



DIE GROOT AFSKUD: ONTMOET DIE DEELNEMERS EN SPAN

Hier is hulle. Ons deelnemers wat die vetrolle gaan wys wie is baas in VIA se splinternuwe reeks, Die groot afskud. Met die hulp van 'n span afrigters gaan hulle dié reusetaak aanpak soos nog nooit tevore. En ja, elkeen van hulle is slaggereed!

Ses deelnemers wat hul lewens handomkeer wil verander, word in twee spanne van drie elk verdeel. Met die hulp van 'n fiksheidsafrigter, sielkundige en dieetkundige (die afskud-afrigters) begin hul reis om die ekstra kilo's te takel met alle mag en mening.

“Die groot afskud gaan oor baie meer as net gewigsverlies,” verduidelik die vervaardiger, Nicole Bailey. “Dit ontleed menslike stories van dinge wat ons terughou: traumas uit die verlede en negatiewe oorlewingstegnieke, en hoe om ons perspektiewe te herstruktureer om 'n lewe te skep wat ons liefhet.”

Dis 'n emosionele reis wat vir die deelnemers voorlê. Die program word met 'n 360-aanslag aangepak en daarom is daar besluit op die drie afrigters – die een kan nie sonder die ander nie. “Die deelnemers het elkeen hulle eie stories en redes vir hulle gewig,” vertel Nicole. “Die sielkundige, Dewald, het veral 'n rol gespeel in elkeen se kopskuiwe wat uiteindelik gehelp het met die nuwe aanpassings wat hulle moes maak.”

“As gevolg van die sensitiewe reis waarop die deelnemers moes gaan, en om die groot kopskuiwe te maak om vorentoe te kan beweeg, het emosies hoog geloop en ons moes dit met goedheid hanteer,” sê Nicole.

Deelnemers sal tweeweekliks geweeg en gemonitor word deur die afskud-afrigters by die afskudhuis in Kaapstad. Ander tye volg die kameras die afskud-afrigters soos hulle die deelnemers in hul tuisdorpe besoek.

Die spanne kompeteer vir 'n kontantprys van R300 000, en die span wat aan die einde van die ses maande die meeste kilo's afgeskud het, wen dié prys. Elke tweede week sal daar ook 'n uitdaging by die afskudhuis wees waar die wenspan 'n aansporingsprys losslaan, soos geskenkbewyse om hulle te help tydens hul reis.



Aanbieder: Vanes-Mari du Toit

Sy is opgewonde oor haar splinternuwe uitdaging in die aanbiederstoel, sê Vanes-Mari. “Ek het al die deelnemers reeds ontmoet en stap 'n pad met hulle. Elkeen van hulle is uniek en baie spesiaal en ek het empatie met hulle almal. Dis baie lekker om deel te wees van hierdie reis en ek sien uit om my deel te doen om hulle op my manier te motiveer. Ek wil hê hulle moet die beste weergawe van hulself wees en ontslae raak van wat ook al hulle terughou in die proses. Jy het net een lewe en ek wil hê elkeen van hulle moet soveel meer as net oukei wees teen die einde hiervan. Dit gaan oor 'n beter kans op die lewe en ja, dit gaan uitdagend wees, maar hoe vervelig sou die lewe sonder uitdagings wees?”

Die afskud-afrigters:



Sielkundige: Dewald Louw

Sy spesialisveld die afgelope vyf jaar is eetversteurings. “Dit gaan meer oor die verhouding met kos. Om te dink dat jy eers gewig moet verloor om gelukkig te wees, is ’n gevaarlike speletjie,” sê Dewald, op sy dag ook die heel eerste wenner van die Afrikaanse Idols.

Sy wens is dat daar ander emosionele uitlaatkleppe vir elkeen sal wees en dat hulle sal kan praat oor dit wat pla. “Ek sê altyd: Jou emosies wag vir jou, al onderdruk jy dit. Die meeste van die deelnemers het goeie ondersteuningsnetwerke, maar ek wil hê hulle moet aanhou uitreik na mense wanneer dit nodig is. Negatiewe emosies dryf die gedrag om te wil ooreet. Ek wil hulle leer om hulself te respek- teer, selfs al hou hulle dalk nie nou van hoe hulle lyk nie.”



