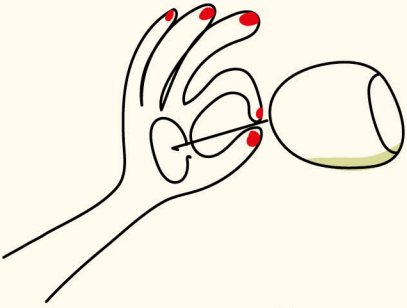


Cynthia Schultz



Alcoholvrijer

Minder drinken, meer leven



Van een leven vol alcohol - wijnreisje hier, proeverij daar, etentjes, feestjes, fijne avondjes op de bank met een goed glas - naar helemaal niks. Wijnliefhebber en ondernemer Cynthia Schultz besluit van de een op de andere dag te stoppen met het drinken van alcohol. Dit zijn haar ervaringen.

Cynthia Schultz

Alcoholvrijer

Minder drinken, meer leven

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 9

Deel 1

September – december

Het stoppen 14

Januari – maart

Nieuwe gewoontes 84

April – september

Buzz van een nuchter leven 130

Deel 2

En nu?

Stappenplan voor een alcoholvrij(er) leven 182

Nawoord 200

Voorwoord

Alcoholvrijer gaat over een leven vrij van alcohol. Een leven waarin ik niet iets opgeef, maar héél veel toevoeg aan mijn leven. Ik ben Cynthia, 33 jaar en ik ben geen alcoholist. En toch besluit ik op een dag in september 2022 te stoppen met drinken. Nee, ik ben dus geen alcoholist (al heb ik wel even wat testjes gegoogeld), maar het drinken ging me steeds meer tegenstaan. Als wijnliefhebber en -kenner was wijn een grote hobby van me. Genieten van een glas wijn was een van de grote geneugten van het leven, maar de voordelen wogen langzaamaan steeds minder op tegen de nadelen. De verschrikkelijke katers (en ook al enorme hoofdpijn, een wattig gevoel in mijn hoofd en een slechte nachtrust na twee glazen), het schuldgevoel, de niet nagekomen plannen, het opgezwollen gezicht, de slechte nachten.

Het was ook alsof ik, naarmate de jaren vorderden, steeds slechter ging reageren op alcohol. Soms zorgde zelfs één glas al voor vreselijke hoofdpijn de volgende dag, of leek het bij twee glazen alsof ik de hele fles had leeggedronken. Iets waar ik vroeger nooit last van had.

Was dat mooie glas waar ik zo van genoot dat écht waard?

Ik verdiepte me steeds meer in alcohol en ja, natuurlijk wist ik best wel dat het ongezond was, maar hey, leef een beetje, toch? Een drankje moet kunnen, het is gezellig, het leven is er om te vieren! Maar hoe meer ik erover las, hoe minder lekker die glazen wijn me gingen smaken. Er kwam een vervelende bij smaak aan die ik niet meer kon wegrekenen.

Ik besloot de proef op de som te nemen. Van wijnkenner naar wijnstopper. Van de ene op de andere dag dronk ik geen druppel meer. Ik besloot erover te schrijven, om het een plek te kunnen geven. Om het te verwerken, om het te kunnen uiten, zonder het meteen – ik ben immers influencer en blogger – op Het Grote Internet te gooien. Schrijven werkt voor mij altijd goed om te reflecteren, om stil te staan bij wat er in en met mij gebeurt. Dat doe ik elke dag, al jaren, op papier in mijn dagboek. Ik doe het al sinds mijn zestiende op mijn blog. En hier dus, in dit boek, over mijn alcoholvrijere leven. Ik neem je mee in mijn verhaal. In dit dagboek deel ik alles wat ik meemaak in het proces van niet-drinken. Echt alles. Het blijkt een zoektocht te zijn naar mezelf, naar ontspanning, naar wat ik zoek in alcohol. Een zoektocht naar wie ik eigenlijk echt ben zonder dat glas wijn en zonder de wijnkaart. Een zoektocht naar de echte lol in het leven en of die wel in die fles zit. Ik ontdek dat alcohol meer invloed op mijn leven had dan ik dacht, en de afwezigheid ervan confronteert me met mezelf.

