

Gezond & gelukkig op je
ideale gewicht komen en
blijven



STICHTING
FYHY



1. Inleiding.....	2
2. Stel vragen.	3
2.1. Wat maakt ons dik?.....	3
2.2. Waarom zijn wij te dik?	4
2.3. Waar wordt het extra vet opgeslagen?	5
2.4. Wat is ons ideale gewicht?	6
2.5. Waarom is te dik zijn niet goed voor onze gezondheid?	6
2.6. Wat kun je doen om je overgewicht kwijt te raken?	7
2.7. Waarom is het moeilijk om gewicht te verliezen?	8
3. Hoe kan ik mijn doel bereiken?	9
4. De praktijk.....	16
5. Tot besluit.	23
Bijlage I Affirmatie	26
Bijlage II Informatie over voeding en een gezonde leefstijl.....	27
Bijlage 2A Informatie over voeding	28
Bijlage 2B Voedingsadviezen	33
Bijlage 2C Leefstijl tips	39
Literatuurlijst	48

1. Inleiding

Gezond en gelukkig op je ideale gewicht komen en blijven is wat veel mensen zouden willen bereiken. Met name die niet tevreden zijn met hun gewicht en besloten hebben om af te vallen. Maar weinig mensen bereiken dit middels een dieet of afslankprogramma. De reden hiervan is dat er vaak geen of onvoldoende rekening gehouden wordt met de lichaam- geestconnectie. Uiteraard is je dieet belangrijk maar zonder de juiste aandacht voor zaken die met je geest te maken hebben is de kans op succes klein. Gelukkig zijn heeft tenslotte ook alles met je geest te maken. Daarnaast dien je bestaande gewoontes, die je onbewust en automatisch dagelijks doet, te doorbreken. Zeker als er sprake is van veel overgewicht is het zaak dat je je leefstijl verandert.

Een streefgewicht is niet voor iedereen hetzelfde. Zo heeft niet iedereen dezelfde lichaamsbouw en energiebehoefte. Er zijn diverse methodes, bijvoorbeeld het berekenen van de BMI*, die een indicatie geven of je te zwaar bent en wat jouw streefgewicht zou kunnen zijn. Voor mij is een gezond gewicht: dat je niet beperkt wordt door je gewicht en lekker in je vel zit. Uitgangspunt hierbij is dat je geen gezondheidsklachten ondervindt die te herleiden zijn naar overgewicht. Zo zit ik zelf iets boven de BMI-waarde maar ik kan niet zeggen dat ik daar hinder van ondervind en ik heb ten aanzien van mijn gewicht geen negatief zelfbeeld. Daarbij dien ik op te merken dat ik een aantal jaren geleden zo'n 6 kilo afgevallen ben. Op een avond zat ik naar vakantiefoto's van mijzelf te kijken en toen zag ik dat ik toch ook niet de slankste meer was en het tijd werd om eraan wat aan te doen.

Het is niet altijd verstandig om zomaar zelf aan de slag te gaan. Soms is het beter om hulp te zoeken. Ga dan eerst voor hulp en advies naar je huisarts. Zeker als je gezondheidsklachten heb dan dient dat je eerste actie te zijn.

BMI* Body Mass Index is een meetmethode om je gezonde gewicht in verhouding tot je lengte te bepalen. Het BMI getal geeft een indicatie dat voor veel mensen bruikbaar kan zijn. Het is echter geen absoluut meetgegeven voor een gezond gewicht.

2. Stel vragen.

Door vragen te stellen krijg je meer inzicht en kennis. Dit heb je nodig om de juiste acties te ondernemen die leiden tot jouw streven om gezond en gelukkig op je ideale gewicht te komen en te blijven. In dit hoofdstuk zal ik diverse vragen stellen en proberen deze te beantwoorden.

2.1. Wat maakt ons dik?

Ieder persoon heeft een bepaalde hoeveelheid energie nodig om te functioneren. Die energie halen wij uit ons eten en drinken. Ons lichaam heeft een hoeveelheid energie nodig om zichzelf in stand te houden. De overige energiebehoefte is afhankelijk van onze activiteiten gedurende de dag. Spierweefsel heeft een hoge energiebehoefte en vetweefsel nagenoeg geen. Bodybuilders hebben daarom ook een hogere energiebehoefte. De eenheid voor energie is kilojoule maar de oude term kilocalorie wordt daarnaast nog veel gebruikt. Een teveel aan energie kan ons lichaam omzetten naar vet. Lichaamsvet heeft meerdere functies zoals bescherm laag, isolatielaag, opslag en hormoonfunctie. De opslag van energie is een belangrijke functie van vetweefsel want vet is een goede energiebron voor ons lichaam. Met name bij langdurige zware inspanning gebruikt je lichaam vet als brandstof.

Op basis van bovenstaande kun je stellen dat als wij teveel energie (calorieën) tot ons nemen onze energiebalans verstoord kan raken met als gevolg overgewicht. Dus een te hoge inname van calorieën kan ons te dik maken. Helaas is het niet zo dat het bijhouden en reguleren van je calorie-inname voldoende is om te afvallen en op gewicht te blijven. Ons voedsel is weliswaar redelijk eenvoudig te vertalen naar calorieën maar je kunt niet stellen dat bijvoorbeeld 500 kcal eiwitten en 500 kcal koolhydraten hetzelfde effect hebben op ons lichaam. Maar het gezegde elk pondje komt door het mondje heeft wel een kern van waarheid.

Conclusie: een ongezonde voeding, dat niet is afgestemd is op ons lichaam en energiebehoefte, is de belangrijkste factor die ons dik maakt. Uiteraard kan een ziekte, een genetische afwijking of het gebruik van bepaalde medicijnen tevens de oorzaak zijn dat je te dik bent. In bijlage II kun je de nodige informatie over gezonde voeding vinden.

2.2. Waarom zijn wij te dik?

Dat zal per persoon verschillen maar ik zal hieronder de belangrijkste redenen opsommen:

1. Wij eten teveel.

Onze porties zijn meestal te groot. Wij eten, snoepen en snacken tot vaak laat in de avond. Hierdoor krijgen wij simpelweg teveel calorieën binnen die wij niet allemaal kunnen verbranden met als gevolg een extra opslag van vet. Onze vetreserve worden echter niet of nauwelijks gebruikt maar alleen maar aangevuld. Gemiddeld heeft een vrouw 2000 kcal en een man 2500 kcal per dag nodig.

2. Verhoogde consumptie van industrieel bewerkt voedsel.

Wij eten minder zelfgemaakte verse kost. Als je bijvoorbeeld omstreeks lunchtijd de stad in loopt, is het knap als je de verleiding kan weerstaan om niet snel een vette hap te consumeren. Tevens liggen de supermarkten vol met koeken, snoep, suikerhoudende dranken, kant- en -klare maaltijden, diepvriespizza's en ijs wat allemaal niet onder de noemer verse kost valt (dat overig meestal alleen te vinden is op de eerste meters als je de supermarkt binnenloopt en dan is het nog een hele route naar de kassa). Wij worden feitelijk continue verleid om voedsel of drank te kopen en te consumeren en de meeste van ons kunnen niet goed met die verleidingen omgaan.

3. Wij drinken te veel calorierijke dranken; alcohol, fris- en fruitdranken.

In alcohol, fris- en fruitdranken zitten calorieën. Zo bevat 1 glas cola 90 kcal, 1 glas appelsap 80 kcal, 1 glas bier 105 kcal, 1 glas witte wijn 100 kcal en 1 glas rode wijn 123 kcal. Ter vergelijking: 1 witte boterham bevat 74 kcal.

4. Wij eten teveel suikers en koolhydraten.

Industrieel voedsel bevat meestal suiker. Snoep, koeken, gebak, suikerhoudende dranken en ijs bevatten veel suikers. Verder eten wij veel koolhydraten met weinig voedingsvezels (snelle koolhydraten) zoals witte rijst, wit brood, aardappelen en pasta. Dit wordt door ons lichaam omgezet in suikers die wij nodig hebben voor een snelle energiebehoefte. Maar aangezien wij niet allemaal beroepswielrenners zijn worden deze suikers niet opgebruikt door ons lichaam maar opgeslagen als reserve in de vorm van vet.

5. Wij bewegen vaak te weinig.

De meesten van ons hebben geen intensieve beroepen waar wij extra veel calorieën voor nodig hebben. Ook fietsen wij niet elk maand een Tour de France. Wij krijgen die extra calorieën dan ook niet zomaar weggewerkt. Om bijvoorbeeld de calorieën van twee glazen bier of twee glazen wijn te verwerken dient één persoon van circa 70 kg zo'n 60 minuten te wandelen.

6. Wij leven een te gehaast leven.

Wij hebben het vaak druk waardoor wij niet altijd op regelmatige tijden eten en hiervoor voldoende tijd nemen. Door ons drukke en gehaaste leven hebben wij ook vaak stress en nemen onvoldoende rust. Hierdoor kan ons lichaam uit balans zijn.

Wat voor jou de belangrijkste redenen zijn, dien je zelf vast te stellen. Daarbij dien je ook rekening te houden dat je eetgedrag ook beïnvloed wordt door stemmingen. Zo eten wij soms omdat wij verdriet hebben, eenzaam zijn, gefrustreerd of boos zijn. Tevens kunnen wij ook nog bepaalde eetverslavingen hebben. Zo had ik een suikerverslaving. Ik ben een echte zoetekauw. Tegen alles wat zoet is zoals gebak, snoep, chocolade en ijs zeg ik niet eenvoudig nee. Dit is altijd zo geweest, zo nam ik toen ik jong was stiekem regelmatig een schep suiker uit de suikerpot. Als je mij een zak snoep geeft dan slaat het "op-syndroom" toe; de zak snoep moet zo snel mogelijk leeg. Maar ook voor mij is suiker een dikmaker. Ik gebruikte er veel te veel van en was dan ook suikerverslaafd. Ik gebruik nog steeds suiker maar ben er niet meer aan verslaafd.

2.3. Waar wordt het extra vet opgeslagen?

Ons lichaam heeft een percentage vet nodig om optimaal te kunnen functioneren. Een vuistregel is dat mannen een vetpercentage mogen hebben tussen de 15-20% en vrouwen 25-30%. Het extra vet wordt in eerste instantie opgeslagen rond de buik (buikvet) daarna de heupen, gezicht, armen en benen. Het is aannemelijk dat een teveel aan buikvet leidt tot gezondheidsrisico's, zo wordt de kans op hart- en vaatziekte en diabetes type 2 sterk verhoogd. Door je buikomvang te meten kun je vaststellen of jij een verhoogd risico loopt. Mannen lopen bij een middelomtrek groter dan 102 cm een risico en vrouwen bij groter dan 88 cm.

2.4. Wat is ons ideale gewicht?

Dit is niet exact te bepalen en er is geen absoluut getal of meetmethode die dit kan vaststellen. Er zijn wel diverse richtlijnen zoals het BMI getal, vetpercentage, buikomvang en Waist-to-Height Ratio (WHtR). Het vetpercentage kan op verschillende manieren bepaald worden: densitometrie, bio-elektrische impedantiemeting, radiografische methoden, creatinebepaling en een huidplooiemeting. De huidplooiemeting is eenvoudig en geeft een goede indicatie. Op vier punten van het lichaam wordt een huidplooiemeting gedaan. Op basis van de som van deze meetwaarden, leeftijd en geslacht kan er uit een tabel het vetpercentage vastgesteld worden. Voor particulieren zijn er weegschalen te koop die je spiermassa en vetpercentage kunnen meten. De nauwkeurigheid en betrouwbaarheid van deze metingen zijn echter niet groot dus hecht daar niet te veel waarde aan. Het ideale gewicht bestaat dus niet maar er zijn wel verschillende methodes die een indicatie geven of je een gezond gewicht hebt.

Mijn definitie van het ideale gewicht is: het gewicht waarbij jij lekker in je vel zit, gelukkig mee bent, niet door beperkt wordt in je normale doen en laten en uiteraard geen gezondheidsklachten van ondervindt.

2.5. Waarom is te dik zijn niet goed voor onze gezondheid?

Er is een overweldigend wetenschappelijk en statisch bewijs dat als je te zwaar bent de kans op gezondheidsproblemen aanzienlijk toeneemt. Het is misschien wel vergelijkbaar met roken zeker als er sprake is van zwaarlijvigheid. De richtlijn voor zwaarlijvigheid (obesitas) is een BMI groter of gelijk aan 30. De gezondheidsrisico die je loopt als je te dik bent zijn:

- Diabetes 2: het grootste percentage van mensen die diabetes 2 krijgen is gerelateerd aan overgewicht. Indien de diabetes 2 verergert kan dit leiden tot oog-, nier-, zenuw- en leveraandoeningen.
- Verhoogde bloeddruk en cholesterol: deze combinatie verhoogt na verloop van tijd de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk.
- Gewrichtsklachten: door de extra gewichtsbelasting op gewrichten en botten krijgt men vaak pijnklachten aan knieën, heup, rug en enkels.
- Long- en ademhalingsklachten: kortademigheid, astma en slaapapneu komen vaker voor bij mensen die zwaarlijvig zijn.

