



Skattie, *kyk hoe lyk ek nou!*

foto's NICK ALDRIDGE
stilering DANNY TOÛA

Vir die komende presidentsverkiesing het sy besef dis tyd vir aksie! Toe bespreek Evita Bezuidenhout plek by 'n gesondheidsoord en verloor 10 kg. Sy het spesiaal vir SARIE dagboek gehou



Juweliersware Die strophalssnoer, oorbelle en ring van 18 karaat witgoud, diamante en swart agaat is geleen by Uwe Koetter Jewellers in Kaapstad, 021 425 7770

“E

Ek was nog nooit vet nie. Miskien effens oorgewig, maar nooit vet nie! Klere pas skielik nie, maar dis mos hulle skuld. By die droogskoonmaker gekrimp. Dan koop ek nuwe klere, dalk net een nommer groter, ingeval. My seun, De Kock, en sy boesemvriend, Moff de Bruyn, was liefdevol, maar ferm: “Mamma, dis tyd vir aksie!” Wat is daardie kragtige Afrika-woord? “Vukuzenzele!” Staan op en doen iets, Evita. Pak 'n sakkie en gaan na The Hydro at Stellenbosch. Ek was al een keer daar, in 1986, net ná president P.W. Botha se rampspoedige

Rubikon-toespraak. Mangosuthu Buthelezi was ook 'n gas, wit geskrik oor die politiek.

Terwyl ek aan een appel per dag moes herkou, het die rand amper verdwyn en sanksies het verskerp. Ek was naartot op my maag.

Die dissipline destyds was streng en ek het ná drie dae gewaai. Kon nie meer soos 'n skoolkind behandel word nie. Reguit na die naaste Spur op Stellenbosch, ek en die ou Zoeloe op die stoep!

Maar ek het tog iets geleer: As jy elke ses maande jou motor se remme, bande en enjin moet laat nagaan en sy

Sien Evita in haar program *Dinner with the President* Donderdae om 21:30 op SABC2.

“EK IS 10 JAAR JONGER EN 20 JAAR MOOIER, MET GENOEG ENERGIE VIR 'N LEEFTYD”

'n Bietjie swoeg in die gimnasium (foto oorkant), detoks en reg eet, en Tannie Evita spog met 'n splinternuwe lyf (hierdie blad).

< olie vervang, wat van jou liggaam? Ons is so geheg aan ons groot Duitse motors, en die hemel help ons as hulle breek. Maar wat van jou gesondheid? Jou hele uitkyk op die lewe gaan tog gepaard met hoe jy voel.

Die berg lê voor

De Kock het my kom aflaai. “Mamma, moenie *panic* nie. Hier’s geen *face-lifts* of *Botox* nie. Dis *body rehab*, soos hulle in *California* sou sê!”

Dinge het ook intussen by The Hydro verander. Dis mooigemaak en jy voel soos deel van ’n familie. Ek het nie eers lipstiffie aangerol nie.

Die woord “vet” word nooit gebruik nie. Die regime is streng, maar word sagkens toegepas. Niemand gil op jou nie. Niks word van jou verwag nie. Jy besef dit hang alles van jouself af.

Toe ek my op die eerste dag weeg, spring die skaal tot by 92,2 kilo’s. Sies. Skielik voel ek swaar en oud, al is my bloeddruk normaal. Ek gesels met my konsultant oor eetgewoontes, pyntjies, goed wat pla en toekomsplanne.

“Hoeveel wil jy weeg, Mevrou?” Ek sien die pragtige Sophia Loren voor my – in haar 72ste jaar, so oud soos ek, beeldskoon en trots op haar ouderdom én lewenservaring. Ek dink aan die vroue-ministers in ons kabinet – die meeste oorgewig en angswekkend groot. As mevrou Evita Bezuidenhout wil staan vir president van Suid-Afrika in 2009, hoe moet sy lyk?

“Gesond,” antwoord ek.

Die werk begin.