Alcoholvrijer is voor iedereen die ‘matig’ drinkt en tóch een weerstand begint te voelen. Voor iedereen die zich niet herkent in de extreme verhalen van alcoholisten die fles na fles wegklokken, maar die het wel voelt wringen. Iedereen die niet één glas kan drinken, en als het wel lukt, daar óók last van heeft de dag erna. Voor iedereen die hele weekends en vakanties verpest door *hanxiety*. Voor iedereen die gewoon weleens twijfelt: zal ik stoppen met drinken? *Alcoholvrijer* is een verhaal van een jonge vrouw die geen alcoholist is, maar wel een probleem met alcohol heeft en deelt hoe haar leven alleen maar mooier wordt als ze stopt met drinken.

Dit boek is niet bedoeld voor mensen die verslaafd of alcoholist zijn en daar hulp bij zoeken in de vorm van een boek. Als je denkt dat je een serieuze verslaving hebt, dan vind je achter in het boek wat telefoonnummers van en informatie over plekken waar je terecht kunt.

Hoe dit boek te lezen

Alcoholvrijer is mijn persoonlijke dagboek, waarin ik deel hoe mijn alcoholvrijere leven me bevalt, met alle struggles en twijfels die daarbij komen kijken. Ik deel ook feiten en praktische tips rondom alcohol en alcoholvrije drankjes. Het eerste deel kun je dus op die manier lezen: als mijn verhaal. Daarbij moet ik benadrukken dat dit mijn persoonlijke beleving is, en dus geen wetenschappelijke tekst. Ik realiseer me ook heel goed dat ik een aantal heel grote privileges heb, zoals dat ik 'op tijd' ben gestopt met drinken, niet zwaar verslaafd ben geweest en 'relatief makkelijk' de stekker uit mijn drinkgedrag heb kunnen trekken. Ook heb ik veel geluk met de plek waar ik geboren ben, het feit dat ik wit en cisgender ben en een goedlopend bedrijf heb. Al deze privileges maken mijn ervaringen niet minder echt of waardevol, maar ze zijn er wel.

Dit boek is niet volledig. Dat is omdat het mijn eigen ervaringen zijn, en ook omdat ik er niet naar heb gestreefd om een feitelijk compleet boek over alcohol of over verslaving te schrijven. Het is geen naslagwerk, het is mijn dagboek. Van mij, als mens. Waarin ik soms van de hak op de tak spring, herhaal, steeds opnieuw in twijfel trek wat ik al eerder in twijfel trok en dan soms iets juist wél of tóch niet doe terwijl ik weken eerder iets anders had bedacht. Oftewel: niks menselijks is mij vreemd. Welkom in mijn brein. Slik.

Het laatste deel van het boek is meer praktisch ingestoken. Het probeert de vraag 'hoe nu verder' te beantwoorden. Het kan je helpen als jij ook besluit om een leven vrijer van alcohol te gaan leven, en bevat informatie, tips en opdrachten. Zie het als een extraatje om je op weg te helpen, om een start te maken.

