

## De leefstijl van... Sabine Leijten

# 'Het leven draait niet om **perfectie**'

Met haar lijfspreuk 'Doe maar normaal' geeft De KoelkastCoach Sabine Leijten (40) een verfrissend tegengeluid tegen extreme afvalhypes en strenge diëten. Zelf kreeg ze op haar twaalfde anorexia. Een zware, maar leerzame periode. "Ik heb er keihard aan gewerkt om van mezelf te houden."

TEKST BELINDA FALLAUX | FOTOGRAFIE BART HONINGH | VISAGIE LINDA HUIBERTS

### WIE IS Sabine

Voedingsdeskundige, orthomoleculair therapeut en sportcoach Sabine Leijten (40) is de expert achter De KoelkastCoach, het online platform voor afvallen zonder sporten. Als KoelkastCoach begeleidt Sabine met haar kennis over voeding anderen om een gezondere leefstijl en een gezonder gewicht te bereiken. Sabine is regelmatig te horen en te zien op radio en tv en ze heeft een eigen YouTube-kanaal en podcast, *De KoelkastCoach*. Sabine woont met haar man Silvan en hun dochtertje Ivy June (3) in Soest. @dekoelkastcoach, [dekoelkastcoach.nl](http://dekoelkastcoach.nl)

#### Wat ligt er bij een koelkastcoach zoal in de koelkast?

"In mijn koelkast liggen volop spinazie, wortels, minikomkommers, dat soort dingen. Ik ga goed op groene voeding. Witlof vind ik ook superlekker. Er gaat bij mij minimaal 300 gram groenten per dag doorheen. Verder ligt er altijd wel kipfilet voor op brood en hummus en halloumi. Ook fruit, op dit moment aardbeien en frambozen. En Griekse yoghurt. We hebben net een nieuwe koelkast met een nul-gradenzone en die houdt alles kraakvers. Ideaal."

#### Waar staat De KoelkastCoach voor?

"Met mijn afval- en gezonde-leefstijl-programma's leer ik anderen wat gezonde voeding is en wat die kan doen voor je lichaam. Als het om eten en afvallen gaat, zijn we met z'n allen doorgeslagen. Veel mensen eten dingen die alleen maar vullen, niet voeden. Anderen zweren bij licht-producten, terwijl daar een heleboel ongezonde rommel in zit. Weer anderen tellen fanatiek calorieën. Er zijn ontzettend veel extreme diëten, maar geen mens houdt ze vol. Ik heb een simpel motto: doe maar normaal. Ik ben ervan overtuigd dat het

oké is om van alles iéts te eten – in de juiste proporties en gebalanceerd. Het fijne van mijn methode is dat je veel, gevarieerd en lekker eet en toch je ideale gewicht bereikt. En het is niet moeilijk. Chiazaad of zijdetofu vind je in mijn recepten niet terug. Ik leg niks op, je bepaalt zelf of je een broodje kaas of kip eet. Maar ik wijs je wel op gezonde alternatieven. Daarnaast adviseer ik onder meer over de dagstructuur. Op de juiste tijdstippen eten houdt je lichaam in balans."

#### Wat is gezonde voeding volgens jou?

"Het betekent dat je jezelf voedt met specifieke voedingsstoffen die jouw lichaam nodig heeft en dat verschilt per persoon. Op voeding die gezond is voor jou gaat je lichaam reageren. Je krijgt meer energie, slaapt beter, hebt een betere huid, bent opgewekter en gaat beter naar het toilet. Vaak val je ook af."

#### Om af te vallen is het niet nodig om te sporten, zeg je. Hoe zit dat?

"Vooropgesteld: bewegen is voor iedereen een must, gezien de enorme fysieke voordelen ervan. Zelf sport ik ook veel en graag. Fit zijn vind ik belangrijk en ik voel me er beter door. Maar als het gaat om afvallen,

is sporten niet het voornaamste. Het gaat er voor tachtig procent om wat je in je mond stopt. Sporten werkt soms zelfs averechts. Je lijf kan een overdaad aan sport als stress ervaren en meer stresshormoon aanmaken. Dat zorgt voor extra vetopslag."

#### Een andere uitspraak van jou is dat je jezelf niet van alles moet ontzeggen.

"Het gaat om het creëren van de juiste balans. Als je doordeweeks een gezond eetpatroon aanhoudt, kun je in het weekend prima wat chips en een wijntje nemen. Dat kan je lichaam best aan en die prikkel kan het zelfs goed gebruiken. Juist wanneer je altijd hetzelfde eet, raakt je lijf in een *stand by*-modus en komt er geen beweging in."

#### Wat is jouw ongezonde genietmoment?

"Afen toe eet ik een patatje of een stuk taart. En ik ben fan van chocola. Dus als ik mezelf echt wil verwennen, is 't met melkchocolade. Lindt is mijn favoriet."