Soveel vriende het my gewaarsku: “Tannie sal een slaaiblaar met ses kugels moet deel!” Ag, nonsens. Die vrugte is van die hoogste gehalte en die slaaie beter as wat ek self kan maak. En daar is meer as genoeg om te eet.

Dis in elk geval byna onmoontlik om dorp toe te ontsnap vir ’n hamburger en tjijs, want daar is nou ’n staalhek en ’n wag onder by die uitgang na die buitewêreld.

Maar dis ook nie meer nodig nie.

Ek hou by ’n vrugte-dieet in my eerste week: pomelo en piesang vir ontbyt, geel appel en papaja vir middagete, en vir aandete ’n miniola (dis mos half-nartjie en half-lemoen) en ’n Granny Smith-appel.

Die belangrikste is om minstens twee liter water per dag te drink. Deur die dag is warm kruietee beskikbaar en smiddae ’n wonderlike, misterieuse sop. Ek vermy dit – bang ek word lus vir brood en botter en al die ander ou kilojoule-vriende wat nie hier hoort nie.

Halfpad daar

Elke dag is daar ’n noukeurige program van behandelings en roetines.

Ontspanning is die belangrikste. Rus. Slaap soos lanklaas. Sit net en kyk na die uitsig. Lees ’n boek. Los die dêm selfoon. Geen e-pos nie, hoewel dit daar is as jy dit nodig het. Nee wat, Helen Zille moet maar alleen die Kaapse Draai dans.

Jy begin gewoonlik soggens met hidro-terapie: dertig minute in ’n jacuzzi met waterspuitte teen jou lyf, tien minute in die sauna. Koue stort, glase water. Rus vir dertig minute en dink aan niks nie.

My masseuse is ’n lieflike meisie uit die gemeenskap. Ferm met haar vingers, sag, maar spesifiek in haar fokus op daardie areas van jou lyf wat aandag nodig het: pap maag, bobene wat oorgewig is, skouers wat gespanne bly, polse wat pyn, enkels wat swel.

Die ding wat hulle *lymph drainage* noem, laat my terugsteier. Nee wat, dit klink aaklig. Asof ek nou ’n ou verstopte drein is wat skoongewas moet word?

Miskien wel. Maar dis toe nie grilliger nie, net ’n deeglike, sagte massering in die areas wat detoks aanhelp. *Aqua-aerobics* is my beste oomblik elke oggend om tienuur in die verhitte onderdak-swembad. Oefening in die water laat jou soos ’n Margot Fonteyn ding met jou lyf doen wat op



VOOR

NÁ

terra firma net nie meer werk nie. Hulle sê ook die gewig bly agter in die water!

Die Oceana Aqua is soos ’n ruimteskip. Hulle maak jou toe met die deksel en jy lê daar soos ’n farao in ’n piramide. Die water spuit in strale op verskillende dele van jou lyf: enkels, knie, dy, maag en bors. Dan kom warm stoom. Daarna ’n nuwe, verrassende ritme van waterspuitte. Skielik ook onder jou voete, soos ’n katjie wat jou in die nag wakker lek. Jy gil van skrik en lekkerte.

Wat doen dit alles? Help met die bloedtoevoer en daardie detoks-proses.

Dis ’n skok toe ek hoofpyn kry. Ná ’n paar dae wil ek skielik niks doen nie. My kop is dik, my oë voel swaar. Die suster aan diens lag: “Mevrou, dit wys die dinge wat moet weg, is op pad uit. Dis die proses van vernuwing. Die eina word net beter.”

Ek het vir ’n ongewone Hydro-program gevra. Weens my werkskedule kan ek nie sewe dae opsy sit nie. Maar hulle ’t vir my tien dae oor drie weke uitgewerk.

“Tannie Evita, jy kan elke naweek teruggaan na jou kleinkinders. Daar begin die werk eers.” Ja-nee, dissipline in die werklikheid van die lewe.

My eerste vyf dae is verby. Ek moet

SOPHIA LOREN SOU TROTS WEES OP MY

terug, want my kleindogter La Toya-Ossewania verjaar. Ek voel ek verlaat ’n veilige hawe. Daar’s storms wat buite woed. Ek is amper bang vir wat daar wag: kaas, sjokolade, bernaise-sous, droëwors, rooiwyn, enige wyn! Selfoon. Politiek. 2010.

