

## Yvonne Lemmers: ‘De hit van 2013, het koolhydraatbeperkte dieet’

Door Angela Jans

**BENEDEN-LEEUVEN** Plaatselijke profeten in Beneden-Leeuwen weten het zeker: dit jaar gaat het honderdduizendste afslankboek van Yvonne Lemmers over de toonbank. Yvonne (52) moet hartelijk lachen als ze hoort van de voorspelling die in haar woonplaats de ronde doet. “Maar”, weet ze vervolgens snel te melden, “ik denk wel dat 2013 inderdaad echt hét jaar van het koolhydraatbeperkte dieet gaat worden. In het voorjaar verschijnt de Nederlandse vertaling van de bestseller *Wheat Belly*, een Amerikaans boek dat daar nu al een enorme rage is. En tsja, wij volgen de VS toch vaak.”

Niks mis mee in dit geval, vindt Lemmers, want zij predikt al jaren het eten van minder koolhydraten en meer vet, en dat doet *Wheat Belly* in het Nederlands getiteld: *Broodbuik*, ook. Volgens Yvonne Lemmers legt *Wheat Belly* goed uit waarom het beter is om weinig tarwe te eten. In de boeken van Yvonne staat hōe je dat kunt toepassen in je dagelijks eet- en leefpatroon. “De boeken vormen dus eigenlijk een mooie combi.”

Lemmers heeft er inmiddels drie op haar naam staan. Het eerste en meest verkochte boek van haar hand verscheen in 2009 onder de titel: *Grip op Koolhydraten*. Daarin beschrijft ze een zelfontwikkelde methode om (blijvend) af te vallen. Dat doet ze voornamelijk door het nuttigen van koolhydraten te beperken.

Een jaar later volgde samen met hobbykok Thea Bremer een kookboek vol met recepten die grip houden op koolhydraten en in 2011 kwam er nog een boek bij met recepten die helpen om op gewicht te blijven. Het eerste boek (basisboek) is veruit het meest verkocht en inmiddels toe aan de negende druk, de andere twee doen het echter ook zeker niet slecht. In totaal heeft Yvonne nu al ruim negentigduizend boeken verkocht. En mede door de eventuele komst van afslankrage uit Amerika, sluit Yvonne niet uit dat er dit jaar nog wel eens een fors aantal van haar boeken over de toonbank zou kunnen gaan. Of ze dit jaar de honderdduizend haalt? “Ach, wie weet. Het boek zou zo maar eens een keer kunnen ‘ploffen’ zoals ze dat in uitgeverland noemen, dus een

verkoopexplosie te weeg kunnen brengen. Maar nu vind ik het ook al prima. Ik hoef niet beroemd te worden, ik wil dicht bij mezelf blijven, graag oud worden. Ik ben bang dat ik veel stress krijg als ik veel in de picture zou komen en dat wil ik niet. Stress is funest voor mijn gezondheid.”

Programmeren en social media, dat zijn dingen die Yvonne heel erg leuk vindt om te doen. Ze is dan ook erg actief via social media en op haar eigen forum: [www.opgewicht.forum2go.nl](http://www.opgewicht.forum2go.nl) Op de achtergrond is ze daar toch ‘in beeld’ voor haar volgers en dat zijn er nogal wat. Daarnaast werkt ze hard aan een grip-op-koolhydraten-app. Gebruikers die de app op hun smartphone plaatsen kunnen dan overal waar en wanneer ze maar willen speciale recepten ophalen, inclusief boodschappenlijstjes en tips.

“Dat wordt heel leuk, daar zijn we nu druk mee bezig. Verder zie ik wel wat er in 2013 op mijn pad komt.”

Zie ook: [www.gripopkoolhydraten.nl](http://www.gripopkoolhydraten.nl)



FOTO: HANS BARTEN

Yvonne Lemmers