#### Als kind had je een soort haat-liefde-verhouding met eten?

"Het was inderdaad obsessie en passie tegelijk. Als achtjarige kookte ik al en ik vond het leuk om te doen. Toen ik twaalf »



'Er zijn veel  
**extreme diëten,**  
maar geen mens  
houdt ze vol'



was, begon ik eten ook te gebruiken als een soort controlemiddel. Thuis was het niet altijd even gezellig en daar had ik geen controle over. Wel op voeding en mijn eigen lijf. Ik was een enorme perfectionist, in alles. Ik wilde per se goede cijfers halen en was geobsedeerd door mijn gewicht. Soms at ik een halve appel per dag. Op een gegeven moment woog ik veertig kilo en viel mijn haar uit. Ik was de grip helemaal kwijt."

#### Wat was het keerpunt?

"Ik volgde allerlei therapieën en dat was pittig. Ik herinner me dat mijn therapeut me een keer meenam naar de supermarkt en zei: we nemen ook een banaan en een gebakje mee. Ik ben nog nooit zó uit m'n stekker gegaan. Volledig in paniek bij de gedachte dat ik dat zou moeten eten. Maar ik realiseerde me ook: dit gaat de verkeerde kant op. Op mijn negentiende verhuisde ik naar Spanje. Daarmee kwam ik uit de thuissituatie en dat hielp al enorm. Door de therapieën die ik in Spanje volgde, kreeg ik een andere kijk op mezelf en verdween de eetstoornis meer naar de achtergrond."

#### Wat was voor jou de trigger om te gaan coachen?

"Bij mezelf had ik ervaren wat wel of niet eten met mijn lijf deed. En ik zag in Spanje bij mensen om me heen dat bepaalde eetpatronen een grote impact hadden op hun lichaam. Dat sommig eten enorme pieken in de bloedsuikerspiegel veroorzaakte, bijvoorbeeld. Ik wilde graag meer over het menselijk lichaam weten en vooral over wat voeding kan doen. Daarom volgde ik opleidingen in sport en voeding, waaronder orthomoleculaire geneeskunde en een opleiding over hormonen. Op kleine schaal begon ik voedingsadvies aan anderen te geven. Maar intussen runde ik met mijn toenmalige partner verschillende restaurants, waaronder een tapasbar. Qua menukaart niet echt gezond. Op een gegeven moment dacht ik: dit past niet meer bij mij. Wat wil ik? Ik besloot terug te gaan naar Nederland en echt werk te maken van mijn wens: anderen helpen met gezonde voeding door middel van mijn eigen methode."

#### Waar komt dat hulpvaardige bij jou vandaan?

"Dat zit een beetje in mijn bouwstenen, denk ik. Vroeger deed ik het trouwens wel om andere redenen dan nu. Mijn zelfbeeld was slecht, ik had een hekel aan wie ik in de spiegel zag. Door met een ander bezig te zijn, hoefde ik niet de focus op mezelf te leggen. Nu vind ik het gewoon prettig om anderen te helpen met de kennis die ik heb opgedaan. Ik sta veel meer op een gelijkwaardig niveau."

#### Je hebt dus echt een persoonlijke groei doorgemaakt.

"Jarenlang vond ik het heel normaal om twaalf uur per dag te werken en om maar te rennen en te vliegen. Tot ik een longontsteking kreeg die maar niet over ging. Een signaal van mijn lichaam: het is genoeg, doe een stapje terug. Dat opende wel mijn ogen. Nu weet ik dat wat je jezelf oplegt, niet altijd klopt bij wie je bent. Het kan wel een tandje minder en dan ben je nog steeds goed genoeg. Ik mag nu gewoon in de zon zitten en tijd voor mezelf nemen." »

SPORT  
DAGBOEK

“Al twintig jaar geef ik met veel plezier groepslessen. Ik heb bijna alle soorten lessen gegeven die er maar te vinden zijn in de sportschool, van spinning tot Zumba. Nu zijn dat BodyShape en Pump-lessen. Op mijn wensenlijstje staat nog een pilatesles, maar dat is toekomstmuziek.”



**‘IN DE SPIEGEL  
ZIE IK EEN STEEDS  
LEUKER MENS’**

# ‘Het kan **best een tandje minder**, dan ben je nog steeds goed genoeg’

## Doe je dat ook?

“Ja. Het scheelt dat onze driejarige dochter graag naar de speeltuin wil. Dan zit ik daar twee uur alleen maar – en dat is prima. Juist zulke momenten trekken me terug naar de basis, naar wat echt belangrijk is. Ik ga nu ook gerust met een vriendin koffie drinken in plaats van te denken aan wat er allemaal nog af moet. De balans tussen werk en privé is daardoor een stuk beter.”