September – december

Het stoppen

Woensdag
21 september 2022

8.38 uur

Op vakantie in Costa Rica besluit ik: ik stop. Afgelopen week zat ik met mijn vriend Willem op het vliegveld van Panama voor onze overstap, op weg naar huis. Met een bar waar we konden bestellen wat we wilden. Ik besloot: ik ga even niet drinken. Na een vakantie vol alcohol was ik het ineens zó zat. Er is in mijn leven altijd een goede reden om te drinken. Altijd iets te vieren, altijd een mooi moment om bij stil te staan, altijd een heel goede aanleiding om met een glas van het een of ander te proosten. Zo ook deze twee weken in Costa Rica. In het 'normale' leven heb ik de regel dat ik alleen in het weekend drink. Oké, uitzonderingen daargelaten, dan. Want bij een etentje of feestje doordeweeks moet het kunnen – maar in principe drink ik alleen in het weekend. Op vakantie geldt die regel niet! Want het is vakantie. Vakantie is feest, los, vrij. Alles doen waar ik zin in heb, en daar hoort natuurlijk een alcoholische versnapering bij. Er gaan echt geen flessen wijn per dag doorheen, maar bij de lunch wordt het eerste biertje of wijntje gedronken. Tegen het einde van de middag komt er een nootje of chipje op tafel, met uiteraard een glas wijn. Of twee, want die tweede is altijd het lekkerst. En 's avonds bij of na het eten is een drankje toch óók wel erg lekker. En het mag, want het is vakantie! Feest. Heerlijk. Leef een beetje! Genieten. Dat is het. Maar na deze vakantie wringt het. Ja, het was genieten. Maar ik heb ook slecht geslapen. Ik voel me moe, niet uitgerust. Veel ochtenden voelde ik me matig, met hoofdpijn en een wollig gevoel in mijn lijf. En vooral vermoeid. Met een knagend schuldgevoel. En met vragen in mijn hoofd. Maakt die drank zo'n vakantie nou echt béter? Drinken is voor mij vakantie. Het is feest, vrijheid, doen waar ik zin in heb. Maar is dat écht vakantie? Op het vliegveld in Panama ben ik het ineens zat. Ik ben er klaar mee. Ik stop gewoon nú. Dat lucht meteen op en snoept een beetje van dat schuldgevoel af dat ik heb over mijn drankgebruik deze vakantie.

Eerder had ik al besloten om komende december en januari niet te drinken. Het leek me een mooie uitdaging, omdat alcohol de laatste jaren zo'n belangrijk en groot onderdeel van mijn leven is geworden. Een belangrijk en groot onderdeel waar ik steeds meer de nadelen van begin te ervaren. Gewoon tijdelijk stoppen, om even te 'resetten' of zo. Jaren geleden heb ik eens een *dry january* gedaan, maar een maand was wel heel makkelijk. En januari is zo'n maand waarin veel mensen bezig zijn met goede voornemens, minder drinken, meer sporten, beter eten. Het voelde niet als een échte uitdaging, ook omdat ik wist dat het na dertig dagen voorbij zou zijn en ik weer een flesje bubbels open kon trekken. Ik telde de dagen gewoon af, dat was niet zo moeilijk. Het leerde me wél veel, die maand. Door die dry january ben ik daarna echt minder gaan drinken en dat doe ik nog steeds.

Of nou ja. Ik drink nu dus niet. Ik weet niet voor hoe lang. Heel november ben ik op Curaçao, ik had eigenlijk besloten om daarna pas te stoppen, omdat ik het toch wel gezellig vind om op dat tropische eiland met vrienden om me heen een biertje en bubbeltje te kunnen drinken op het strand, of aan de rand van het zwembad. Het is nu eind september en ik ga sowieso tot 4 november niet drinken.

Misschien trek ik het wel door naar Curaçao?

Waarom? Vooral mijn gezondheid. Alcohol is geen heel groot probleem in mijn leven, maar tóch besluit ik nu om er – voorlopig – een streep door te zetten. Ik drink gematigd, alleen in het weekend, en ook weleens doordeweeks als er een etentje of feestje is. Mijn gezondheid is eigenlijk in alles mijn prioriteit. Ik slaap elke nacht ongeveer acht uur. Ik eet gezond. Ik sta minimaal vier keer per week in de sportschool. Het enige wat ik doe dat echt niet goed voor mij is, is alcohol.

Steeds vaker realiseer ik me dat het puur gif is dat ik in mijn keel giet.

Ja, ik geniet er heel erg van. Ik drink niet vaak gedachteloos, al drink ik ook weleens om stress te verzuipen. Ik drink nooit

‘zomaar’, en niet onder groepsdruk. Ik drink bewust. Een genietmoment, alleen, of met vrienden tijdens een etentje of borrel. Alleen goede wijn, écht lekkere alcohol, anders hoeft het van mij niet. Of praat ik mezelf dat alleen maar aan, om mijn drankgebruik goed te praten?