- Kanker: een te hoog vetgehalte kan een negatieve invloed op de hormoonhuishouding hebben en kan een constante laaggradige ontstekingsreactie veroorzaken wat na een lange periode kan leiden tot bepaalde vormen van kanker.

Als je te dik bent hoeft je niet ongezond te zijn want je kunt van nature een forse lichaamsbouw hebben en als je een gezonde leefstijl hebt kunnen de gezondheidsrisico's sterk gereduceerd worden. Elk mens is uniek dus wat voor de een geldt hoeft niet op jou van toepassing te zijn. Naarmate wij ouder worden neemt onze energiebehoefte meestal af en als gevolg daarvan worden wij vaak ongemerkt zwaarder.

Ik ben nooit zo met mijn gewicht bezig geweest. Naarmate de jaren verstreken, waren er kilo's bijgekomen zonder dat ik hier veel van gemerkt had. Volgens de richtlijnen was ik zo'n 7 kilo te zwaar. Op diezelfde avond besloot ik dat ik hier wat aan zou gaan doen. Mijn gezondheidsklachten beperkte zich, zover ik heb kunnen constateren, tot long- en ademhalingsklachten. Die klachten waren overigens ook nog voor een belangrijk deel toe te wijzen aan een langdurige rookverslaving waar mijn lichaam nog van aan het herstellen was.

2.6. Wat kun je doen om je overgewicht kwijt te raken?

Feitelijk hebben wij het dan over afvallen. Daar zul je ongetwijfeld al heel wat over gelezen en gehoord hebben. Het thema afvallen heeft een miljardenindustrie gecreëerd. Het is echter nog wachten op die "gouden pil" waarmee je zonder bijwerkingen moeiteloos afvalt. Er zijn veel diëten waarmee je kunt afvallen maar het probleem is dat mensen na het beëindigen van hun dieet bijna altijd weer snel aankomen. Dit komt omdat mensen terugvallen in hun oude leefstijl. Afvallen is dan ook niet zo moeilijk maar om op gewicht te blijven is blijkbaar voor de meeste mensen het moeilijkste. Er is maar één manier om af te vallen en op gewicht te blijven en dat is om te beslissen je leefstijl blijvend te gaan te veranderen. Het nemen van die beslissing valt niet mee. Wij willen vaak vast houden aan hetgeen wij hebben en kennen, ook als het een slechte gewoonte. Zo weet een roker dat hij "eigenlijk" moet stoppen met roken en de meeste willen ook wel stoppen met roken. Beslissen houdt in dat je de knoop doorgehakt hebt en het gaat doen in plaats van proberen.

Jouw leefstijl komt voort uit de manier waarop jij tegen zaken aankijkt en hoe jij op je omgeving reageert. Dit leidt tot bepaalde gewoonten en gedrag. Jij doet dit voor een belangrijk deel nagenoeg automatisch.

Wanneer wij ons bewust zijn van ons slechte gedrag, dan is dit een goed begin. Maar wij hebben onszelf vaak zodanig “geprogrammeerd” dat wij die slechte gewoontes voor onszelf weten te rechtvaardigen. Wij weten dat we bijvoorbeeld ongezond bezig zijn maar om daadwerkelijk actie te ondernemen om te veranderen stellen wij steeds uit.

2.7. Waarom is het moeilijk om gewicht te verliezen?

Als je lichaam gewend is aan het een bepaald gewicht, dan wilt je lichaam dit in stand houden en als je afvalt krijg je te maken met een weerstand. Je zou kunnen zeggen dat je lichaam zich verzet tegen gewichtsverlies. Zo zal je stofwisseling vertraagd worden waardoor je lichaam efficiënter met energie omgaat. Je zult meer eetlust krijgen en meer gefixeerd op voedsel raken. Verder naarmate je gewicht verliest zal je energieverbruik automatisch lager worden. Dan heb je ook nog te maken met het feit dat eten en drinken zorgt voor genot en plezier. Het lijkt wel of je van alle lekkere dingen dik wordt. Dus je dient te leren om nee te zeggen tegen bepaalde zaken waar je genot en plezier aan beleeft.

Je kunt het vergelijken met bijvoorbeeld stoppen met roken. Je lichaam en geest zullen weerstand bieden. Feitelijk zijn het afkickverschijnselen waarmee je te maken krijgt. Hier dien je op voorbereid te zijn want anders val je weer terug in je oude gedrag net als een roker na een stoppoging. Het goede nieuws is dat het heel veel mensen gelukt is om af te vallen en op gewicht te blijven. Dus met de juiste plan van aanpak (actieplan) zal dit jou ook lukken.



3. Hoe kan ik mijn doel bereiken?

Zoals gezegd begint het met jouw beslissing om iets te doen aan je gewicht. Ik heb die beslissing jaren geleden ook genomen. Mijn doel was om gezond en gelukkig op mijn ideale gewicht te komen en te blijven. Onder gezond versta ik zonder te diëten of gebruik te maken van maaltijdshakes of supplementen. Met een dieet kun je vrij gemakkelijk afvallen maar als je stopt met het dieet kom je weer net zo snel aan. Met gelukkig bedoel ik je leefstijl geleidelijk stap voor stap aanpassen zodat het afvallen geen strijd wordt maar evenwichtig gaat en de kilo's die je verliest blijvend zijn. Een leefstijl is de totale som van jouw gewoontes zoals bijvoorbeeld jouw eet-, drink- en slaapgewoonten. Alleen door je leefstijl aan te passen, kun je jouw gewenste gewicht ook daadwerkelijk vasthouden. Dit is echter wel een lange weg, waar je minder snel resultaat mee zult boeken dan wanneer je met een streng dieet aan de slag gaat. Het voordeel is echter dat de resultaten die je boekt blijvend zijn.

Je weet dat als je hetzelfde blijft doen en denken, dat je dan dezelfde resultaten blijft krijgen. Maar misschien zit je als het ware gevangen in bepaalde ongezonde gewoontes en denkpatronen. Hierdoor ga je voor een belangrijk deel op de automatische piloot door het leven. Het lichaam past zich meestal redelijk goed op onze slechte gewoontes aan. Daarnaast weet de geest de signalen van ons lichaam, dat onze slechte gewoontes niet goed voor ons zijn, vaak moeiteloos te negeren. Het is dus zaak dat je gaat veranderen en dit vraagt een goede en doordachte aanpak. Je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn diverse hulpverleners die je kunnen helpen. Jouw huisarts kan je hierover adviseren.

Zoals je inmiddels weet is er geen ideaal gewicht maar het is wel praktisch als je voor jezelf een streefgewicht bepaalt. Vraag jezelf af hoeveel je straks wilt wegen. Je streefgewicht dient natuurlijk wel realistisch te zijn. Begin met een behoudende doelstelling van bijvoorbeeld 5 of 10% gewichtsverlies. Een te snel gewichtsverlies leidt meestal niet tot een blijvend resultaat. Mijn doel was destijds om zo'n 6 kilo blijvend af te vallen wat een gewichtsverlies van circa 7% betekende. Wanneer je je streefgewicht bepaald hebt, is het zaak dat je vaststelt wanneer je denkt je doel te bereiken. Ook hier geldt wees realistisch en geef jezelf voldoende tijd. De periode die ik mijzelf gesteld had was maximaal 9 maanden. Met je streefgewicht en de tijd die je hiervoor denkt nodig te hebben kun je een concrete doelstelling formuleren die voldoet aan

de **SMART**-regel. Een doelstelling dient **Specifiek**: simpel en duidelijk opgesteld (wie, wat, waar, wanneer en waarom je iets moet doen). **Meetbaar**: is het meetbaar, hoe weet je wanneer je het doel bereikt hebt? **Acceptabel**: wil je het echt en kun je jezelf helemaal inleven in de realisatie van je doelstelling. **Realistisch**: het doel dient realistisch en haalbaar te zijn. **Tijdsgebonden**: een doelstelling dient een bepaalde einddatum te hebben. Verder dient een doelstelling positief geformuleerd te worden en binnen je eigen controle te liggen.

Het is belangrijk dat je met jezelf een commitment aangaat ten aanzien van het realiseren van je doelstellingen. Dit wil zeggen dat je afsprekt met jezelf dat je vasthoudend zal zijn en acties zal blijven ondernemen die leiden tot de realisatie van jouw doelstelling. Als je dit niet doet, dan is er een grote kans dat je al bij de eerste tegenslag je doelstelling wilt bijstellen. In plaats van je doelstelling bij te stellen, zul je nieuwe manieren en wegen dienen te zoeken om je doelstelling te realiseren. Wees flexibel in je aanpak maar wees vasthoudend ten aanzien van jouw doelstelling.

Het is belangrijk dat je motivatie om aan je doelstelling vast te houden sterk genoeg is. Deze kun je versterken door gebruik te maken van het “pain pleasure principle” (pijn plezier principe). De theorie hierachter is heel simpel: mensen proberen pijn of ongemak te vermijden en plezier te verkrijgen. Zowel pijn als plezier kunnen je dus motiveren. Je kunt ervoor kiezen om pijn of ongemak te verbinden als je geen of onvoldoende stappen onderneemt om je doelstelling te realiseren. Meestal is de situatie waarin je zit toch een bepaalde comfortzone. Als je daar maar voldoende pijn en ongemak aan verbindt dan wordt de noodzaak om hieruit te komen groter. De tegenhanger hiervan is om zoveel mogelijk plezier te verbinden aan het bereiken van je doel. Als je bijvoorbeeld besluit om af te vallen, dan kun je de ongemakken die je ervaart van het te dik zijn voor jezelf nog extra versterken of je versterkt de positieve effecten van een gewichtsverlies. Zaak is dat je het voor jezelf superbelangrijk maakt om te veranderen.

Stel je bent vrouw, 40 jaar, 1,70 meter lang en 77 kilo. Met dit gewicht zit je niet lekker in je vel en je wilt afvallen. Op basis van de BMI* ben je te zwaar en met 70 kilo zit je op de goede BMI waarde. Jouw doelstelling zou dan bijvoorbeeld kunnen zijn: *Ik wil op een gezonde wijze 7 kilo afvallen in de komende 12-24 weken.* Hoe ga je dit precies aanpakken is de vervolgvraag? De uitwerking hiervan vertaalt zich in een actieplan. Wanneer je je doelstelling wilt

bereiken, dan zal je dienen te veranderen. Als de vrouw in dit voorbeeld hetzelfde blijft doen als ze altijd gedaan heeft dan zal ze niet 7 kg afvallen.

Voor het werken met doelstellingen bestaat een eenvoudige formule: (doel + commitment + kennis) x actie = Succes. Zonder actie dus geen succes. Verder zal een sterk commitment en voldoende kennis je kans op succes vergroten. Kennis is tegenwoordig gemakkelijk te verkrijgen. Zo kun je op internet heel veel informatie vinden over afvallen en een gezonde leefstijl. Commitment is feitelijk je wil om te veranderen en die dien je te versterken.

Stel jezelf om te beginnen onderstaande vragen:

- Wat zijn de nadelen van mijn huidig gedrag (eetgewoontes en leefstijl)?
- Wat betekent het voor mij als ik dit gedrag blijf vasthouden?
- Wat zijn de voordelen van mijn nieuwe gewenste gedrag?
- Wat betekent het voor mij als ik mijn nieuwe gedrag eigen gemaakt heb?

Verbindt zoveel mogelijk negatieve zaken aan je oude gedrag en verbind zoveel mogelijk positieve zaken aan je nieuwe gedrag. Stel jezelf een bepaalde beloning in het vooruitzicht als je je nieuwe gedrag eigen gemaakt hebt.

Pas op dat je niet wil veranderen omdat anderen willen dat jij verandert. De wil om te veranderen dient van jezelf te komen. Als anderen jou hierbij willen en kunnen ondersteunen dan is dit prima maar let op dat je je niet laat leiden door de verwachtingen van anderen. Zelfrespect is een belangrijke basis. Als die onvoldoende aanwezig is neem dan in je actieplan op om je zelfrespect te versterken.

Fantaseer en visualiseer hoe het zou zijn als je reeds het gewenste nieuwe gedrag jezelf eigen gemaakt hebt. Leef je helemaal in en betrek zoveel mogelijk zintuigen in je belevenis, maak het zo intensief mogelijk. Verbind ook zoveel mogelijk plezier aan je nieuwe gedrag. Geloof dat je kunt veranderen en zal veranderen. Doe dit elke dag zodat je steeds duidelijker voor ogen krijgt wat je wilt bereiken en wat het je zal opleveren.



Misschien zijn er bepaalde hindernissen die je eerst dient weg te nemen. Achterhaal deze door middel van onderstaande vragen:

- Wat houdt mij tegen?
- Wat heeft mij tot nu toe tegengehouden om mijn doel te bereiken?
- Wat heb ik nodig om die hindernis te overwinnen?