Fiksheidsafrigter: Olivia Losper

Sy kom uit ’n familie waar daar altyd met kos feesgevier is, vertel Olivia. “My ouma het 150 kg geweeg toe ons haar begrawe het. Ek het toe al besef: Ek wil nie so lewe of sterf nie. My ma is een van agt kinders en op 100 kg is sy die ligste. My een oom is op 49 oorlede aan ’n hartaanval.”

Oefening kan eenvoudig wees – jy hoef nie by die gim aan te sluit nie, maar kan byvoorbeeld net begin stap en stelselmatig jou kragte opbou. “Dit gaan oor ’n kopswaai. Ons is soos goeie wyn, ons gaan met tyd beter word, en ek wil vir elke deelnemer sê: Moenie te hard op jouself wees nie. Die mense op voorblaai lyk tog nie so in die regte lewe nie. Om jouself met ander te vergelyk, kan nooit ’n goeie ding wees nie. Fokus liewer op jouself en vier dan elke liewe klein mylpaal. Stap vir stap en dag vir dag – dis hoe ons dit gaan aanpak.”



Geregistreeerde dieetkundige: Minette Röth

Sy het aandag getrek met haar informatiewe TikTok-video’s oor gesond eet. “Daar is soveel opinies oor wat jy moet eet om gewig te verloor, maar dis nie noodwendig altyd gebaseer op feite nie. Ek het net die feite daar buite geplaas. Elke wenk wat ek gee, is gegrond op wetenskaplike studies en feite.”

Minette het nog altyd daarvan gedroom om deel te wees van hierdie soort program, vertel sy. “Om gewig te verloor is ’n baie emosionele ding, dit gebeur nie net oornag nie. Daar is trauma en sielkundige gebeure wat van die mense nie eens besef daar is nie. Om oorgewig te wees, verander omtrent alles – jou verhoudings met mense, selfvertroue, konsentrasievlakke en produktiwiteit, die dinge wat bydra tot lewenskwaliteit.” Sy glo ’n mens kan steeds smul en terselfdertyd gewig verloor as daar ’n gesonde balans is. “Onthou: Die veranderinge wat hulle nou maak, moet volhoubaar wees oor die langtermyn en nie net omdat hulle nou gewig wil of moet verloor nie. Dit moet ’n leefstyl word.”

Die deelnemers:



Lisinda Bester (37) van Saldanha

Gewig: 147 kg

Sy het besef dat haar leefstyl drasties sal moet verander, vertel die tuisbly-ma van een. “Kyk, ek was nog altyd groot gebou, maar my gewig hou my baie terug. Ek kan nie klein goedjies doen soos skoene vasmaak of my huis van hoek tot kant skoon- maak nie. Jy kan nie *spring clean* as jy vet is nie. Ek wil gordyne kan afhaal en op ’n stoel kan staan om bo-op die yskas skoon te maak.

Haar gewig hou haar terug en Lisinda erken sy kon nog nooit by ’n eetplan bly nie. “Dis moeilik, want ek bak graag en soetgoed is my dood. Ek proe dan meer as wat ek moet. Ek besef dis net ’n kopskuif wat my nou gaan help. Ek is moeg van verskonings maak wanneer ek nie kan hou by enige dieet nie. Ek begin en dan sterf dit net ’n stille dood. Ek gaan my hart en siel insit en ek weet dis nie onmoont-lik nie. Ek wil net graag ook ’n swembroek kan aantrek en gemaklik voel.”



Gertjie

Fourie (39) van Hermanus Gewig: 228 kg

Hy het na skool begin sukkel met sy gewig, sê Gertjie, ’n operasionele bestuurder. “Ek is nie soseer gepla oor wat mense van my sê nie, maar ek wil gewig verloor sodat my geliefdes hulle nie vir my hoef te skaam nie. Ek wil ’n beter weergawe van myself wees.” Hy is al twee jaar getroud met Melissa en wil bitter graag pa word.