En ten koste van wat?

Ik heb de dag erna al last van één glas wijn. Ik slaap slechter, lichter. Ik word minder uitgerust wakker. Ik voel me minder fit.

*Of praat ik mezelf dat alleen maar aan,
om mijn drankgebruik goed te praten?
En ten koste van wat?*

Dus nu het experiment: ik drink niet.

Gewoon, omdat dat goed voelt.

Focus op gezondheid, op me fit voelen.

En dat kan het allerbeste zonder drank.

En ik ben gewoon benieuwd wat het met me doet. Alcohol is óveral. Terwijl ik het typ, denk ik aan de liveweekends van mijn Mastermindgroep – ik zit in een groep waarin ik met andere ondernemers hulpvragen in mijn business kan bespreken – in een waanzinnig hotel met goede restaurants met ... héél goede wijn. Zo’n moment vieren, dat ga ik zonder alcohol doen. Vieren zonder alcohol. Poeh, dat is nieuw. Maar ook: in het weekend genieten zonder alcohol.

Goed eten zonder alcohol.

Vrijdag gaan we met vrienden eten bij een restaurant met twee sterren. *That’s a first*: zo’n avond zonder alcohol. Ik heb meteen aangeboden om te rijden, dan wordt niet drinken wel heel makkelijk. Nee, ook geen slokje of een half glaasje. Ik drink niks. Als we goed (lees: sterren) uit eten gaan, drink ik áltijd. Dus ik heb heel veel zin in vrijdagavond om te ervaren hoe dat gaat. Ik kijk al uit naar de gym sessie zaterdag waarop ik lekker fris en fit zal zijn.

Zaterdag
24 september 2022

9.08 uur

Een hele avond tafelen en de dag erna fris en fruitig wakker worden!

Wat een feest. Of nou ja, niet helemaal fris en fruitig, want ik heb iets te kort geslapen en nog wat last van een jetlag, maar ik heb in ieder geval géén kater. Ik ben niet wakker geworden met hartkloppingen midden in de nacht, ik heb geen hoofdpijn, geen droge mond.

De hele week ben ik niet echt bezig geweest met het 'niet-drinken', want doordeeweeks drink ik sowieso al niet. Maar in een tweesterrenrestaurant is normaal de wijn een gróót onderdeel van de avond. Ik had wel gedacht dat ik dit lastig zou vinden, want ik geniet hier altijd enorm van en wijn is echt een hobby van me. Ik heb enkele wijnopleidingen gedaan; ik smul van de verhalen over de verschillende wijnen en ga helemaal op in het proeven.

Het mooie was: ik kon er nog steeds van genieten door naar de verhalen te luisteren en de wijn te ruiken! Ik smulde van de passie van de sommelier, ik rook aan elke wijn die geschonken werd en vond het totaal geen issue om niet een slokje te nemen. Nee, ook niet één. Ook niet een héél klein slokje van die heerlijk ruikende witte bourgogne.

Ik kreeg ontzettend fijne alternatieven aangeboden, zoals een *sparkling tea* met jasmijn, en later een alcoholvrije gin-tonic met verbena die écht goed smaakte. Het verraste me, want ik bestelde hiervoor nooit een alcoholvrije cocktail of zoiets. Het was altijd wijn. Want waarom niet?

Het eerste voordeel ervoer ik al tijdens de avond: ik genoot intens van elke gang. Elk hapje, elk gerecht, elk onderdeel van de avond heb ik meegekregen. De kreeft met mango en vanille. De ganzenlever met drop. Het 'beschuitje' met kaviaar. De bramensoufflé als toetje. Ik raakte niet bedwelmd door de wijn en proefde daardoor alles veel beter. Misschien heb ik er daardoor zelfs wel meer van genoten?

