepten en een 21 dagen 'Sit Smart'-eetplan: *The Sitting Chef*. (zie ook kader) "Voor mij is dit eetpatroon na al die jaren een tweede natuur geworden, maar voor veel mensen zullen de principes even schrikken zijn. Mensen zijn gehecht aan hun suikers en enkelvoudige koolhydraten. Toch is het – vooral als je veel zit – echt aan te raden om alle producten waar je lichaam insuline voor produceert (suiker, koolhydraten, zetmeel) drastisch te minderen of te schrappen. Denk aan brood, pasta, rijst en aardappelen. Al deze producten – vlees en zuivel inbegrepen – verhogen de toch al hoge gezondheidsrisico's van het vele zitten enorm. Als ik – in mijn situatie – gezond en slank kan blijven, kan in principe iedereen het."

### Toekomst

Annemarie is al ambassadeur van de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind, van Plenty Food Nederland en Plenty Food International. Ook is ze een boegbeeld van de Partij voor de Dieren en trekt ze zich het lot van de zwerv/straathonden in Roemenië enorm aan. Zelf heeft ze 8 adoptiehonden en is het haar grote droom om in het buitenland

een hondenopvang te realiseren. "In het buitenland, omdat het Nederlandse klimaat in de winter voor mij een obstakel wordt. De kou krijgt door mijn bewegingloze benen steeds meer invloed op mijn gebrekkige bloedsomloop. Ik word gewoon niet meer warm in de winter in Nederland. Ik ga overwinteren in het buitenland in de nabije toekomst, maar ik laat Friesland niet los hoor." Een ander toekomstig project wordt eind oktober gelanceerd. Annemarie wordt voor drie jaar ambassadeur van Coloplast, marktleider in oplossingen voor maag- en darmproblemen (stoma's en catheters), waarbij ze een fitheidsprogramma voor mensen met een dwarslaesie gaan ontwikkelen. "Hoe zorg je ervoor dat je lichaam fitter en gezonder wordt en blijft? Er wordt veel te weinig gedaan aan voeding waar je lijf wat mee kan. En daar gaan we juist voor deze mensen iets aan doen de komende drie jaar. Er wordt onder andere een TV-serie gemaakt. En die is ook interessant voor mensen die geen dwarslaesie hebben!"

Meer over Annemarie Postma is te vinden op:  
[www.thesittingchef.com](http://www.thesittingchef.com)  
[www.facebook.com/annemarie.postma.92](https://www.facebook.com/annemarie.postma.92)



De 'andere kijk' op de covergirl door  
Johanna Veerenhuis-Lens.