Hy wil sy skoene kan vasmaak sonder ’n gesukkel en met gemak agter ’n motor se stuur kan inklim, sê Gertjie. “En ek wil graag by Woolies kan klere koop. Hulle het sulke mooi klere en daar is nooit klere vir vet mense soos ek nie. As ek maerder is, wil ek daar gaan klere koop.”



Eddie Wallace (37) van Wellington Gewig: 227 kg

Eintlik het hy eers gedog hy skryf vir die grap in, maar toe hy gekies word, het entrepreneur Eddie besef daar’s nie omdraaikans nie. “Maar dis regtig hoogtyd. Ek is moeg van moeg wees wanneer ek byvoorbeeld moet trappe klim as ek huise vir mense gaan wys. En ek is regtig verslaaf aan kos – heeltyd en altyd aan die kou.” Hy besef hierdie reis is geen *quick fix* nie, sê Eddie.

Sy vrou, Bianca, en kleinman Eddie (4) is nou sy eintlike dryfveer om dit sy alles te gee. “Ek was net keelvol vir hoe ek lyk en my gewig het regtigwaar alles beïnvloed. Ek was neerslagtig, negatief en wou skaars winkel toe. Ek was altyd groot, maar toe ek 26 word, het die wiele net begin afval. Ek het op ’n keer 60 kg verloor, maar toe weer alles opgetel en kyk waar staan ek nou.”



Bibi du Preez (31) van Pretoria

Gewig: 156 kg

Sy is al lank ongelukkig met haar voorkoms, vertel die sanger en skilder. “Ek *fake* my selfvertroue en maak dan vet-grappe oor myself op die verhoog, maar as ek tuis kom, huil ek oor die dinge wat ek van myself gesê het. En soms voel dit mense lag nie saam met my vir die grappe nie, maar vir my.” Haar hart is seer omdat sy nie kan ophou eet nie en breek aandraai toe die vertrolle al meer word nie.

“Dis eintlik *embarrassing*, maar ek hou van ’n oorvol-gevoel. Ek hou aan eet tot ek nie meer kan nie. En ek voel nie vir myself mooi nie. Ek het al hoeveel eetplanne probeer, maar dit bly misluk, want as dit nie binne twee weke werk nie, gee ek op.” Haar groot droom is om die verhoog te bestyg in ’n supersexy uitrusting, sê Bibi.



Karliën

**Oosthuizen (59) van Durbanville Gewig:
141 kg**

Sy het op ’n vliegtuig gesit en kon nie haar sitplekgordel vaskry nie, vertel die rekeninge-assistent. “Ek moes vra vir ’n verlenging en dit het my nogal skaam gemaak.”

Haar gewig het haar algaande meer teruggetrokke en antisosiaal gemaak. “Ek werk tuis en dit pas my, want dis hoe ek van mense wegkruip. Want as ek uitgaan, kan ek voel hoe die mense kyk en dan wens ek die aarde kan my insluk.” Karlien is dol oor TikTok en wil graag dié platform inspan om ander ouer vroue wat sukkel met hul gewig te motiveer wanneer haar eie vetjies begin wegs melt. “En dan gaan ek ontslae raak van al my groot klere en ek wil sommer die Comrades eendag aandurf. Ek glo ek kan as ek regtig wil.”



Olive Marobela (34) van Brakpan

Gewig: 137 kg

Haar gewigstryd het al begin toe sy baie jonk was, vertel die debiteureklerk en ma van drie. “My kinders is 12, 8 en 2, en na die jongste se geboorte het my gewig heeltemal handuit geruk. ’n Mens bly moeg en kan niks doen nie. Jy moet jouself letterlik deur elke dag trek.”

Sy erken haar huwelik het ook begin swaarkry. “’n Mens is nie meer so seker van jouself nie en wonder heelyd watter man wil langs ’n vrou sit wat soos ’n sak aartappels lyk. Dit voel of ek vasgevang sit in my eie tronk. Hopelik kan ek ’n kortbroek dra en gaan salsa (dans) sonder om moeg te raak. Ek gaan aanhou en aanhou en nooit weer terugkyk nie. Ek moet ’n voorbeeld stel vir my drie jong kinders.”