Wat ik wat minder leuk vond was dat een deel van mijn gezelschap de laatste anderhalf uur toch wel aardig beschon-

ken raakte. Ik normaal ook (al ga ik altijd voor halve glaasjes en drink ik niet zóveel), waardoor ik dat niet zo merk, maar nu natuurlijk wel. Willem en Björn waren écht dronken. Zó dronken dat de gesprekken nergens meer over gingen, dingen eindeloos herhaald werden en er zelfs onzinnige politieke discussies over tafel gingen. Gelukkig was Nicky minder onder invloed omdat zij veel minder had gedronken, maar ik vond het lompe gedrag aan tafel toch bést irritant. Stiekem had ik zelf wel anderhalf uur eerder van tafel gewild, want ik vond het erg lastig om nog onderdeel te zijn van deze gesprekken-die-je-geen-gesprekken-kunt-noemen. Er was geen touw aan vast te knopen.

De vraag rees: doe ik dat normaal zelf ook?
Ik denk het wel.

In de auto terug viel me één ding enorm op: die lúcht. Wow. Wat een geur komt er uit die monden en lijven! Ik doe daar zelf normaal ook aan mee, en dan merk ik het niet.

Om halftwee lag ik in bed (extreem laat voor mij) en rond halfnegen ging ik eruit, dus wat kort geslapen, maar ik voel me fris en fruitig en ga straks lekker naar de sportschool. Iets later dan gepland, maar ik ga, en zonder kater.

Zondag
25 september 2022

6.16 uur

Weer een topfitte ochtend in het weekend, want ik heb gisteravond niet gedronken. Mijn doel is nu voornamelijk om weer in het normale ritme te komen, dat is na Costa Rica nog niet helemaal gelukt. Ik slaap door wekkers heen, lig 's nachts wakker. Bonus: gisteravond op tijd gaan slapen, vannacht de hele nacht goed doorgeslapen, om zes uur wakker geworden van de wekker en nu zit er een croissant in de oven. Dit gaat een stuk makkelijker zonder drank, dat weet ik zeker.

Gisteren kwam mijn bestelling van de alcoholvrije slijter Nix & Nix binnen. Dat er goede alcoholvrije bieren zijn, wist ik al.

Zo is de Non-IPA van Jopen een favoriet, net als de Playground IPA van Vandestreek. Ik heb Willem een aantal goede bieren van deze webshop laten uitkiezen en hij was verrast door het aanbod. Zelf heb ik vier wijnen gekozen die goed beoordeeld werden door kenners zoals Harold Hamersma. Nog nooit eerder heb ik een lekkere wijn zonder alcohol gedronken. Het smaakt meestal zoetig, wat weeïg, en het lijkt niet eens op wijn. Dan kun je beter wat anders drinken. Zoals een kombucha, of dus een alcoholvrij biertje.

Ik gaf het nog een kans en bestelde twee witte en twee rode wijnen. Gisteravond tijdens het eten maakte ik de rosébubbels open: 'Eins-Zwei-Zero' van Leitz. Gemaakt in Duitsland van merlot, pinot noir en portugieser. Het is sowieso al een feestje om een fles bubbels open te knallen en daarna de bruisende drank in te schenken in mooie glazen op hoge, dunne voetjes.

Enigszins sceptisch snuffelde ik aan de bleekroze vloeistof. 'Heel!' zei ik tegen Willem. 'Dit ruikt ook écht wel naar wijn!' Ik proefde en was blij verrast. Heel fris en fruitig, zomers. Frambozen, rabarber, aardbei. Lekker droog – dat vind ik meestal zo smerig bij die alcoholvrije wijnen, dat het zo zoet en plakkerig is. Droog en zuur, dat wat wijn ook altijd wat interessants geeft. En zelfs iets 'straks' in mijn mond. Het gaf me bijna dat gevoel dat een glas champagne me geeft (behalve dan dat dat nog tien keer lekkerder is, laten we wel wezen), en na twee glazen kon ik zonder buzz nog Kees uitlaten. Top.