“Weeg jouself gou, Mevrou.”

Ek staan op die skaal: 88,1 kg. Wat? Ek was 92,2 kg toe ek hier aangekom het. Dis onmoontlik. Ek gaan na my kamer en kyk na myself in die spieël. My gesig lyk anders. Daar’s interessante nuwe geografie om my nek. Minder nare ou-tannie-rolle, kenne, plooië. Sal ek miskien in my 1994-rokke kan pas?

Amper bo

Die naweek tuis is belaglik. Die telefoon hou nooit op lui nie. Nelson-Ignatius, my kleinseun, het sy been op die sokkerveld gebreek. Geval in ’n gat! ’n Afvaardiging Amerikaanse vroue kom Kaap toe en ek moet hulle toespreek. Hulle lyk almal swaarder as ek en hulle sien dit raak. Die ou beeld

van die Afrikaanse tannie vervaag.

Pik bel my en lag. “Lyk jy weer 22?” “Kom ons sê 52, Pik, anders lyk jy soos my oupa!”

Ná ’n paar dae in die oorlogsone is ek terug by The Hydro. Ek is opgewonde, maar ’n bietjie bang ek het weer al die gewig oor die naweek aangesit. Ek het probeer hou by my program: Vrugte vir ontbyt, of dalk muesli en jogurt met ’n piesang. Slaai en hoenderborsie sonder vel vir middagete. In die aand ’n ligte slaai met ’n heerlike gebakte aartappel en maaskaas (vetvry natuurlik). En water, water, water.

Ek weeg net 0,78 kg meer.

My tweede sessie by The Hydro sluit gimnasium-oefeninge in. Die jong man ken sy storie. Hy raai sekere

die wêreld te maak, waar die mense lei en die regering volg.

Koningin van die kasteel

Toe ek hier aangekom het, is gereël dat SARIE ’n paar foto’s neem om my te wys soos ek was. Dit was maklik. Ek het my mooigemaak soos altyd.

Nou sit ek in my kamer en maak reg vir my vaarwel-fotosessie. Dis tyd om te wys hoe Tannie Evita lyk ná haar tyd in The Hydro at Stellenbosch.

Ek moet my grimering aanpas: minder Revlon, poeier en maskara. Ek het weer wangbene!

My laaste sessie met my konsultant is ’n geselsie tussen ou vriende.

Bloeddruk en bloedtoets perfek. Cholesterol af. Suiker normaal. En net om my seun, De Kock, te *humour*, daardie MIV-toets. Toemaar: MIV-negatief. Moenie lag nie, twee van my vriendinne oor 60 is MIV-positief bevind. Blykbaar het hul mans op sakebesoeke aan Amerika agterlosig geraak.

Ek staan op die skaal met my oë styf toe.

“Jy kan nou kyk, Tannie Evita,” sê die verpleegsuster.

Ek kyk: 83,3. Amper tien kilo’s verloor. Tien jaar jonger, twintig jaar mooier, en genoeg energie vir nog ’n leeftyd. Ja-nee, Sophia Loren sou trots wees.

De Kock het verby my geloop. Gelag. Geterg. “Is dit Ma? Of is dit Madonna!”

’n Finale wenk: As jy daardie vyf kilo’s verloor, gaan koop ’n 5 kg-pakkie meel by die supermark en hou dit in ’n plastieksak naby jou. Dan, as jy lus word vir verkeerde dinge – en glo my, dit gaan gebeur – tel eers daardie sakkie op. Die gewig wat jy verloor het, is so swaar soos die sakkie meel. Wil jy dit weer om jou lyf hê?

* Besoek gerus my webtuiste by www.evita.co.za

Juweliersware Die ring van 18 karaat rooigoud met ametis en pienk saffiere, en die witgoud-oorbelle met ametis en robyne is van Uwe Koetter Jewellers