## Wie zie je nu in die spiegel?

“Een steeds leuker mens. Vooral door dat relativerende.”

## Zit jouw perfectionisme je nog weleens in de weg?

“Soms wel. Toen ik bezig was met mijn website, zei mijn man weleens: gooi ‘m nou maar online joh. Maar ik was nooit helemaal tevreden, al was het maar omdat er een punt niet goed stond. Helemaal loslaten lukt natuurlijk nog niet, maar ik doe mijn best. Het leven draait niet om perfectie. Wel om gezelligheid, om leuke mensen om je heen.”

## Je bent dit jaar veertig geworden. Is dat een ding voor je?

“Nee hoor. Ik vind dat ik er goed uitzie en leef zo gezond mogelijk. Leeftijd zegt dan niet zo veel. Onlangs is mijn moeder vrij jong overleden. Dat heeft me wat angstiger gemaakt. Ik wil graag positief blijven, maar steek mijn kop niet in het zand. Je kunt nog zo gezond en mooi in het leven staan, je hebt niets in de hand. Mijn moeder was 63 toen ze overleed, mijn vader 52. Ik ben realistisch: het kan mij ook gebeuren.”

## Hoe deal je met die angst?

“Daar probeer ik niet te veel over na te denken. Het overlijden van mijn moeder is

erg vers en voelt nu nog als een open wond. Ik verwacht dat het over een tijdje minder heftig is. Intussen leef ik het leven elke dag volop. Daar zorgt mijn dochter Ivy June ook wel voor.”

## Wat wil jij je dochter meegeven?

“Dat ze volledig zichzelf mag zijn. Mijn eigen jeugd was beladen. Als ik Ivy June nu onbekommerd zie rennen en spelen, denk ik: wat heerlijk dat ze helemaal zichzelf is. Ze is heel zelfbewust, kiest het liefst zelf haar kleding uit en is duidelijk over wat ze wel of niet wil. En als ze iets niet wil, is het gewoon ‘nee’. Avondeten hoeft ze bijna niet, liever eet ze een snack-komkommer of een worteltje. Ik was eerst nogal bezig met dat eten, maar laat het nu maar zo. Eigenlijk bewonder ik haar dat ze zo’n sterke eigen mening heeft.”

## Wat betekent de liefde voor jou?

“In mijn ogen betekent liefde allereerst de liefde voor jezelf. Pas dan kun je ook een ander liefhebben en die persoon laten zijn wie hij of zij is. Door mijn perfectionisme en lage zelfbeeld heb ik lang moeite gehad met die zelfliefde. Het is zelfs zo dat ik pas aan kinderen wilde beginnen als ik die issues kwijt zou zijn. Daar heb ik dan ook keihard aan gewerkt, onder andere door in therapie te gaan en door veel over deze thema’s te lezen. Ouder worden heeft ook geholpen.”

## Kun je nu zeggen dat je van jezelf houdt?

“Ja, zeker. Absoluut. Ik ben happy met mijn gezin en met de dingen die ik doe. Het belangrijkste vind ik dat elke dag een fijne dag is. Dat is voor mij geluk. En ik moet zeggen: het voelt gewoon goed. Deze jas zit lekker.” ◦

EET-  
DAGBOEK

### Ontbijt

“Ik varieer zo veel mogelijk. Mijn favoriete ontbijt is Griekse yoghurt met een zoetzure appel, geraspte kokos, ongebrande noten en kaneel. Deze smaken bij elkaar lijken net een appeltaartje. Ook bak ik graag bananen-muffins, lekker makkelijk voor in de ochtend.”

### Lunch

“Af en toe kies ik voor een volkorenspeeltboterham met roomboter en kipfilet of ik maak een omelet met groenten en kaas. Ik werk veel vanuit huis, dus heb ook de mogelijkheid om een verse soep te maken. Daar neem ik dan ook graag de tijd voor.”

### Avond

“Met mijn dochter van drie is het avondeten een ding geworden. Vroeger toverde ik allerlei gezonde, smaakvolle gerechten op tafel, maar zij wil niets proeven en lust weinig. Het heeft niet mijn voorkeur om voor iedereen iets anders te maken. Vandaar dat we vaak broccoli, spinazie, verse doperwtjes of iets dergelijks eten met iets van gevogelte, of vegetarisch. Heel soms kies ik voor rood vlees.”

### Tussendoor

“Vaak maak ik rauwkost voor mezelf en mijn dochttertje. Dit gaat er bij haar makkelijker in dan die warme maaltijd. Eén keer per dag neem ik een cappuccino. Verder drink ik veel (bruisend) water en thee.”