Moet je nu per se een vervanger zoeken voor die drank? vraag ik me af. Nee, dat hoeft natuurlijk helemaal niet per se. Maar het maakt het leuker. En dus makkelijker. Zeker als er iets feestelijks is of als ik wil proosten op een bijzonder moment, zoals een verjaardag, het behalen van een zakelijk doel of het lanceren van een nieuw product, dan kan ik heel makkelijk iets van mijn Nix & Nix-stash pakken. Da's toch leuker dan een glas bruisend water. Ik ben ook gewoon nog steeds de Cynthia die elk moment aanpakt om iets te vieren en ergens een feestje van te maken. En een feestje maak je makkelijker met

bubbels dan met water. Maar wellicht kom ik daar later nog van terug.

Ik ga nu dus zorgen dat ik altijd tópdrankjes in huis heb voor mezelf. Biertjes, wijntjes en ook fijne kombucha's bijvoorbeeld. Daar ben ik gek op en het is ook een goede vervanger voor een borrel. Dit gaat een eitje worden.

Alcoholvrije tip:
Eins-Zwei-Zero
van Leitz

Heel fris en fruitig, dus echt een zomerse wijn. Ik proef fruit zoals frambozen en aardbei, en ook rabarber. Hij is lekker droog, wat ik echt kan waarderen. En het geheel geeft zelfs iets 'straks' in mijn mond.

Maandag
26 september 2022
18.20 uur

Aankomend weekend is het liveweekend van een groep ondernemers die ik met mijn bedrijf Structuurjunkie begeleid, in een luxe vijfsterrenhotel in Cadzand, in Zeeland. We gaan twee avonden uit eten in restaurants van het hotel, die heel goed zijn: een heeft zelfs een Michelinster. Al tijdens kijk ik uit naar het uitzoeken van een mooie fles om die met de groep te delen. Om te proosten op alle successen en het leven te vieren. Maar ja, niet dus. Of nou ja, de fles kan ik nog steeds uitzoeken, maar ik zal er zelf niet van drinken.

Ik was met mijn assistente Elsemiek aan het appen over komend weekend, en ik appte haar ook even dat ik niet drink. 'Ik denk dat we de welkomstdrankjes gewoon zelf bestellen, maar áls de bediening toch een aperitief inschenkt als onderdeel van het menu, moeten we dat even doorgeven,' zei ik. Haar reactie: 'Wow, da's wel even wennen, Cynthia zonder een glas wijn.' Niet dat ik altijd met een glas wijn rondloop, maar wij zien elkaar vaak tijdens borrels en diners.

Wie ben ik eigenlijk zonder alcohol?

Met alcohol ben ik die levensgenieter. Die vrouw die altijd wat te vieren heeft. Die altijd successen centraal stelt en die deelt met anderen, met een fles. Die weet wat ze lekker vindt en niet bang is om goed geld uit te geven aan een mooie champagne of een andere fantastische fles wijn.

Alcoholvrije tip:

Non-IPA
van Jopen

Heel frisse, fruitige en ietwat bittere IPA die makkelijk doordrinkt en net complex genoeg is. Al jaren een van mijn favoriete alcoholvrije bierjes!

Die vrouw die naar een wijnwinkel gaat en het allerlekkerste voor zichzelf meeneemt. Die vrouw die zichzelf dat gunt. Die vrouw die dingen wéét over wijn, die het haar hobby heeft gemaakt, die de wijnkaart in een restaurant uitpluist alsof het een Bijbel is, die uren met een sommelier kan praten over die fles. Die vrouw die uitkijkt naar een glas wijn in het weekend. Die vrouw die het gezellig maakt, gul is, met een overvloed aan hapjes en drankjes. Die vrouw die inténs kan genieten van een glas, op de bank of in de tuin, met wat lekkers en een boek. Pure ontspanning.

De Cynthia die geníét. Die het beste verdient in de vorm van een vintage champagne. Die víért en lééft. Die lol en plezier heeft en alles eruit haalt.