Wees alert op eventuele negatieve overtuigingen die je kunnen belemmeren bij de realisatie van je doelstelling. Indien je deze tegenkomt ga er dan direct mee aan de slag. Je kunt negatieve overtuigingen aanpakken door voor jezelf bewijzen te zoeken waarom deze overtuigingen niet juist is. Met andere woorden je gaat op zoek naar ervaringen en kennis/informatie die het tegendeel van je negatieve overtuiging bewijzen. Hoe meer ervaringen en kennis/informatie je kunt vinden hoe zwakker de negatieve overtuiging wordt. Enkele voorbeelden van negatieve overtuigingen zijn:

- Bijna iedereen in mijn familie heeft overgewicht. (Vraag: bijna iedereen zeg je, dus jij kunt een uitzondering zijn?).
- Ik kan niet afvallen. (Vraag: kan het zijn dat je misschien niet de juiste methode gebruikt hebt en heb je je huisarts hierover geraadpleegd?).
- Ik heb alles geprobeerd maar niets helpt. (Vraag: weet je zeker dat je echt alles geprobeerd hebt?).
- Mijn stofwisseling werkt niet goed en die kan ik niet beïnvloeden. (Vraag: is dit een bewezen medisch feit en hoe is dit dan vastgesteld?).

Een positieve overtuiging kan je sterker maken door meer kennis/informatie en ervaringen te bedenken die je positieve overtuiging bevestigen en versterken. Dus naast het elimineren van negatieve overtuigingen, kun jij die positieve overtuigingen versterken die jou helpen om jouw doelstelling te realiseren.

Zoals je weet moet je actie ondernemen. Stel daarvoor een actieplan op. Bovenaan je actieplan staat je doelstelling. Schrijf je plan uit en praat er met

anderen over. Neem zoveel mogelijke kleine acties op in je actieplan. Zorg dat grotere acties vooraf gaan door kleinere acties. Stel jezelf de vragen: wat kan ik doen, wat is binnen mijn controle en wat zijn de acties die ik moet doen. Ga niet te ambitieus van start oftewel begin met consistente babystapjes. Die kleine stapjes, welke je onmiddellijk kunt doen, dienen in eerste instantie de hoogste prioriteit te krijgen omdat deze een momentum creëren waardoor zaken in beweging komen. Koppel aan elke stap een termijn: wanneer heb je die stap afgerond? Uiteraard dient deze tijd wel haalbaar te zijn. Het heeft geen zin om jezelf een onmogelijke actie op te leggen. Zorg dus dat elke stap realistisch, verantwoord en haalbaar is. Het is verstandig om in je actieplan dagelijkse gewoontes op te nemen. Dit kun je ook stap voor stap doen en begin dan met kleine gewoontes.

Een flexibele aanpak zal de kans op succes vergroten. Zorg dus voor opties en bedenk meerdere mogelijkheden die naar je doelstelling zullen leiden. Anticipeer op eventuele obstakels of tegenvallers en bedenk manieren hoe je hiermee om zult gaan. Zelfdiscipline en wilskracht is goed en natuurlijk zal je af en toe eens moeten doorbijten. Maar vertrouw niet volledig op zelfdiscipline of wilskracht. Bedenk dat het wel leuk dient te blijven. Zorg dan ook dat je jezelf beloont na het behalen van elk actiepunt dat je dichterbij je doelstelling brengt.

Wanneer je van start gaat met je actieplan praat dan regelmatig met mensen die dichtbij je staan over je actieplan en de voortgang ervan. Deel je ervaringen, zowel je successen als tegenslagen, met deze mensen. Zoek contact met ervaringsdeskundigen of mensen waarvan je steun mag verwachten. Uiteindelijk zul je het zelf dienen te doen maar ondersteuning vanuit je omgeving is natuurlijk wel prettig en het zal je kans op succes vergroten.



Het actieplan van de vrouw die 7 kilo wil afvallen zou er bijvoorbeeld als volgt uit kunnen zien:

1. Ik ga gebruik maken van de App “Mijn Eetmeter”. Ik zorg ervoor dat mijn dagelijkse calorie opname niet boven de 2000* kcal komt. Verder ben ik kritisch op mijn koolhydraten inname en zal deze beperken tot 150 gram per dag. Maar ik wil het wel leuk houden dus ik sta mijzelf toe om af en toe, bij een feestje of bij het uit eten gaan, mijn App thuis te laten.
2. Mijn ontbijt zal met uitzondering van de weekenden uit een groene (groenten) smoothie bestaan.
3. Ik zal tenminste om de dag een half uur wandelen.
4. Zaterdag heb ik een uitgebreid ontbijt maar zondag sla ik het ontbijt over.
5. Mijn streven is om 2x per week (minimaal 1x per week) naar de sportschool te gaan.
6. Ik drink maar af toe fruit- , frisdranken en alcohol.
7. Elke dag drink ik groene thee.
8. Snoepen en snacken doe ik slechts incidenteel en dan met mate.
9. Iedere zondag stel ik vast hoe ik ervoor sta ten opzichte van mijn streefgewicht.
10. Indien ik onvoldoende progressie zie, dan zal ik mijn actieplan aanpassen.

Haar actieplan bestaat uit concrete acties en zij kan in voldoende mate toetsten of haar acties leiden tot de realisatie van haar doelstelling.



** Ze had vastgesteld dat haar gemiddelde calorieopname nu op 2200 kcal zat.*

4. De praktijk.

Je weet nu hoe je het moet doen maar je weet misschien nog niet hoe jouw actieplan er precies uit moet zien omdat je nog op zoek bent naar meer informatie. Het is ook niet gemakkelijk om de verantwoordelijkheid te nemen voor leefgewoonten en te kiezen voor nieuwe leefgewoonten die ervoor zorgen dat je gezond en gelukkig op je ideale gewicht komt en blijft. Je geest en lichaam dienen opnieuw geprogrammeerd te worden als het ware en dat kost tijd. Over het algemeen is de geest de zwakke schakel. De geest zit echter aan het stuur en het lichaam volgt. Een veel gebruikte techniek om je geest sterker te maken is door gebruik te maken van affirmaties. Deze eenvoudige techniek, zie bijlage I, kan ik sterk aanbevelen. Zoals eerder aangegeven is kennis een belangrijke succesfactor. Ik heb daarom in bijlage II de nodige informatie over voeding en leefstijl opgenomen.

Het is belangrijk dat je zicht krijgt in jouw gewoontes die hebben geleid tot jouw huidige gewicht. Bij mij kwamen onderstaande hoofdzaken naar voren:

1. Ik was mij niet bewust van mijn eetgedrag.
2. Ik snoepte veel te veel en te regelmatig.
3. Ik dronk te veel fris- en vruchtendranken.

Ad 1

Ik heb voor mezelf vastgesteld dat ik helemaal niet bewust bezig was met hetgeen ik at. Ik lette niet op hetgeen wat ik at, wanneer ik at en hoeveel ik at. Mijn eetgedrag was in hoofdzaak dus onbewust. Doordat ik mij hiervan bewust werd, kreeg ik inzicht in mijn gedrag en gewoontes. Door gebruik te maken van deze kennis en een duidelijke doelstelling in combinatie met een actieplan heb ik mijn eetgedrag en gewoontes weten aan te pakken. Dit begint al bij het boodschappen doen want als je al die dikmakers zoals snoep, snacks, koeken, frisdrank niet koopt, heb je ze ook niet in huis. Het is dan wel zaak dat je niet buitenhuis aan deze dikmakers te buiten gaat.

Door mijn eten beter te kauwen, leerde ik ook bewustvoller (mindfulness) te eten in plaats van zo snel mogelijk mijn eten gedachteloos naar binnen te werken.

Goed kauwen heeft overigens nog een aantal andere voordelen:

- Betere spijsvertering.
- Minder opgeblazen gevoel (bij snel eten slik je ook veel lucht naar binnen).
- Goed voor je gebit en kaakspieren.
- Zorgt voor een betere doorbloeding van bepaalde hersengebieden.

Als je zorgt dat die dikmakers niet meer zo gemakkelijk beschikbaar zijn, dan zal je ook minder geneigd zijn om te snaaien omdat je minder in verleiding gebracht wordt. Nu heb ik tussen de maaltijden door nog wel eens behoefte om iets te snaaien maar voor die momenten pak ik dan naar gezonde tussendoortjes zoals snoeptomaten, vijgen, dadels, abrikozen of nootjes. Eten is natuurlijk ook een sociaal gebeuren en ik ben niet zo hard voor mijzelf dat ik mij alles ontzeg. Maar ik ga nu veel bewuster met eten om en maak betere keuzes.

Ik heb ook een nieuw motto met betrekking tot eten: ik ga voor kwaliteit in plaats van voor kwantiteit. Ik heb bijvoorbeeld geen diepvries pizza's meer in mijn diepvries liggen. Als ik heel veel zin heb in een pizza, dan haal ik deze bij de pizzeria. Verder ben ik bijvoorbeeld gek op ijs maar dit is natuurlijk ook een dikmaker (ja in het begin lijkt het wel dat alles wat lekker is een dikmaker is) en hier heb ik ook keuzes in gemaakt. Zo koop ik alleen nog maar schepijs van mijn favoriete merk en smaak als het in de reclame is.

Het begint bij het maken van bewuste keuzes:

- Wat koop je? (Je kan overigens beter niet boodschappen gaan doen als je hongerig bent.)
- Wat eet je?
- Hoeveel eet je?
- Wanneer eet je?

Wanneer je meer kennis over voedingsstoffen en ons spijsverteringssysteem vergaart, krijg je vanzelf ook meer waardering en respect voor je lichaam. Want wat is ons lichaam toch een geweldig mooie maar complexe biologische machine. Het enige wat je hoeft te doen is de juiste voedingsstoffen tot je te nemen en je lichaam doet automatisch de rest. En als je jezelf een keertje te buiten gaat, dan lost het lichaam dit zonder al teveel protest wel voor je op. Het is de kunst om tot een gezond eetpatroon te komen dat bij jou past en dat je tot een gewoonte kan maken. Hiervoor zul je oude gewoontes dienen te veranderen en nieuwe gewoontes aan te leren.

Zo ben ik gestopt met suiker in mijn koffie of thee. Dit zijn maar kleine stapjes maar deze zijn toch belangrijk want elk stapje is weer een stap dichterbij je doelstelling en een overwinning op jezelf. In het begin smaakt je koffie of thee natuurlijk niet zo lekker maar als je volhoudt dan went je lichaam eraan en zul je er geen moeite meer mee hebben. Het zijn vaak die kleine dingen die het doen, zo liet ik de zak met nootjes voorheen op tafel staan met het gevolg dat het niet bij één handje nootjes bleef. Nu doe ik de nootjes in een klein kopje en zet de zak terug in de kast. Ik heb mijn portie avondeten gelijk gesteld aan de hoeveelheid eten die mijn vrouw eet (die ruim 20 kg minder weegt dan ik). Op deze manier eet ik niet te veel en het is ook gemakkelijker met koken.

Wanneer iets gezond is dan beeld ik mij in dat het ook lekker is. Dit heeft mij geholpen om bijvoorbeeld olijven lekker te vinden. In het begin vond ik er nog niets aan. Maar door bij mijn sla steeds enkele olijven te doen, raakte ik meer en meer gewend aan de smaak. Nu vind ik olijven gewoon lekker. Ons lichaam heeft een geweldig aanpassingsvermogen en daar kun je goed gebruik van maken. Kinderen zijn over het algemeen geen fan van groenten, meestal hebben frietjes en appelmoes hun voorkeur, maar na verloop van tijd leren ze om groenten te eten. Gezonder eten is dus ook gewoon iets dat je kunt leren en dit begint op het moment dat je gezondere keuzes maakt.

Je ontbijt is de belangrijkste maaltijd zegt men. Hier heb ik een belangrijke verandering in doorgevoerd. Als ik door de weeks 's ochtends ontbeet, dan had ik geen zin in een stevig ontbijt. Ik ging voor een bakje yoghurt (de lekkere liefst zo zoet mogelijke versie uiteraard). Hier kon ik niet lang op vooruit want ik had vaak om negen uur al zin in een boterham. Nu bestaat mijn ontbijt uit een groene smoothie. De basis van deze smoothie bestaat uit: spinazie, gemalen havermout, banaan en groene thee. Hiermee kan ik tot het middageten vooruit. Verder eet ik nog maar twee boterhammen per dag in plaats van vier. Het voordeel van een groene smoothie als ontbijt is dat je meteen een goede start maakt. In een groene smoothie zit namelijk een deel van je dagelijkse behoefte aan groenten en fruit. Dit zijn bronnen voor vitaminen, mineralen en fyto-nutriënten (chemische stofjes die van nature voorkomen in planten). Een ander voordeel is dat het snel te maken is en dat je het kan drinken. In bijlage II vind je enkele praktische voedingstips en hoe je snel en gemakkelijk een groene smoothie kan maken.

