

## Dag twee van my eie Grootste Verloorder

Written by Gideon van Zyl

Wednesday, 02 November 2011 14:22 -

---



Hierdie is 'n vreemde ene, maar dit is wel vir my 'n manier om meer fokus in my lewe te kry. Ek het besluit om my gewigsverlies ook op ander maniere te dokumenteer. Ek beplan om oor die volgende weke tot ek my ideale gewig bereik het, myself elke dag te fotografeer. Ek weet nog nie hoe nie, ek weet nog nie waarmee nie, en ek weet ook nie waar nie, maar dit is die plan. Dit dien twee doele. Dit noop my om getrou te blog, maar dit noop my ook om aktief foto's te neem en te eksperimenteer met verskeie fotografietegnieke wat ek al lankal wou beproef. Daar is ook sekere grense waarmee ek sukkel.

Die eerste is dat ek as fotograaf altyd aan die ander kant van die lens staan. Dus nie die kant wat skade kan doen nie. Dit is waarom meeste fotografe bitter min foto's van hulself het.

Die tweede is ons ingeboude - of miskien is dit ingefoeterde – gevoel wat ons Afrikaner het dat ons tog net nie moet lyk of ons spog nie. Of dat ons in selfverheerliking verval nie. Vandat ons klein is kom mense met 'n snedige “hy is darem lief om sy eie gesig op 'n foto te sien”. Of dit so is of nie is irrelevant. Ons moet tog net nie oorkom dat ons in die middelpunt van belangstelling wil wees nie. As iemand dan suksesvol is, is daar dan altyd 'n groep wat die persoon wil reduceer tot die minste. Miskien is dit die Calvinisme wat dit aan ons doen. Valse nederigheid word baie meer gerespekteer as die flambojante. Gaan kyk maar watse snedigheid daar teenoor van ons beroemdes heers, en hoeveel vreugde daar is as ons dink dat een van hulle geval het. Ek is nie vreeslik beroemd nie, maar onlangs het iemand dit op homself geneem om my te vertel my musiek is vreeslik (niemand glo die kundige kritici meer nie) en dat ek arrogant is en so aan. Dit net omdat ek geskerts het oor ander mense se musieksmaak. Nouja - ek werk daaraan om daardie emosionele knou te verwerk saam met my poging om aan my arrogansie te werk. Dit is moeilik om albei saam te doen...

Dus gaan ek die volgende paar maande 'n worstelstryd met my eie hangups en versigtigheid aangaan. Miskien is dit 'n bietjie selfterapie.

## Dag twee van my eie Grootste Verloorder

Written by Gideon van Zyl

Wednesday, 02 November 2011 14:22 -

---

Oor die Baard – ek weet nie of dit werk nie – ons sal sien :). Laat weet wat julle dink by [gideon@gideonvanzyl.co.za](mailto:gideon@gideonvanzyl.co.za)

Baie dankie vir almal se belangstelling en kommentaar op Vleisboek. Daar is ook baie voorstelle oor wat ek moet doen, en dan is daar ook moontlik 'n paar mense wat saam wit die ding doen. My ou maat Andre White van Bloemfontein is ene. Sodra ons hom kan kry om ook 'n vorderingsverslag te begin sal ek 'n skakel plaas waar julle kan volg wat hy doen.

My daaglikse gewigsverslaggie sit as volg aanmekaar. Ek het gister (Dag 2), minder gewig verloor as op dag 1. 100g. Dit is fyn want ek is nog op teiken.

In die twaalf uur tydperk was my inname was as volg:

- Ontbyt was 'n bakkie met vars vrugteslaai, gewone jogurt en drie eetlepels Muesli. Dit is nou gewone hawermout met 'n paar rosyne in.

- Middagete was lae vet vrugtejogurt.

- Aandete was twee porsies oondgebakte vis (133 g) met oondgebakte aartappelskyfies.

- Ek het nie my teiken van 1 liter water bereik nie. Meestal omdat ek vergeet het. Vandag is daar hopelik meer struktuur rondom daai ene :).

- Ek het nie enigsins oefening gedoen nie, maar ons is besig om die oefenfiets te bevry van waar hy voor die een kabinet toegepak is met hoede, verfdoeke, fotografietoerusting en hom erens te sit waar mens by hom kan uitkom sonder om 'n verhuisingsmaatskappy te huur.

## Dag twee van my eie Grootste Verloorder

Written by Gideon van Zyl

Wednesday, 02 November 2011 14:22 -

---

Terloops – ek dink my huis is te vol. Tyd vir 'n garageverkoop. Is daar enigiemand wat belangstel om 'n elektroniese dromstel (Yamaha) te koop? Ons het hom op 'n stadium vir Murg gebruik, maar het in onbruik verval toe David opgehou het drom speel vir ons.

Stuur 'n mailtjie na [gideon@gideonvanzyl.co.za](mailto:gideon@gideonvanzyl.co.za) as jy belangstel in die dromstel

Groete

-Gideon-