

“Ek mis alles, veral brood! Maar ek besef net dat ek ongelukkig baie bewus moet wees van wat ek eet”

daarvan dat ek 'n regte mens is en deur dieselfde probleme as ander mense gaan.”

Leanne lyk fiks en gesond, maar is nog besig om haar swangerskapgewig af te skud. Sy het ongeveer 20 kg tydens elke swangerskap aangesit. Die eerste keer het sy dit redelik maklik verloor, maar met die stres van haar daaglikse lewe en ma-wees het Leanne al hoe minder gim toe gegaan en kitskos vir middagete gegryp – haar persoonlike resep vir gewig aansit. Toe raak sy 'n tweede keer swanger, met swaarder gevolge. Nadat sy Gabi agt maande lank geborsvoed, steeds groot klere gedra en ongemaklik gevoel het, het sy besluit dis tyd om haar lyf terug te kry.

Leanne het die Eden Life-gewigsverlieskliniek in Sandton gebel. Hulle het haar vroeër gekontak en aangebied om haar met hul program te laat begin sodra sy gereed is. “Ek het dit altyd in my agterkop gehou en hulle toe gebel. Hulle het gesê: ‘Is jy seker? Het ons jou nie beledig nie?’ en toe sê ek: ‘Natuurlik nie. Kom ons doen dit!’”

Sy het 'n totale lewenstylverandering aangepak: maaltye wat laag aan koolhidrate en suiker, maar hoog aan proteïene is; Eden se gespesialiseerde produkte én sy het terug gimnasium toe gegaan. Leanne oefen drie maal per week 'n uur lank saam met haar persoonlike afrigter, Gail Lechinsky. Sy verkies boksoefeninge, maar sluit ook hardloop, fietsry en gewigte by haar roetine in. Sy het 'n indrukwekkende 17 kg sedert Februarie 2013 verloor. “Ek sal baie bly wees as ek nog tien kan verloor. Dan sal ek weer op my trougewig wees,” sê sy.

'n Lewe sonder koolhidrate raak egter 'n bietjie vervelig, veral wanneer sy vir die kinders verleidelike pastas of geurige groente soos botterskorsie en pampoen voorsit. Die weeklikse “kuldag” (lees “pizzadag”) red Leanne. “Kul ek? Natuurlik! Ek is versot op kos. Die probleem is dat my hele lewe om families gedraai het wat bymekaarkom om te eet.”

In haar ouers se Libanese huishouding het die tafels onder smullekker tradisionele geregte gekreun, en met Marc se Griekse herkoms beteken dit dat geroosterde vis en slaai nie vir een van hulle natuurlik kom nie. “Ek mis alles, veral brood! Maar ek besef net dat ek ongelukkig baie bewus moet wees van wat ek eet.”

'N NUWE BEGIN

Asof Leanne nie genoeg hooi op haar vurk het nie, het sy in 2011 so tussendeur babas kry die Simply Manas Gift Emporium saam met haar skoonsuster Mandy bekend gestel – “dit was 'n droom wat waar geword het”. Mandy Manas, wat met Leanne se broer getroud is, besit Koco Bino, wat in babaklere en kraamdrag spesialiseer. “Ons het 'n gaping in die mark gesien en toe ons 'n winkel in die nuwe vleuel van Sandton City aangebied is, het ons besluit om dit te doen. Die winkel was nie veronderstel om so groot te wees nie. Ons wou eintlik 'n klein winkeltjie in 'n woonbuurt hê en toe beland ons in die grootste winkelsentrum in Afrika. Dis so tipies van ons!”

Die harde werklikheid was dat hulle tydens die wêreld se ergste resessie oopgemaak het. “Geldelik is dit nog baie moeilik. Ek sal nooit my werk vir die kleinhandelbedryf los nie. Dis hope pret, maar ons het al slapelose nagte oor ons huurgeld gehad. Dis konstant harde werk, veral om die winkel gereeld te herskep.”

Dit het as 'n geskenkwinkel begin, maar nou bied Simply Manas 'n eklektiese versameling van byderwetse huisware (Implexions-kristal van Oostenryk, PiP Studio-produkte van Nederland, juweelkissies, kerse en silwerware van Cara Mia), klere, Hunter-stewels en Crystalp, 'n begeerlike juwelierswareereks wat met Swarovski-elemente vervaardig word, waarvoor Leanne 'n ambassadeur is. “Ek is dol oor die reeks

Leanne se vyf top-dieetwenke

1. Bly weg

van koolhidrate. So baie soos ek daarvan hou, is dit die vinnigste wat ek gewig aansit.



2. Eet baie

slaai en proteïene. Dit werk régtig. Dit maak uiteet ook maklik: Ek bestel 'n stuk steak of 'n hoenderborsie of visfilet met slaai.

3.

Drink baie

tee en water. Ek is dol oor tee en dit demp my eetlus wanneer ek wil peusel, wat my groot ondergang is.



4. Hou 'n

kuldag. As jy nie “normale” eetgewoontes 'n leefstyl gaan maak nie, gaan jy jouself ooreet en al die gewig weer aansit.

5. Vir ma's

wie se kinders kieskeurige eters is: Moenie wat ook al jou kind nie eet in jôu mond sit nie. Dis 'n maklike manier om daarvan ontslae te raak, maar dis skrikwekkend hoeveel gewig jy sô aansit.