Ad 2

Ik ben een echte zoetekauw en ben gek op alles wat zoet is zoals gebak, snoep, chocolade en ijs. Dit is altijd zo geweest, zo nam ik toen ik jong was stiekem regelmatig een schep suiker uit de suikerpot. Als je mij een zak snoep geeft dan slaat het “op-syndroom” toe; de zak snoep moet zo snel mogelijk leeg. Nee ik ben nog nooit ziek geweest van snoep, blijkbaar was de zak met snoep nooit groot genoeg en mijn lichaam kan er blijkbaar goed mee omgaan. Maar ook voor mij is suiker een dikmaker en ik gebruikte er veel te veel van. Mijn vrouw zegt altijd dat als ik aanleg had om dik te zijn dan zou ik tonnetje rond zijn door al het snoepen.

Sowieso dien je er rekening mee te houden dat in bewerkt voedsel meestal suiker toegevoegd wordt. Zo zitten er suikers in tomatenketchup, soepen, doperwten (uit blik of pot), etc. In frisdranken en vruchtendranken zitten ook veel suikers. Zo bevat een glas sinaasappelsap zo’n 18 gram suiker (vergelijkbaar met 4-5 suikerklontjes). Ik had standaard in mijn auto een zak met drop liggen en daar kon ik met moeite het weekend mee halen. Tevens had ik op mijn werk een snoeppot, waar ik naast donateur ook een fervent afnemer van was. Ik ben niet helemaal afgekickt van snoep en koop nu af en toe drop waar ik af en toe een dropje van eet. Chocolade heb ik ook niet afgeschreven. Ik koop echter met name chocolade van mijn favoriete merk en die ronde gekleurde chocolaatjes als deze in de reclame zijn. De chocolade kan ik redelijk rantsoeneren maar het is goed dat die gekleurde chocolaatjes niet altijd in de reclame zijn, want als die zak eenmaal opengaat dan gaat het hard. Ik probeer mijn smaakpapillen te leren om een voorkeur te ontwikkelen voor donkere chocolade. Donkere chocolade vanaf tenminste 70% cacao wordt namelijk over het algemeen als gezond beschouwd. Donkere chocolade is bitter van smaak dus daar dien je aan te wennen. Maar als je kiest voor de versie met hazelnoten dan valt de bittere smaak best wel mee.

Elke avond een koek bij de koffie (een gevulde koek bevat 246 kcal) is ook een gewoonte waar ik afscheid van genomen heb. Ja de snoep- en koekfabrikanten zijn een grootverbruiker kwijtgeraakt maar volgens mij is geen enkele fabrikant failliet gegaan. Nu is snoepen ook een moment om een suikerdip op te vangen tussen de maaltijden door of een beloningsmoment. In plaats van snoep eet ik op die momenten een snoeptomaatje, gedroogde vijgen of abrikozen. Wat mij mede geholpen heeft, is om een zak snoep te zien als een suikerbom. Dus

letterlijk als een bom van suiker die je lichaam schade toebrengt. Om geld uit te geven aan iets dat slecht voor je gezondheid is, is overigens voor mij tevens een flinke drempel.

Zo was ik helemaal gek van bananenschuimpjes, als ik in de supermarkt hierbij uitkwam dan nam ik ze mee. Maar door ze te zien en te beschouwen als een suikerbom heb ik ze niet meer gekocht. Dit is het pijn/plezier principe; koppel pijn aan die gewoontes die je wilt afleren en koppel plezier aan de nieuwe positieve gewoontes. Daarbij hoort de strategie: stop met wat je pijn doet en begin met hetgeen wat goed voor jou is. Ik heb nu “pijn” gekoppeld als ik een zak bananenschuimpjes zie liggen in de supermarkt en die wint het van de plezierverwachting die ik er vroeger van had. Weet je als je mij nu een bananenschuimpjes aanbiedt en de zak op tafel achterlaat dan is zo’n zak waarschijnlijk in no time leeg (1086 kcal). Dus het lichaam en geest blijft zwak als de verleiding groot is. Maar als je niet in verleiding gebracht wordt door ze simpelweg niet te kopen dan is dit een prima werkzame strategie.

Snoepen is uiteindelijk een gewoonte waar je je van bewust dient te worden. Om dit af te leren, dien je om te beginnen ervoor te zorgen dat je niet in verleiding gebracht wordt. Als dit niet voldoende werkt, zorg dan dat je zoveel mogelijk pijn verbindt aan snoep zodat er veel weerstand ontstaat om snoep te eten. Verbindt veel plezier aan het eten van gezonden alternatieven voor snoep. Last but not least, vergeet niet om jezelf te belonen als je niet toegegeven hebt aan de verleidingen van snoep. Wees dus trots op jezelf en beloon jezelf met iets plezierig of gezonds. Wij worden voor het grootste deel (onbewust) gedreven door plezier en daarom is het belangrijk dat je jezelf beloont op het moment dat je een oude slechte gewoonte doorbroken hebt.

Ad 3

Overall waar “te” voor staat is niet goed zeggen ze, met uitzondering van tevreden dan natuurlijk. Dit ging bij mij dus ook op bij mijn fris- en vruchtendrankgebruik. Ik mocht graag een colaatje drinken en ja dan wel de “vette” maar daarvan wist ik dat hier veel suiker in zit (90 kcal). Maar in veel vruchtendranken zit vaak net zoveel suiker dan bijvoorbeeld in cola. Terwijl ik altijd dacht dat vruchtendranken (puur natuur dus zonder suiker toegevoegd) een stuk gezonder waren. Dit blijkt helaas toch wel tegen te vallen. In één glas jus d’orange zitten zo’n 3 sinaasappels. Stel jezelf nu voor dat je in plaats van 1

glas jus d'orange 3 sinaasappels moet opeten. Dan merk je wel het verschil denk ik. Vroeger kochten wij zo'n twee dozen vol met allerlei pakken vruchtendranken maar daar zijn wij dus mee opgehouden. Nu drink ik nog wel eens een glas vruchtendrank. Ik dien te bekennen dat de blauwe bosbessensap, van een merk dat claimt dat hun sappen voor gezonde mensen bestemd zijn, mijn favoriet is. Terwijl deze firma destijds de prijs van het meest misleidende product van het jaar gewonnen heeft omdat het bijna geen bosbessensap bevat maar (uiteraard) wel veel suikers.

Het is echter geen gewoonte meer om vruchtendrank te drinken. Cola drink ik nog wel eens maar niet meer zo vaak. Mijn basisdrankgebruik bestaat uit water, thee en koffie. O ja ik drink ook nog wel eens alcohol. Hoewel mij wel duidelijk is dat alcohol niet gezond is. Nee dat "ene gezonde glaasje per dag" bestaat niet, dit is slechts een marketingkreet (net als die zogenaamde gezonde vruchtendranken die door de voedingsindustrie gepromoot worden). Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van alcohol en het slechte nieuws voor veel mensen is dat alcohol niet gezond is. Dit is jammer omdat alcohol wel voor een plezierige ervaring kan zorgen bijvoorbeeld bij een feestje, dus daar beperk ik mij dan maar tot.

Voor mij was de meeste winst te halen door mijn eetgewoontes aan te passen. Daarnaast heb ik ook profijt gehad door meer te gaan bewegen en vaker naar de sportschool te gaan. Verder heb ik er een gewoonte van gemaakt om tijdens mijn lunchpauze, tenzij het keihard regent, een wandeling van een half uur te maken met enkele collega's.

Wanneer je wilt afvallen, dan is het verstandig om je stress goed te managen. Stress verhoogt namelijk je cortisolspiegel, dit zorgt voor een verhoogde eetlust en tevens wordt de opslag van vet in vetcellen bevorderd.

Ademhalingstechnieken, meditatie en mindfulness kunnen helpen om je stress te reduceren. Er zijn mensen die als gevolg van stress niet of nauwelijks kunnen eten en hyperactief worden. Deze mensen vallen als gevolg van stress dan ook af. Maar het zal duidelijk zijn dat dit geen gezonde manier van afvallen is.

Waarschijnlijk de grootste valkuil bij afvallen is ons uitstelgedrag. Je weet bijvoorbeeld dat je gebak dient te vermijden maar wat gebeurt er als je bij iemand op bezoek bent en je krijgt gebak aangeboden? Als je denkt: "ach wat maakt het uit, ik neem wel een stukje, dat moet toch wel kunnen voor één keer" dan vertoon je uitstelgedrag. Grote kans dat het niet bij die ene keer blijft en dat het afvallen strandt bij een afvalpoging. Waar je feitelijk tegenaan loopt

is dat je een beslissing dient te maken tussen iets wat je op korte termijn kunt krijgen: het genot van een stuk gebak en op lange termijn: een gezonder lichaamsgewicht waardoor je minder kans hebt op de zogenaamde welvaartziektes. De korte termijn opbrengst lijkt meestal aantrekkelijker dan de lange termijn opbrengst omdat deze veel concreter en direct beschikbaar is. Tevens niet onbelangrijk in dit voorbeeld is de korte termijn keuze (kiezen voor het gebakje), levert “plezier” op. De lange termijn keuze levert nu “pijn” op want je had toch wel heel veel zin in dat overheerlijke gebakje en het is vervelend als je, niet net als de rest, jezelf een lekker gebakje mag gunnen. Als je er op deze manier naar kijkt is de oplossing voor uitstellen feitelijk een kwestie van de juiste beslissing nemen.

Om in bovenstaand voorbeeld de juiste keuze te maken zou je “pijn” kunnen verbinden aan te kiezen voor het gebakje en “plezier” verbinden aan het afslaan van het gebakje. Dit kun je bijvoorbeeld doen door te bedenken dat zo’n gebakje feitelijk een suikerbom is die een verwoestend effect op je lichaam kan hebben. Een andere optie is dat je je inbeeldt dat het gebakje bedorven is en dat je er ziek van zou worden als je het zou opeten. Als je het gebakje afslaat, dan mag je dit zien als een prestatie waar je trots op kan zijn (plezier aan je beslissing verbinden). Je bent weer een stapje dichterbij je doel om op een gezond gewicht te komen. Wanneer je regelmatig geconfronteerd wordt met dit soort situaties dan is het goed als je een notitie maakt bijvoorbeeld in je agenda of dagboek van elke keer dat je zo’n overwinning op jezelf behaalt.

Emoties kunnen ook een belangrijke rol spelen in ons eetgedrag. Wanneer je een emotionele eter bent dan is het belangrijk dat je de onderliggende factoren aanpakt. Raadpleeg je huisarts en vraag om advies en begeleiding. Emoties en gedrag worden onder andere bepaald door wat wij denken en zeggen over onszelf. Wees alert op negatieve gedachten en dingen die je zegt over jezelf die een negatief zelfbeeld oproept. Zeg of denk niet dat je te dik bent en heb het niet over mijn overgewicht of mijn dikke buik. Als je ervan af wilt noem het dan geen “mijn” want anders wil je er onbewust aan vasthouden. Richt je denken op hetgeen je wil, praat hierover, visualiseer het, droom erover en hou je vast aan jouw actieplan.

5. Tot besluit.

Gezond en gelukkig op je ideale gewicht komen en blijven is niet iets wat je even doet. Het vraagt een levenslange commitment en daarom is het van belang dat je oude gewoontes afleert en nieuwe gewoontes aanleert. Het doel is om er voor te zorgen dat je op de automatische piloot de juiste dingen doet en de juiste beslissingen neemt die ervoor zorgen dat je op je ideale gewicht komt en blijft. Er zijn helaas geen wonderpillen die je kunt innemen. Maar door verantwoording te nemen voor je leefstijl en daar veranderingen in door te voeren zal je slagen.

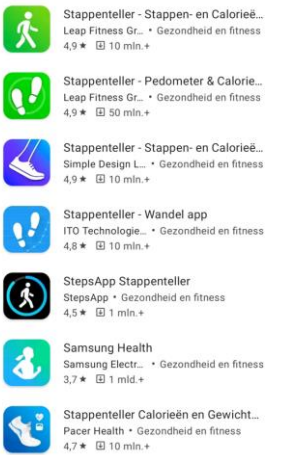
Het zal duidelijk zijn dat je ook voldoende aandacht dient te geven aan je gevoel. Als je teveel eet omdat je een gevoel van leegte hebt en dit middels voeding probeert te compenseren dan dien je eerst hieraan te werken. Je taalgebruik beïnvloedt je gevoel, als je bijvoorbeeld tegen jezelf zegt “ik kan dat niet eten” of “ik mag dat niet eten” dan vraagt het wilskracht om je verlangen te onderdrukken. Het zal anders voelen indien je zegt: “ik kies ervoor om dat niet te eten”. Hierdoor krijg je een gevoel dat jij in controle bent en dat jij beslist. Je moet niets maar je kiest ervoor om iets niet te doen. Het is dus niet zo dat je een heleboel zaken niet meer mag maar je kiest ervoor om bewust te beslissen wat, wanneer en hoeveel je eet en drinkt. Als je dit maar vaak genoeg doet, dan wordt het een automatisme voor je om de juiste beslissingen te maken.

Zorg dat je meer goede gewoonten aan je leefstijl toevoegt. Zo is voldoende bewegen essentieel. Ga tussen de middag bijvoorbeeld even een blokje om, neem de trap in plaats van lift, pak wat vaker de fiets, etc. In plaats van te sporten kun je ook dagelijks enkele oefeningen doen. Streef er naar een aantal gewoontes toe te voegen die je dagelijks kan toevoegen. Dit kan ook iets kleins zijn. Zo doe ik voor het slapen gaan voor één minuut de plankoefening. Maak bijvoorbeeld gebruik van een stappenteller en stel jezelf een bepaald doel. Voor sommige mensen is het bijhouden van een dagboek, waarin de eetgewoonten en activiteiten vastgelegd worden, een goed hulpmiddel. Er zijn ook tal van gezondheidsapps te downloaden die je kunnen helpen.

Wees niet te hard voor jezelf, het moet wel leuk blijven en vol te houden zijn. Een keer een cheatdag (een dag waar je het even niet zo nauw neemt met je gezonde leefstijl) mag best. Zorg dat je de ongezonde dingen inruilt voor iets gezond. Bijvoorbeeld groene thee voor frisdrank en gedroogd fruit

(bijvoorbeeld dadels) voor snoep. Wanneer je af en toe cheat of snoept neem dan kleinere porties. Neem bijvoorbeeld een schaaltje chips en berg daarna de zak chips op in plaats van de hele zak chips in één keer leeg te eten. Wanneer je afvalt zal je lichaam minder energie nodig hebben. Door bijvoorbeeld meer groenten te gaan eten en minder aardappelen kun je op eenvoudige manier je calorie inname verminderen. Een klassieker is om een kleiner bord te nemen, dan zul je vanzelf kleinere porties eten opscheppen omdat je bord eerder vol is.

Je moet het natuurlijk uiteindelijk zelf doen maar het kan wel helpen als je steun en hulp krijgt van jouw omgeving of van specialisten zoals de huisarts, diëtisten, gewichtsconsulenten, sport- en leefstijlcoaches.



Stappenteller - Stappen- en Calorieë...
Leap Fitness Gr... • Gezondheid en fitness
4,9 ★ 10 min.+

Stappenteller - Pedometer & Calorie...
Leap Fitness Gr... • Gezondheid en fitness
4,9 ★ 50 min.+

Stappenteller - Stappen- en Calorieë...
Simple Design L... • Gezondheid en fitness
4,9 ★ 10 min.+

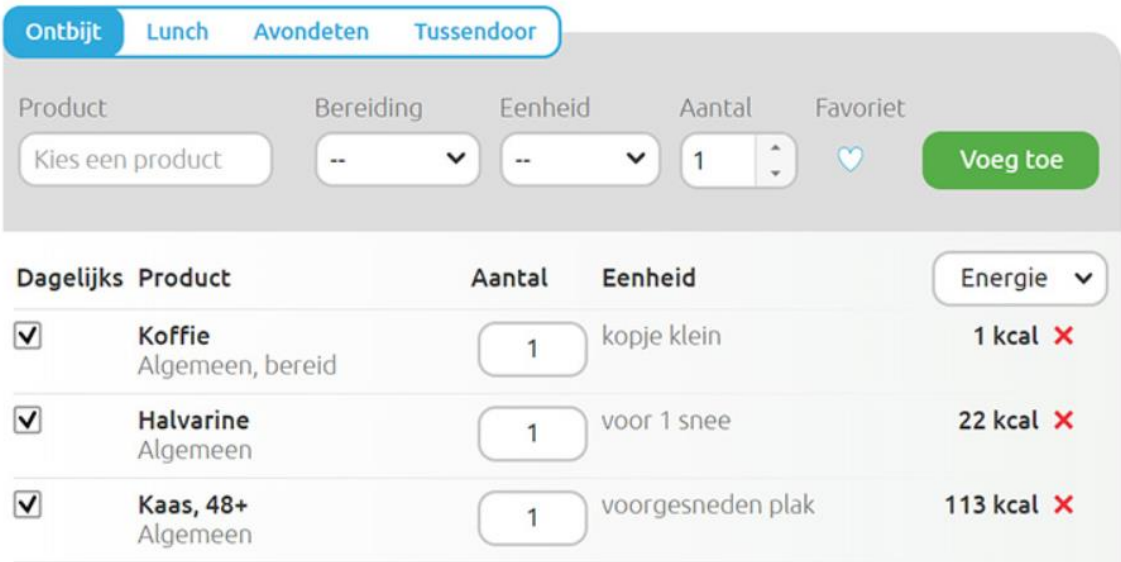
Stappenteller - Wandel app
ITO Technologie... • Gezondheid en fitness
4,8 ★ 10 min.+

StepsApp Stappenteller
StepsApp • Gezondheid en fitness
4,5 ★ 1 min.+

Samsung Health
Samsung Electr... • Gezondheid en fitness
3,7 ★ 1 mid.+

Stappenteller Calorieën en Gewicht...
Pacer Health • Gezondheid en fitness
4,7 ★ 10 min.+

Stappenteller Apps zijn er genoeg

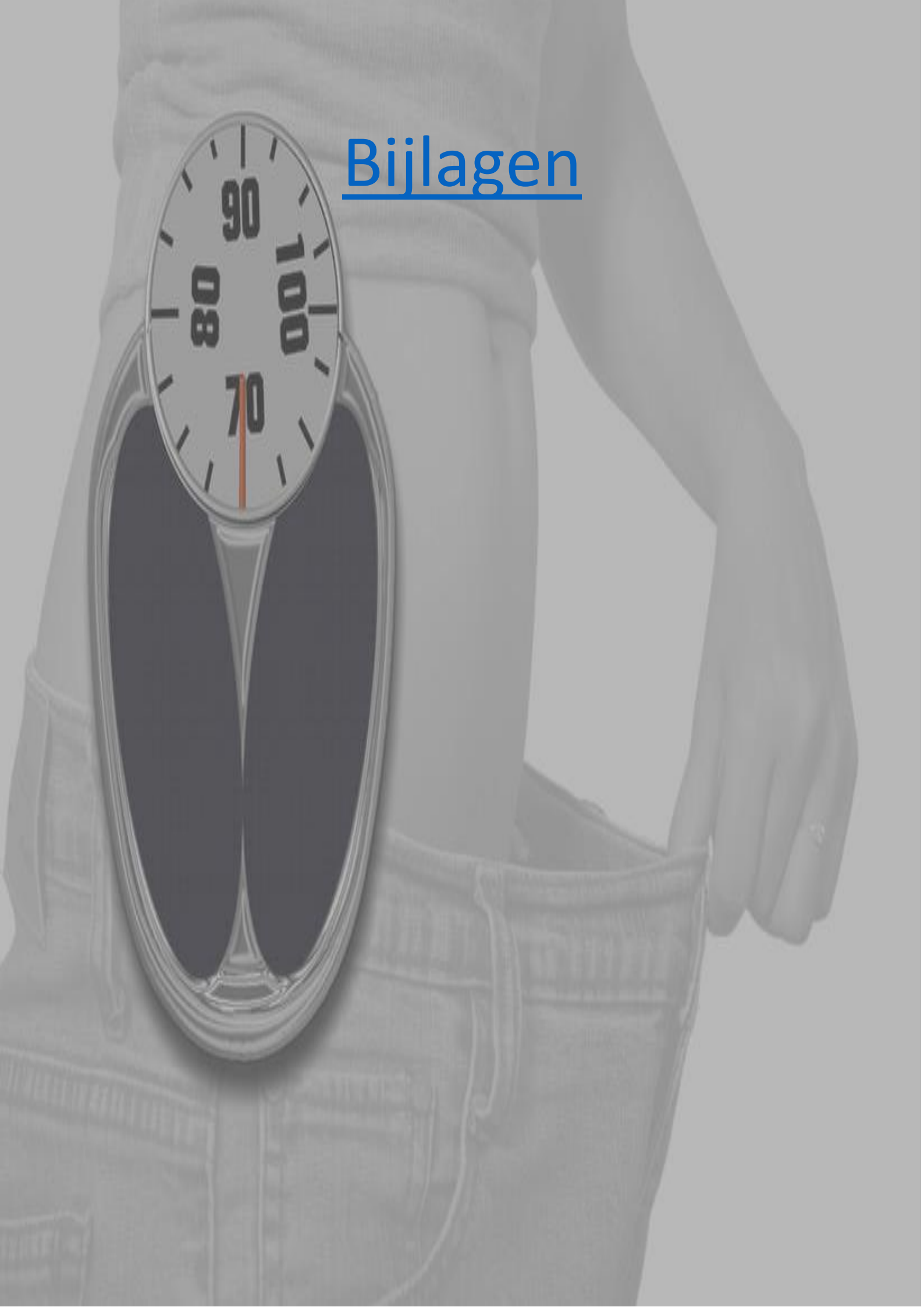


The screenshot shows the 'Mijn Eetmeter' app interface. At the top, there are tabs for 'Ontbijt', 'Lunch', 'Avondeten', and 'Tussendoor'. Below these is a form to add items with fields for 'Product', 'Bereiding', 'Eenheid', 'Aantal', and 'Favoriet'. A 'Voeg toe' button is on the right. Below the form is a table of the current log:

Dagelijks	Product	Aantal	Eenheid	Energie
☒	Koffie Algemeen, bereid	1	kopje klein	1 kcal ✗
☒	Halvarine Algemeen	1	voor 1 snee	22 kcal ✗
☒	Kaas, 48+ Algemeen	1	voorgesneden plak	113 kcal ✗

App "Mijn Eetmeter" (voedingscentrum.nl)

Bijlagen



Bijlage I Affirmatie

Een affirmatie is een positieve zin die je meerdere keren voor jezelf herhaalt. Deze zin beschrijft hoe jij de werkelijkheid zou willen ervaren. Herhaling is de sleutel tot succes. Omdat je met het onderbewuste werkt, dient de affirmatie opgesteld te zijn alsof je het nu al hebt of bent. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf “ik ben trost op mijzelf dat ik ben afgevallen en er nu slank uitzie”.

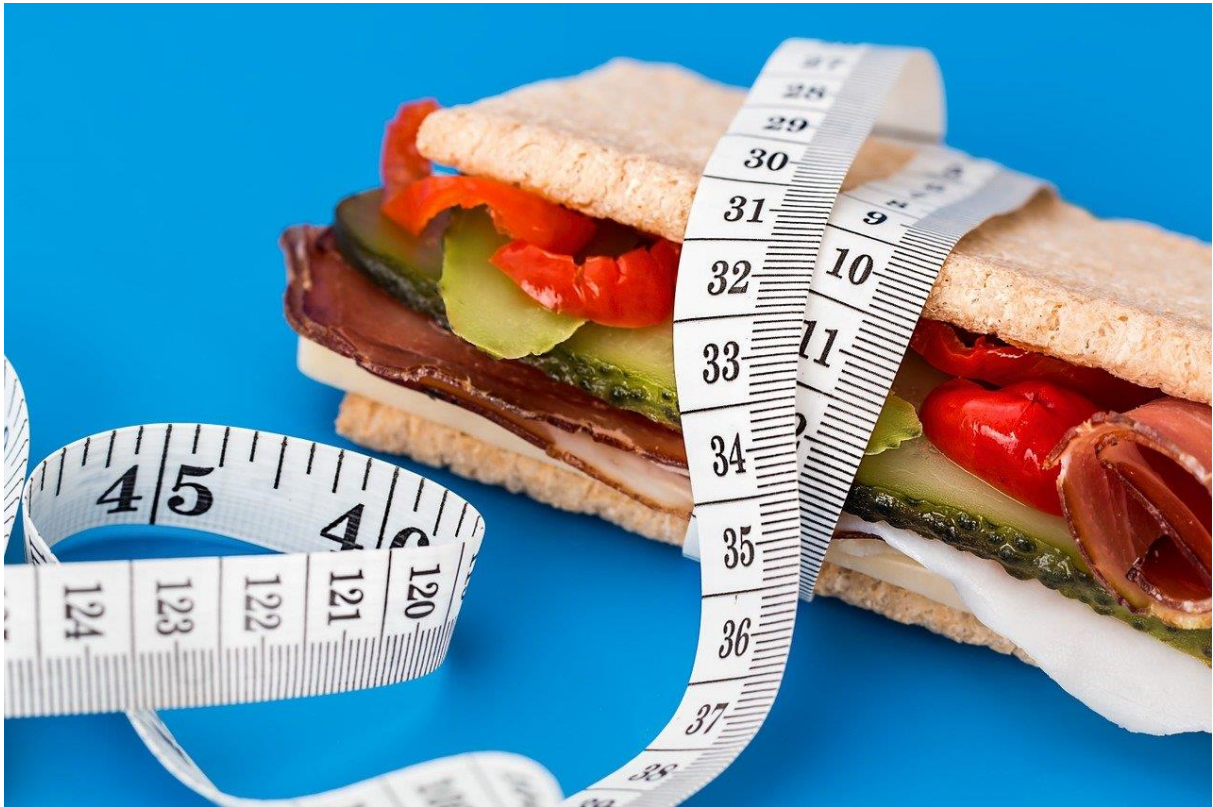
Hieronder volgen enkele voorbeelden van eenvoudige affirmaties:

- Ik kies ervoor om gezond te eten zodat ik op mijn ideale gewicht blijf.
- Ik kies ervoor om een gezond en fit lichaam te hebben.
- Ik maak altijd gezonde voedingskeuzes.
- Ik blijf gezond en gelukkig op mijn ideale gewicht.
- Ik ben gezond, fit en vitaal.
- Ik respecteer mijn lichaam en zorg er goed voor.
- Ik ga op een gezonde manier met voedsel om.
- Ik zie er gezond en goed uit.
- Mijn lichaam is mijn tempel.

Bedenk een affirmatie die jou zou kunnen helpen en gebruik deze dagelijks meerdere keren bijvoorbeeld s ’ochtends en s ’avonds. Je kunt affirmaties zien als een soort hersenspoeltechniek want je herprogrammeert jezelf. Je kan een affirmatie ook inzetten op het moment dat je je anders wilt voelen. Als je bijvoorbeeld negatieve gedachten of gevoelens ervaart, zet dan een positieve affirmatie in.

Een affirmatie werkt het beste als je hem hardop uitspreekt. Door er helemaal in op te gaan versterk je de affirmatie. Visualiseer en voel hoe je affirmatie in gedachten realiteit wordt. Je onderbewuste zal dit beeld verder versterken en jou helpen om dit beeld vast te houden en tot werkelijkheid te brengen. Hoe meer zintuigen je activeert tijdens je visualisatie hoe beter. Voel bijvoorbeeld hoe je tailleband losser wordt, hoor dat mensen tegen je zeggen dat je afgevallen bent, voel hoe goed jij je voelt, etc.

Bijlage II Informatie over voeding en een gezonde leefstijl.



Bijlage 2A Informatie over voeding

Het voedsel dat wij consumeren wordt gebruikt als energie voor ons lichaam. Daarbij verbruiken wij 75% van de energie in rust en 25% door onze activiteiten. Een lichaam is in evenwicht als het evenveel energie opneemt als het verbruikt. Teveel aan energie (calorieën) wordt opgeslagen in vet of glycogeen (koolhydraten c.q. suikers). De glycogeen wordt opgeslagen in de lever en de spieren.

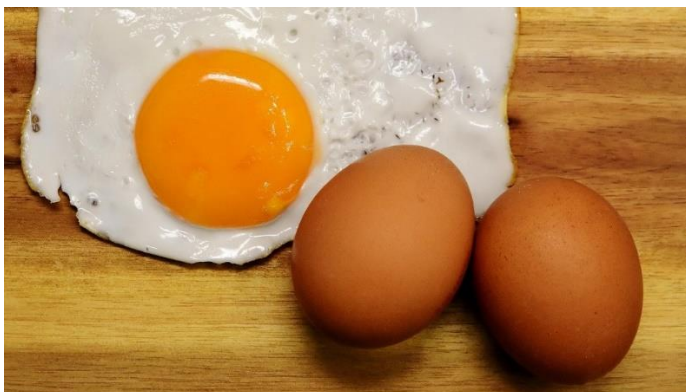
Vet is een energiereservebron en heeft een functie om de vitale organen te beschermen. Teveel buikvet geeft een risico op ontstekingsreacties, vergroot de kans op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Door je buikomvang te meten kun je vaststellen of jij een verhoogd risico loopt. Mannen lopen bij een middelomtrek groter dan 102 cm een risico en vrouwen bij groter dan 88 cm.

De energieleverende stoffen in ons voedsel zijn: eiwitten, koolhydraten en vetten. 1 gram eiwit of koolhydraten leveren evenveel energie: 4 kcal (17KJ). Vet geeft de meeste energie: 9 kcal (38 KJ).

Alcohol bevat tevens energie: 7 kcal (29KJ) per 1 gram. Zoals bekend is alcohol niet gezond en voedingsdeskundige adviseren dan ook om niet of nauwelijks alcohol te consumeren.

Eiwitten

Eiwitten zijn naast een energiebron ook noodzakelijk als bouwstenen voor groei, onderhoud en herstel van ons lichaam. Eiwitten komen voor in zowel plantaardige als dierlijke bronnen. Dierlijke producten zijn rijker aan eiwitten dan plantaardige producten. Plantaardige bronnen zijn: brood, granen, rijst, peulvruchten, tofu, tempé, noten, etc. Dierlijke bronnen: vlees, vis, melk, eieren, kaas, etc.



Koolhydraten

Suikers, zetmeel en vezels zijn vormen van koolhydraten in onze voeding. Glucose is de kleinste eenheid van koolhydraten en de brandstof voor elke lichaamscel. Koolhydraatbronnen die veel voedingsvezels bevatten, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst en peulvruchten, worden beschouwd als gezonde voedingsbronnen. Snelle koolhydraten zoals frisdrank, suiker, snoep en koek zorgen voor een piek in je bloedsuiker* waardoor je ze kan beschouwen als dikmakers. Witte rijst, wit brood en pasta worden ook gezien als snelle koolhydraten, dus eet hier ook niet teveel van. Een sporter, bijvoorbeeld een wielrenner, kan veel koolhydraten eten tijdens een wielerronde omdat die koolhydraten heel snel ingezet worden om energie te leveren aan het lichaam. Als er geen grote energiebehoefte is, dan worden koolhydraten als “reserve/brandstof” opgeslagen in het lichaam voor het grootste deel als vet(weefsel).



*Bloedsuiker**

Energieleverende stoffen worden omgezet naar suiker (glucose); de energiebron voor jouw lichaam. De bloedzuigerspiegel geeft aan of de suiker-vraag en aanbod in je lichaam in balans is. Bij een hoge bloedsuikerspiegel gebruikt het lichaam suiker als brandstof en wordt de verbranding van vet uit je vetcellen geblokkeerd. Teveel suiker wordt uiteindelijk opgeslagen als vet.

Vetten

Vetten hebben een slechte naam gekregen maar dit is niet terecht zolang je er maar niet teveel van consumeert. Vet is naast een energiebron ook een bron van vitamines (A, D en E) en essentiële vetzuren. Een te hoge inname van verzadigd vet geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit in o.a. roomboter, margarine, volle melkproducten, vet vlees, chocolade, koek, snacks, etc. Onverzadigd vet zit o.a. in vloeibare bakproducten, olijfolie, noten, vette vis, etc. Omega 3 en Omega 6 zijn essentiële vetzuren en dienen in

een verhouding van 5:1 uit je voeding gehaald worden. Over het algemeen krijgen wij te weinig Omega 3 binnen. Vette vis, noten en plantaardige oliën zijn belangrijke bronnen voor Omega 3.



Vezels

Het belang van vezelrijk voedsel is overduidelijk, zo hebben vezels positieve effecten op de darmfunctie, bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte. Er zijn 2 soorten vezels te onderscheiden: oplosbaar en niet-oplosbaar in water. De oplosbare vezels vertragen het verteringsproces wat een positief effect heeft op de bloedsuikerspiegel. Niet oplosbare vezels binden water aan zich waardoor het volume van de darminhoud toeneemt. Dit verhoogt de beweegbaarheid (peristaltiek) van de darm en versnelt de passage. Bij het verteren van vezels worden bepaalde vetzuren geproduceerd die belangrijk zijn voor de cellen van de darmwand. Oplosbare vezels zitten in o.a.: fruit, bonen, peulen en haver. Onoplosbare vezels zitten in o.a.: graanproducten, groenten, fruit, gedroogde vruchten (vijgen, dadels, abrikozen, etc.) en noten.



Vitaminen

Vitamines zijn belangrijke voedingsstoffen voor de groei en het in stand houden van ons lichaam. Deze komen in kleine hoeveelheden in ons voedsel voor. Bij een goede voeding zullen er over het algemeen geen vitaminetekorten ontstaan. Daarbij dient een kanttekening geplaatst te worden bij vitamine D. Vitamine D wordt namelijk in de huid gevormd onder invloed van zonlicht en komt in mindere mate voor in ons voedsel. Wanneer je dus te weinig zonlicht krijgt, bijvoorbeeld in de wintermaanden, kan er een tekort aan vitamine D ontstaan. Vitamines zijn onder te verdelen in vet oplosbare vitaminen; A, D, E en K en wateroplosbare vitaminen; C en B. De in vet oplosbare vitaminen haal je vooral uit olie, boter, vlees, vis, noten en melkproducten en de wateroplosbare vitaminen haal je vooral uit groente, fruit, volkorenproducten, noten, peulvruchten en melkproducten. Vitamine B12 komt uitsluitend voor in dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en melk. Strikte veganisten lopen dan ook een risico op het ontstaan van tekort en het is dan ook aan te bevelen om hiervoor een supplement te gebruiken. In de tijd dat mensen soms maanden met zeilschepen onderweg waren, kregen mensen last van scheurbuik als gevolg van een tekort aan vitamine C met regelmatig de dood tot gevolg. Door het eten van citrusvruchten, waar veel vitamine C in zit, kon deze ziekte eenvoudig behandeld worden.

Langdurig gebruik van antibiotica kan tot vitaminetekorten leiden. Verder hebben sporters, zieken, zwangere vrouwen en mensen met stress een verhoogde behoefte aan vitaminen.

Mineralen en sporenelementen

Mineralen en sporenelementen zijn net als vitaminen belangrijke voedingsstoffen voor de groei en het in stand houden van ons lichaam. Deze komen in kleine tot zeer kleine hoeveelheden in ons voedsel voor. Belangrijke mineralen zijn: calcium, chloor, fosfor, kalium, natrium en magnesium. Sporenelementen die van belang zijn; chroom, fluoride, ijzer, jodium, koper, mangaan, seleen en zink. Een tekort van ijzer, dat een belangrijke rol speelt bij de vorming van rode bloedlichaampjes, kan tot bloedarmoede leiden. Vrouwen kunnen hier eerder last van krijgen dan mannen en dit zal zich uiten in versnelde hartslag, moeheid, gebrek aan eetlust en spierkramp. Vitamine C verbeterd de opname van ijzer.

Calcium is belangrijk voor de bontopbouw. Vitamine D stimuleert de opname van calcium. Natrium in combinatie met kalium is belangrijk voor de vochtthouhouding. Bij tekorten, bijvoorbeeld als gevolg van ernstige diarree, ontstaat er een kans op uitdroging. Als hier sprake van is dan wordt ORS (Oral Rehydration Salts) aanbevolen. Een teveel aan natrium kan leiden tot nierproblemen, botontkalking, hoge bloeddruk en vochtophoping. Daarom luidt het advies niet teveel zout eten (niet meer dan 6 gram per dag). Bij een slecht werkende schildklier kan er een jodium tekort ontstaan. Hierdoor kan de stofwisseling verstoord worden waardoor je last kunt krijgen van vermoeidheid, kou en gewichtstoename. Aan tafelsout wordt vaak jodium toegevoegd en natuurlijke bronnen zijn: brood, eieren, vis en schelpdieren.

Antioxidanten

Antioxidanten zitten o.a. in vitamine C, E, selenium en zink. Deze spelen een belangrijke rol bij:

- de versterking van ons immuunsysteem.
- remming van ontstekingen.
- het vertragen van het verouderingsproces van onze cellen en genetisch materiaal.



Bijlage 2B Voedingsadviezen

Hieronder staan de belangrijkste voedingsadviezen:

- Eet dagelijks bij voorkeur meerdere soorten verse groenten.
- Eet regelmatig noten en zaden.
- Gebruik plantaardige olie.
- Eet regelmatig fruit (vuistregel 2 stuks fruit per dag).
- Drink voldoende water en als alternatief is groene en witte thee aan te bevelen.
- Eet naarmate je ouder wordt minder vlees (met name minder rood vlees). Bij voorkeur 1 of 2 dagen vegetarisch.
- Eet regelmatig vis in plaats van vlees.
- Wanneer je niet veel sport of fysieke arbeid verricht gebruik dan minder (snelle) koolhydraten.
- Gebruik (heel) weinig suiker (suiker zit in veel producten en in dranken).
- Drink (heel) weinig alcohol.
- Eet vezelrijk voedsel.
- Gebruik vitamine C supplementen in tijden van stress en in de wintermaanden voor extra weerstand.
- In de donkere wintermaanden is een vitamine D supplement aan te bevelen voor die mensen die dan met name binnen zitten.
- Gebruik niet teveel zout.
- Kauw je eten goed, hoe meer hoe beter.
- Eet niet te snel en niet teveel.
- Eet niet s 'avonds laat een zware maaltijd.
- Eet niet te veel producten met verzadigd vetten zoals koek, gebak en snacks.
- Eet zo weinig mogelijk industrieel bewerkte producten.

Wanneer bovenstaande adviezen strikt(er) aangehouden worden, dan zal zeer waarschijnlijk de toename aan mensen met diabetes type 2, hart- en vaatziekten afgeremd worden. Verder is het belangrijk dat je voedingsinname afstemt op je energieverbruik. Een sporter of een kind in de groei heeft een hogere energiebehoefte (en vitamines, mineralen en sporenelementen) dan iemand die weinig beweegt en niet meer in de groei is. Een te hoge energie

inname (teveel aan calorieën) leidt tot opslag van vet. Een calorie is een calorie maar het maakt wel uit wat je eet. Wat je eet heeft effect op je hormonen, spijsvertering, stofwisseling en hersenfunctie. Het is dus te simpel om voedingsstoffen alleen maar te vertalen naar calorieën. Wanneer je wilt afvallen is dit wel te gebruiken als hulpmiddel. Er zijn goede apps te downloaden die je inzicht kunnen geven in je calorie opname gedurende de dag.

Aanvullende tips:

Begin je dag met een groene smoothie:

Voor veel mensen valt het eten van groenten en één stuk fruit niet mee. Door elke ochtend te starten met een groene smoothie krijg je je eerste dosis essentiële voedingsstoffen al vroeg binnen en maak je een goede start. Ik heb daarvan een gewoonte gemaakt en mijn groene smoothie bestaat uit:

1. Spinazie
2. Gemalen haverhout.
3. Groene thee.
4. Theelepel spirulina.
5. Banaan.

Ad 1.

Spinazie is een van de gezondste groenten die heel het jaar te verkrijgbaar is en rauw te eten is. Spinazie bevat de vitamines B, C, E en de mineralen mangaan, ijzer, magnesium, calcium, kalium, koper fosfor, zink en seleen.

Ad 2.

Haverhout is een type graan en bevat geen gluten maar wel veel gezonde bestanddelen zoals; vitamine B1, zink, magnesium, ijzer en voedingsvezels. De koolhydraten in haverhout zijn voor het grootste deel van het soort dat langzaam verteert wat dus gunstig is voor je bloedsuikerspiegel.

Voordelen van haverhout zijn:

- Verlaagt je cholesterol.
- Geeft snel en lang een verzadigd gevoel.
- Goed voor hart en bloedvaten

Ad 3.

Thee is gemaakt van de gedroogde bladeren van de theeplant *Camellia Sinensis* en is verkrijgbaar als zwarte, groene en witte thee. Zwarte thee is gefermenteerde thee en groene en witte thee is niet gefermenteerd. De jongste knoppen van de theeplant worden gebruikt om witte thee te maken en deze blaadjes hebben een bijna witte kleur. Zwarte thee heeft een sterke meer bittere smaak dan groene of witte thee. Witte thee heeft een zachte smaak en de geur is bloemig.

Thee bevat cafeïne (ook wel theïne genoemd), de hoeveelheid hangt af hoe sterk de thee gezet wordt en uiteraard van de hoeveelheid thee die gezet wordt. Witte thee bevat minder cafeïne dan zwarte en groene thee. Thee bevat een noemenswaardige hoeveelheid antioxidanten dat, zoals bekend, goed is voor de versterking van je immuunsysteem. Omdat witte thee het minst bewerkt is en de meeste antioxidanten bevat, wordt er over het algemeen vanuit gegaan dat witte thee het gezondst is maar een goede tweede is groene thee.

Ad 4.

Spirulina is een blauwgroene zoutwatalg en is in poedervorm of tabletvorm verkrijgbaar. Het wordt als superfood beschouwd omdat het rijk is aan vitaminen en mineralen. De poedervorm is ideaal om in smoothies te gebruiken maar de smaak is niet prettig. Maar die kun je neutraliseren door bijvoorbeeld een banaan toe te voegen aan je smoothie. Als je gebruik maakt van de tabletvorm dan heb je uiteraard geen last van de smaak, tenminste als je het direct doorslikt. Spirulina is rijk aan veel soorten vitaminen zoals A, C, E, K en B en mineralen zoals Calcium, IJzer en Magnesium.

Voordelen:

- Ontstekingsremmende eigenschappen.
- Verlaagt de bloeddruk.
- Verlaagt het cholesterol.
- Reguleren van de bloedsuikerspiegel.
- Versterking van het immuunsysteem.

Mogelijke nadelen:

- Sommige mensen zijn allergisch voor algen.
- Kan auto-immuunziekten zoals MS, SLE, RA en pemphigus vulgaris verergeren.
- Kan jicht verergeren.
- Kan nierstenen verergeren.
- Kan maagproblemen of diarreeklachten veroorzaken.
- Donkere groene kleur die vlekken kan veroorzaken.

Ad 5.

Bananen zijn gezond omdat ze meerdere vitale voedingsstoffen bevatten en tevens een goede bron van vezels zijn. Een gemiddelde banaan bevat 3 gram vezels. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 25 gram. Vezels zijn een belangrijk onderdeel van een gezond dieet en helpen tegen gewichtstoename. Een middelgrote banaan bevat 422 mg kalium, de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 3.5 gram per dag. Kalium helpt bij het reguleren van natrium in het lichaam wat belangrijk is voor de bloeddruk en de gezondheid van de nieren.

Een gemiddelde banaan bevat:

- energie: 105 kcal.
- eiwit: 1,29 g.
- vezel: 3,07 g.
- koolhydraten: 27 g.
- vet: 0,39 g.
- Mineralen, sporen en vitamines: magnesium: 31,90 mg, kalium: 422 mg, fosfor: 26 mg, calcium: 5,90 mg, ijzer: 0,31 mg, vitamine C: 10,30 mg, vitamine A en enkele B vitamines.

Een banaan heeft een hoog suikergehalte maar o.a. door het hoge vezelgehalte heeft dit geen negatieve effecten voor mensen met diabetes. Hoe rijper de banaan hoe hoger het suikergehalte. Voor sporters zijn bananen een goede en gezonde energiebron.

Opmerking:

De thee zet ik zondag en vul daarmee een literfles waarin stukjes limoen (bevat vitamine C en B) zitten. De spinazie vries ik in en na het invriezen verkruimel ik de bladeren zodat het eenvoudig te doseren en te verwerken is. De haver-mout

is van te voren gemalen dus binnen een paar minuten heb ik een heerlijke gezonde groene smoothie.



Lightproducten:

Een product mag “light” of “lite” genoemd worden als er minimaal 30 % minder energie (kcal) in zit dan het gewone product. Wat veel fabrikanten doen is vet uit het product halen en er koolhydraten (suikers) voor in de plaats stoppen. Zo bevat de gewone pindakaas bijvoorbeeld 58 gram vet en 2.5 gram suikers en de light versie 41 gram vet en 24 gram suiker per 100 gram. Het nadeel van deze lightproducten is dan ook dat je meer suiker binnenkrijgt en doordat er minder

vet inzit zul je minder snel verzadigd raken waardoor je er gemakkelijk te veel van eet. Tevens geeft een lightproduct de indruk dat je een gezond product aan het consumeren bent terwijl dit niet het geval hoeft te zijn. Zo zijn light chips nog steeds niet gezond en wat mij betreft minder lekker dan de normale chips. Daarom is het verstandig om goed op de labels te kijken zodat je kunt vaststellen of het wel zo verstandig is om een light product te kiezen. William Cortvriendt schrijver van het boek Lichter is hier overig heel duidelijk in: koop geen light producten maar ga voor de volle variant.

Omega 3 vetzuren:

Omega 3 vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. Hieronder vallen ALA, EPA en DHA. Waarvan de laatste 2 bekend staan als visvetzuren en (vette) vis is dan ook onze belangrijkste voedingsbron. ALA komt voor in raapzaadolie, sojaolie, walnoten en plantaardige margarines. Tevens zit ALA in kleine hoeveelheden in vlees en groene bladgroenten.

Uit onderzoek blijkt dat omega 3 een positief effect heeft op onze bloeddruk heeft en het risico op hart- en vaatziekten verkleint. DHA is belangrijk voor de hersenfunctie en het gezichtsvermogen.

Bij een goede gevarieerd etenspatroon neem je voldoende omega 3 vetzuren tot je. Maar de vraag is wie houdt zich strikt aan de voorschriften van het voedingscentrum? Indien je niet of nauwelijks vis eet, dan kun je overwegen om visoliecapsules te gebruiken. Sommige onderzoeken suggereren dat visolie tevens de gezondheid van de huid kan verbeteren. Zoals met alle voedingssupplementen geldt dat je de aanbevolen dosis niet moet overschrijden. Tevens kun je hiermee niet een slechte voeding en een ongezonde leefstijl te niet doen.

Bijlage 2C Leefstijl tips

Wanneer je wilt afvallen let dan vooral op je koolhydraten inname:

In de voedingswereld hebben koolhydraten (suikers) een slechte naam gekregen en daarbij wordt dan meestal gewezen op de snelle koolhydraten. Deze worden snel opgenomen in je bloed en hierdoor krijg je hoge pieken in je bloedsuiker. De langzame koolhydraten worden minder snel verteerd waardoor de bloedsuikerspiegel minder sterk beïnvloed wordt. Snelle koolhydraten zitten o.a. in: frisdrank, snoep, gebak, ijs, aardappels, witte rijst en witbrood. Langzame koolhydraten zitten o.a. in: volkoren brood, groenten, fruit, peulvruchten en yoghurt. Het zal duidelijk zijn dat de langzame koolhydraten de voorkeur hebben.

Het probleem is dat de meeste mensen veel te veel snelle koolhydraten consumeren waardoor de insuline balans* verstoord raakt. Hierdoor kun je vaak jarenlang in het voorstadium van diabetes (type 2) verkeren.

Je ziet steeds vaker dat mensen die willen afvallen aangeraden wordt om een ketogeen dieet te volgen. Dit is een dieet waar koolhydraten, in eerste instantie, zoveel mogelijk vermeden worden. De voeding bestaat dan in hoofdzaak uit het gebruik van eiwitten en vetten. Koolhydratengebruik wordt beperkt tot 20-50 gram per dag (1 boterham bevat ongeveer 13 gram koolhydraten). Indien de insulinebalans weer hersteld is ontstaat er weer ruimte voor langzame koolhydraten zoals volkorenproducten en fruit.

**Er wordt minder vet afgegeven voor de energievoorziening doordat het lichaam gewend is geraakt om zijn energie uit koolhydraten en suiker te halen. Er wordt tevens sneller een hongersignaal afgeven en er wordt meer vet opgeslagen als gevolg van een verstoorde insulinebalans. Insuline regelt de opname van glucose uit onze voeding. Afhankelijk van de bloedsuikerspiegel regelt het lichaam de aanmaak/afgifte van insuline en de insuline balans.*

Hieronder vindt je een tabel met de producten die je het beste kan vermijden tijdens het afvallen.

Te vermijden gedurende het afvallen			
Chips	Druivensap	Muffins	Smeerkaas
Ananas uit blik	Energydranken	Nasi	Snoep
Appelsap	Energierepen	Olie	Suiker
Bami	Frisdranken	Ontbijtgranen (suiker)	Suikerbrood
Beschuit	Gebak	Pasta	Ketchup
Borrelnootjes	Gronala (zoet)	Popcorn	Tortilla's
Wit brood	Honing	Pudding	Vissticks
Cake	Jam	Ranja (suiker)	Bewerkte vleeswaren
Melkchocolade	Kipnuggets	Witte rijst	Vruchtenyoghurt
Chocolademelk	Koeken	Room (gezoet)	Wijn (zoet)
Couscous	Krentenbrood	Saucijzenbroodje	Worstenbrood
Crackers	Lightproducten	Sauzen en dressing	
Croissant	Magere melk	Sinaasappelsap	
Cruesli	Muesli (suiker)	Siroop	

Wordt je meer bewust van je tweede brein:

In ons lichaam leven heel veel bacteriën meer dan het aantal lichaamscellen. Gemiddeld genomen is het totale gewicht van al die micro-organismen ongeveer 1.5 kilo. Deze vormen een ecosysteem dat gezien kan worden als een enorm neurale netwerk. Dit wordt dan ook wel het tweede brein genoemd. Het is geen denkend brein maar wel een neuronennetwerk dat verantwoordelijk is voor informatie en reacties naar onze hersenen. Het is inmiddels duidelijk dat gezonde darmmicroben (microbioom) de kans op een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid vergroten. Het is dus zaak dat wij zorgen dat onze bacteriën gezond blijven en dat het microbioom in balans blijft. Goede voeding is daarbij een vereiste. Zo helpt gefermenteerd voedsel zoals zuurkool, tempeh en yoghurt bij het in stand houden van de nuttige darmbacteriën. Een teveel aan stress kan ook een negatieve invloed hebben op je microbioom.

Verder is het bekend dat bepaalde voedingsmiddelen een invloed hebben op onze gemoedstoestand. "Je bent wat je eet" is een gezegde dat dus in dit licht meer betekenis krijgt.

Gezonde leefstijl tegen kanker:

Volgens een inschatting van De World Health Organization kan 30 tot 50 procent van de gevallen kanker voorkomen worden door gezondere keuzes te maken in onze leefstijl. Hierbij wordt gedacht aan: niet roken, gezond eten, voldoende bewegen, geen of heel matig alcohol drinken, streven naar een gezond gewicht en verbranding door de zon voorkomen. Hierbij dient wel opgemerkt te worden dat niet alle kankersoorten evenveel beïnvloed worden door onze leefstijl. Hersentumoren en leukemie hebben bijvoorbeeld waarschijnlijk weinig met leefstijl te maken.

Het voorkomen van overgewicht, met name rondom de taille, wordt momenteel als belangrijkste leefstijl-regel gezien. Voldoende bewegen en het zorgdragen voor een goede spiermassa is ook belangrijk. Voldoende bewegen en gezond eten dus: meer groenten en fruit en minder rood vlees en weinig of geen alcohol. Deze leefregels zijn niet echt vernieuwend en bij de meeste mensen inmiddels bekend. Het probleem is om ze daadwerkelijk op te volgen want het is zo gemakkelijk om ze te negeren. Het is zaak dat wij van gezond eten een dagelijkse gewoonte maken. Wanneer wij hier een gewoonte van gemaakt hebben, dan mogen wij best wel eens een dag valsspelen.

Een gezonde leefstijl is geen garantie om kanker te voorkomen maar verkleint de kans wel aanzienlijk.

Spijsvertering is persoonlijk:

Niet iedereen reageert hetzelfde op de stoffen uit onze voeding. Zo kan de een sterk reageren op bijvoorbeeld bonen of uien. Klachten zoals een opgeblazen gevoel, zure oprispingen, brandend maagzuur, diarree of verstoppingen zijn bij veel mensen geen onbekende. Onderstaande tips kunnen helpen bij problemen met je spijsvertering:

- kauw je voedsel goed en eet rustig.
- drink niet te veel bij je maaltijd.
- eet niet vlak voor je gaat slapen.
- eet vezelrijk voedsel (bv haver-mout).
- eet regelmatig gefermenteerde producten (bv temphe).

- bij darmklachten eet licht verteerbaar voedsel zoals soep en bouillon.
- wees voorzichtig met sterke kruiden en sambals.

Hedonisch eten:

Er wordt gesproken over hedonisch eten als je eet niet omdat je honger hebt maar omdat het je een goed gevoel geeft. Hoe gevoeliger je bent voor beloningen, hoe vaker je waarschijnlijk hedonisch zal eten. Zo wordt een gebakje, koekje of een zakje chips meestal niet gegeten omdat wij honger hebben maar vaak als een beloning gegeten omdat je vindt dat je het verdiend hebt. Op zich geen probleem natuurlijk maar het zijn wel vaak producten met veel suiker, zout en vet. Dat is niet toevallig want suiker, zout en vet zijn belonende stimuli voor ons hersenen. Zo wordt je misschien ook wel eens overvallen door een sterke drang naar chips of een andere snack (food cravings).

Overmatig hedonisch eten kan een oorzaak zijn van overgewicht. Als je je hiervan bewust bent, dan kun je je gedrag aanpassen en beloon jezelf dan met gezond eten zoals fruit. Denk maar aan de slogan snoep verstandig eet een appel.

Het belang van slaap:

De algemene theorie is dat slaap nodig is om het lichaam en met name onze hersenen te herstellen en te onderhouden. Gemiddeld hebben volwassenen per nacht zes tot acht uur slaap nodig maar dit is afhankelijk van de slaapkwaliteit en de geestelijke en of lichamelijke inspanningen die je gedurende die dag gedaan hebt. Een slaaptekort gedurende een langere periode kan leiden tot gezondheidsproblemen. De eerste signalen van slaaptekort zijn: vermoeidheid, humeurigheid en een verminderde concentratie. Voldoende slaap is dan ook een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Tips voor een betere nachtrust:

- regelmaat aanhouden bij het naar bed gaan en het opstaan.
- zorg voor een donkere slaapkamer.
- vermijdt blauw licht voor het slapen gaan.

- gebruik geen of matig koffie en alcohol s 'avonds.
- eet niet avonds laat.
- lees een boek voor het slapen gaan.
- Concentreer je op je adem: adem 4 seconden in, houd je adem 7 seconden vast en adem gedurende 8 seconden weer uit. Herhaal dit 1 minuut lang.
- mediteer voor het slapen gaan.

Het blauwe leven:

Mensen in de blue zone (o.a. in dorpjes op Sardinië en Japan) zijn gezonder en leven langer. De verklaring hiervan is te vinden in de leefstijl van deze mensen. De overeenkomsten in leefstijl zijn:

- regelmatig lichaamsbeweging in de natuur.
- weinig stress.
- maaltijden met veel groenten en weinig vlees.
- matig alcohol gebruik.
- sterke familiebanden en sociale contacten.

Bovenstaande zaken zijn in meer en mindere mate ook goed in te passen in woongebieden buiten deze zones maar daar dan zal je daar wel tijd en aandacht voor dienen te maken.

Veerkracht is key:

Stress is iets waar iedereen in meer of mindere mate mee te maken krijgt. Het is een natuurlijk mechanisme die je helpt met het omgaan van kritische of moeilijke situaties. Helaas kun je ook teveel stress ervaren en dan gaat het tegen je werken. Om beter met stress om te gaan dien je je veerkracht verder te ontwikkelen. Dit is feitelijk je manier van denken verbeteren door o.a.:

- Je te focussen op zaken waar je impact op hebt en de andere zaken minder aandacht te geven.
- Je zelfkennis te vergroten.

- Je problemen niet op te kroppen.
- Uiting te geven aan je emoties.
- Doelen voor jezelf te formuleren.
- Op tijd een rustmoment te nemen.
- Durf nee te zeggen tegen anderen en ja tegen jezelf.

Door met bovenstaande punten aan de slag te gaan, zal je beter met stress leren om te gaan. Het zijn vaardigheden die je verder bij jezelf kunt ontwikkelen maar dit vergt wel de nodige tijd omdat veel zaken ingesleten zijn en je feitelijk onbewust doet. Het is dus zaak dat jij je bewust wordt hoe je denkt en reageert op bepaalde situaties waar je stress van krijgt.

Het belang van goede sociale contacten:

De mens heeft in barre tijden kunnen overleven door groepen te vormen. In je eentje was je als mens kansloos in een ruige gevaarlijke omgeving vol met roofdieren die veel groter en sterker waren. Wij zijn dan ook geprogrammeerd om bij een groep te willen horen. Dit is een onderdeel van je oerinstinct om te overleven. Wanneer je buitengesloten werd was je in gevaar. Ondanks dat wij niet meer zo gauw in aanraking zullen komen met wilde roofdieren hebben wij nog steeds een sterke behoefte om bij een groep te horen. Wanneer wij nu buitengesloten worden, dan ervaren wij stress.

Sociale contacten zijn belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Eenzame mensen hebben vaker een hoge bloeddruk en krijgen vaker te maken met kanker, hart- en vaatziekten, depressies en dementie. Het is dan ook verstandig om een sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden. Als je werkt zorg dan dat je goede relaties opbouwt met je collega's want die zie en spreek je meestal vaker dan sommige vrienden en familieleden. Goede werkrelaties zullen ook helpen om werk gerelateerde stress te reduceren.

Het belang van humor:

Uit onderzoek blijkt overduidelijk dat humor een belangrijke vaardigheid is. Een goed gevoel voor humor kan je algemene levenskwaliteit verbeteren. Mensen met een goed ontwikkeld gevoel voor humor hebben over het algemeen

voldoende zelfvertrouwen en zijn goed in sociale interacties. Doordat mensen met humor regelmatig lachen zullen zij beter kunnen omgaan met stressvolle situaties. Lachen is gezond en humor en lachen gaan natuurlijk hand in hand. Zo kan humor en lachen je immuunsysteem versterken.

Als je gevoel voor humor niet zo sterk ontwikkeld is, zorg dan dat je met mensen omgaat die grappig zijn en veel humor gebruiken. Als anderen lachen dan werkt dat aanstekelijk. Neem jezelf ook niet te serieus, lach eens om jezelf. Deel je ongemakkelijke momenten met anderen en lach er samen over.



Growth mindset:

Een mindset is een manier van denken en hoe jij naar de wereld en jezelf kijkt. Dit bepaalt jouw gedachten en hoe je reageert op situaties en gebeurtenissen. Een growth mindset is de tegenhanger van een fixed mindset (groeimindset versus statische mindset).

Kenmerken van een growth mindset zijn:

- je wilt graag nieuwe dingen leren.
- je loopt niet weg van uitdagingen.
- je staat open voor kritiek (=feedback).
- je weet dat je jezelf verder kunt ontwikkelen.

Het goede nieuws is dat je je mindset kunt beïnvloeden en verder kan ontwikkelen. Het is overigens niet een zwart wit verhaal want in sommige

situatie kun je best gedrag vertonen van een fixed mindset. Door bewuster met situaties om te gaan en je gedrag regelmatig te evalueren kun je de overtuigingen die achter je gedrag zitten achterhalen en deze ter discussie stellen. Verder is het goed om jezelf regelmatig positief te motiveren en positief te denken.

Motiveer jezelf door tegen jezelf te zeggen:

- ik ga het doen.
- ik kan het.
- ik mag hulp vragen.
- ik zal het leren.

Een growth mindset past bij een gezonde leefstijl en je leven wordt er leuker op.

Start met bodybuilding na je pensionering:

Naarmate je ouder wordt verlies je spiermassa, dat voor een deel vervangen wordt door vet. Om dit tegen te gaan is het zaak dat je meer gaat bewegen. Een gezonde spiermassa beschermt je tegen ouderdomssuiker en overgewicht. Daarnaast zorgt een gezonde spiermassa voor een sneller herstel bij ziekte of na een operatie. Krachttraining en een gezonde voeding remt het afbreken van je spiermassa af en hiermee kun je zelfs op latere leeftijd nog spiermassa opbouwen.

Het verlies aan spiermassa kan al vanaf je dertigste ontstaan, zeker als je weinig beweegt. Door tenminste 1 keer per week te sporten, kun je er al voor zorgen dat je spiermassa in stand blijft. Maar naarmate je ouder wordt zul je meer op je voeding dienen te letten en meer dienen te bewegen om je spiermassa in stand te houden. Feitelijk is het dus een uitstekend idee om te beginnen met bodybuilden na je pensionering.



Cholesterol:

Iedereen heeft wel eens van cholesterol gehoord en dat je op moet letten om niet te hoog cholesterol gehalte te krijgen. Maar wat is cholesterol nu eigenlijk?

Cholesterol is een vetachtige stof die door je lever aangemaakt wordt en komt dus van nature in je lichaam voor. Het is namelijk een onmisbare bouwsteen voor het lichaam want het speelt een belangrijke rol bij de opbouw van zenuwcellen en de aanmaak van hormonen.

Cholesterol heeft een slechte naam gekregen omdat er verondersteld wordt dat een hoog cholesterolgehalte het risico op hart- en vaatziekten zal vergroten. Tegenwoordig hoor je ook andere geluiden. Er zijn namelijk critici die zeggen dat er misschien teveel waarde aan cholesterol gehecht wordt. Zoals met zoveel zaken zal het hier ook een kwestie van balans zijn en de ene persoon zal hier gevoeliger voor zijn dan de ander. Door jouw leefstijl, kan er onbalans ontstaan bijvoorbeeld als gevolg van roken, te weinig lichaamsbeweging, slechte voeding of de mate van overgewicht en te veel stress. Dus als je cholesterolgehalte te hoog is, dan is het zaak om eens kritisch te kijken naar je leefstijl en hier veranderingen in door te voeren.

Belang van bewegen;

Uit een Amerikaans onderzoek, waar de focus lag op mensen met obesitas, bleek dat wanneer deze groep meer ging bewegen hun gezondheidsproblemen sterk verminderde. De onderzoeker concludeerde dat mensen met overgewicht maar met een goede conditie en fitheid hun risico op welvaartsziekten drastisch verkleinen. Op basis hiervan zou je kunnen zeggen, dat in plaats van afvallen, mensen met obesitas zich eerst zouden dienen te richten op hun conditie. Als ze daarnaast hun calorie inname verminderen dan zal het afvallen vanzelf volgen.

Literatuurlijst

1. Bevrijd jezelf genees jezelf, J.Dammeijer 2021.
2. Lichter, Cortvriendt William.
3. Peer, Marisa. You Can Be Thin: The Ultimate Programme to End Dieting...Forever.
4. NHA cursus material voedingsleer.
5. Internet en Youtube.
6. Website: <https://www.healthymindandbody.nl/>



<https://www.healthymindandbody.nl/blog/tips-over-gezondheid/>