

Rond én gesond

Jy is nie ongesond net omdat jou lyf rond of gesond omdat jou lyf maer is nie, skryf **Landi Slatter**.

Haar doelwit was 'n maer lyf in haar bikini op die Mej. Suid-Afrika-verhoog. In aanloop tot dié skoonheidskompetisie drie jaar terug, vertel Marciel Hopkins (26), het sy haar dieet streng ingekort. Dit was letterlik 'n obsessie om al kleiner te wees.

Uiteindelik het haar beheptheid met kos en oefen haar lewe regeer.

Deesdae is Marciel 'n plusgrootte model en gelukkiger as ooit.

Sy het beseft haar leefstyl van uithongering is onvolhoubaar.

Sedertdien deel sy haar reis om haar liggaam te leer aanvaar op sosiale media met voor- en na-foto's. In die proses het sy duisende jong meisies en vroue se inspirasie geword.

"Ek was oorspronklik baie skaam dat ek binne twee maande weer terug in my nommer 14-denim was, dit het vir my gevoel asof ek mense wat na my opgesien het in die steek gelaat het," vertel Marciel. Tog voel sy nou gesonder as in daardie tyd van haar lewe. "Ek leef meer gebalanseerd en my *mindspace* is gesonder. In daardie tyd was ek obsessief oor kos en oefen - dit het basies my lewe regeer. Nou is my verhouding met kos en my liggaam positief en ek voel gemaklik in my eie vel - groot boude en al!"

Marciel is al plaaslik in advertensieveldtogte vir verskeie kledingwinkels gesien,



Links: Marciel Hopkins in 2016 as 'n finalis vir Mej. Suid-Afrika. Regs: Só lyk sy nou.



Ashley Graham het ook haar eie suksesvolle swemklereëks, *Swimsuits for All*.

maar vertel sy werk meestal vir Duitse kliente. Mense het beslis 'n wanopvatting dat brandmaer outomaties beteken iemand is

gesond en iemand met kurwes is ongesond, sê Marciel. Sy oefen tussen drie en vier keer per week in die gimnasium om sterk en gesond te voel.

Kyk jy op die Instagramblad van internasionale plusgrootte supermodel Ashley Graham (31) wat al op Dolce & Gabbana en Michael Kors se loopplanke te sien was, sal jy ook gereeld oefenvideo's raaksien. Sy was al op verskeie modetydskrifte se voorblaaie, onder meer *Sports Illustrated* se swemklere-uitgawe.

Ashley skryf as onderskrif by haar nuutste oefenvideo: "Ek oefen nie om gewig te verloor of oor ek wil maer wees nie. Ek oefen om gesond, sterk en ferm te bly en my kop skoon te hou."

Maer beteken nie noodwendig gesond nie

Maryke Bronkhorst, geregistreerde dieetkundige en woordvoerder vir die Suid-Afrikaanse Dieetkunde-vereniging (Adsa), sê gewig is nie die enigste aanduiding van algemene gesondheid nie.

Om gesond te wees moet jy fiks wees, 'n gesonde dieet hê en goeie geestesgesondheid hê, sê sy. "Jy kan 'n lenige persoon kry wat rook, net van lekkergoed lewe en nooit oefen nie."

Dr. Nicola Havemann, dokter in Bela-Bela wat meestal fokus op vrouegesondheid, stem saam. " 'n Vrou met kurwes kan oefen, goed slaap en eet en gelukkig wees, terwyl 'n maer vrou kan rook, slegte longe kan hê of depressief kan wees. Dit is waar dat te veel gewig ongesond is, maar in dieselfde asem word ondergewig ook verbind aan gesondheidsprobleme."

Algemene tekens van gesondheid

Maryke sê elke persoon se gesondheid is uniek aan die individu. As jy tussen doktersondersoek wil bepaal hoe dit met jou gesondheid gaan, kan jy onder meer die volgende tekens in ag neem: Sterk hare en naels, gereelde stoelgang, helder uriene, goeie energievlakke, min hoofpyne, gesonde slaappatrone en 'n positiewe gevoel en goeie verhoudings met vriende en familie.

Beide kenners stem saam jou liggaams-massa-indeks (LMI) kan gebruik word om te bepaal of jy oorgewig, ondergewig of binne die gesonde perke is. Jy bepaal dit deur jou gewig in kilogram te deel deur jou lengte in meter gekwadreer. 'n Antwoord tussen 18,5 en 24,99 word aanvaar as "normaal", terwyl enigiets bo of onder dui op oor- of ondergewig.

Nicola stel ook voor dat jy jaarliks 'n doktersondersoek laat doen waar hul jou LMI bepaal, bloeddruk, suiker en cholesterol toets asook vir vroue 'n mammo-gram en papsmeer doen. Maryke sê mid-delomtrek en vetpersentasie-toetse is ook nuttig aangesien die LMI-toets sekere beperkings het en nie altyd 'n ware verteenwoordiging van die persoon se gesondheid is nie. Byvoorbeeld 'n rugbyspeler van 1,9 m wat 115 kg weeg se LMI sal 32 wees wat geklassifiseer word as vetsugtig, maar dit kan grootliks spiere wees. Dit oorskat volgens haar gemiddeld 10% vir groter of langer mense en onderskat sowat 10% vir kleiner, korter mense.

"Om waarlik gesond te wees is om te floreer in jou liggaam, hoe daardie liggaam ook al kan lyk," sê Maryke.