Zeker geen vrouw voor wie alcohol een probleem is of iets waar ze mee worstelt ...

Toch?

Wie ben ik zonder?

Ben ik dan nog steeds die levensgenieter? Die vrouw die alles aanpakt om een feestje te bouwen?

De Cynthia die stilstaat bij bijzondere gebeurtenissen en successen viert? Ja.

Ik wil ja zeggen. Ik ben nog steeds dezelfde Cynthia, dezelfde genieer, dezelfde persoon die momenten bijzonder maakt. Dat zit 'm niet in de champagne. Dat zit 'm in het gezelschap en de aandacht.

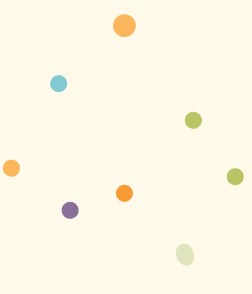
Maar of het hetzelfde gaat zijn zónder ... Dat ga ik ervaren.

Dinsdag
27 september 2022
18.44 uur

Op Instagram kreeg ik een advertentie te zien van de app Reframe. Deze app helpt je op basis van wetenschap om te stoppen of minderen met drinken. Ik was benieuwd, sloot een maand-abonnement af en klik nu wat door de app heen. Hij houdt bij hoelang je al alcoholvrij bent, of hoeveel minder je bent gaan drinken. Voor mij nu acht dagen! Elke dag zijn er enkele opdrachten die je moet doen. Een daarvan is een dagelijkse visualisatie. Doordeweeks is niet drinken geen issue voor mij, dus ik visualiseer aanstaand weekend.

Visualiseer dat je door je dag heen gaat, zonder alcohol.

- ● ● *Ik kom aan in het Strandhotel in Cadzand en ik kom op mijn kamer. Ik geniet van het waanzinnige uitzicht op zee, de prachtige luxe kamer en alle ruimte voor mezelf. Heerlijk. Ik pak mijn spullen uit en zet een blikje goed alcoholvrij bier koud dat ik voor mezelf meegenomen heb. Het voordeel van 0.0-bier is dat het écht heel lekker kan zijn, wat helaas met alcoholvrije wijn niet altijd het geval is. Dus dat blikje gaat mee. Als ik dit weekend een momentje voor mezelf heb waarop ik heel veel zin krijg in een glas wijn op mijn balkon, dan kan ik dit pakken. Wanneer ik naar beneden ga voor de borrel in de huiskamer met de ondernemers die meedoen aan de Structuurjunkie Mastermind, vraag ik de bediening of ze een goede alcoholvrije cocktail hebben. Ik krijg een fantastisch exemplaar dat me enorm goed smaakt en waarmee ik met de andere dames proost op dit weekend. Tijdens het eten drinkt een deel van de groep lekker een glas wijn, ik ga voor een fijn alcoholvrij biertje en daarna ga ik over*



Voor iedereen die weleens nadenkt over minder of helemaal niet meer drinken

Van een leven vol alcohol - wijnreisje hier, proeverij daar, etentjes, feestjes, fijne avondjes op de bank met een goed glas - naar helemaal niks. Wijnliefhebber en ondernemer Cynthia Schultz besluit van de ene op de andere dag te stoppen met drinken. Het is het begin van een zoektocht naar zichzelf, naar ontspanning, naar wat ze zoekt in alcohol, naar wie ze is zonder dat glas wijn en de wijnkaart in haar handen en naar de échte lol in het leven. Ze ontdekt dat alcohol meer invloed op haar leven had dan ze dacht.

In *Alcoholvrijer* deelt Cynthia al haar ervaringen in dagboekvorm. Ze is openhartig en eerlijk over de momenten die moeilijk zijn en hoe ze daarmee om weet te gaan, maar ook over wat het haar allemaal brengt om niet te drinken. Het is een persoonlijk en diepgaand onderzoek naar een alcoholvrijer leven: wordt het voor altijd stoppen of wordt het minder drinken?



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 450
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN