

Even hoor... over gewicht

Afvallen met je hoofd

100 miljard euro geven wij in Europa uit aan diëten. En het helpt niets. We zijn te zwaar en we worden steeds zwaarder. Dat het volgen van diëten niet helpt is logisch. Diëten is straf, en straffen helpt niet. Dit boekje is geen dieet en is gratis. Omdat dit boekje wel helpt.

Berend Quest

24-10-2011



Copyright

Dit boekje is gratis te downloaden.

Dat het boekje gratis is neemt niet weg dat de inhoud beschermd is door rechten.

Dus:

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Uiteraard vind ik het helemaal geweldig wanneer je andere mensen ook wilt laten kennismaken met dit boekje. De beste manier om dat te doen is om jouw vrienden en vriendinnen, kennissen, collega's en familieleden te vertellen waar zij een eigen exemplaar GRATIS kunnen downloaden.

Voorwoord

Dit boekje is GRATIS te downloaden voor iedereen die vindt dat hij of zij te zwaar is. Zelfs als je niet te zwaar bent mag je dit boekje lezen, want kwaad kan het nooit.

Er is geen wetenschappelijk onderzoek dat dit boekje onderbouwd. Er is geen methode en Berend Quest is geen coach (behalve van het meidenvoetbalteam MC1 van Jeugd Voetbal Bolsward).

Dit boekje is ook niet geschreven vanuit een religie, overtuiging of filosofie.

Berend Quest is geen goeroe, maar heeft in dit boekje geprobeerd met zijn gezonde verstand en zijn eigen ervaringen en de ervaringen van anderen op heldere wijze uit te leggen waarom wij te zwaar zijn en hoe je daar structureel iets aan veranderd.

Berend Quest heeft namelijk wel veel ervaring met het fenomeen gedrag en het veranderen van gedrag.

Is het niet vanwege 15 jaar werkervaring in de GGZ, dan is het wel omdat Berend Quest zijn eigen gedrag meerdere malen drastisch heeft moeten veranderen.

Afvallen doe je zelf, steun van anderen is daarbij welkom.

Een boekje schrijven doe je ook zelf, maar de kritische blik van een vertrouweling helpt enorm om het zo goed mogelijk te doen en dat op papier te krijgen wat je wilt vertellen.

Bedankt Marianne voor de heldere titel.

Bedankt Ed Nissink voor de kritische blik en feedback.

© Berend Quest 2011

Inhoudsopgave

Copyright	2
Voorwoord	3
Inleiding	8
Beperkingen	10
Als jouw boekje zo briljant is, waarom is het dan gratis?	11
Consumeer!	12
Meer voor minder	12
Geen tijd	13
Diëten	14
Het kan erger	14
Het kan echt anders!	14
Afvallen is geen straf	15
Diëten is straf	15
Evenwicht komt uit je hoofd, niet uit een pakje	16

Wetenschappelijk bewezen onzin	16
Diëten is tijdelijk	17
Inzicht in je eigen gedrag	17
Maar, wanneer ga ik nou afvallen dan?	19
Geduld leidt naar een schoon lichaam en gezond gewicht	20
Even, voor de goede orde	21
Jij en jouw auto	21
Moet ik dan honger gaan leiden?	23
Je 'moet' helemaal niks	23
Diëten is jezelf buitensluiten	24
Omarm het 'jojo' effect!	25
Afvallen is aankomen	25
Het kan anders!	26
Vermijd het begrip 'nooit'	27
Harry's BBQ	28

Afvallen is verbranden	29
Blijf vooral eten	29
Zie jij nog iemand Nordic Zwalken?	30
Natuurlijk bewegen is ook bewegen	30
Houd die kachel brandend	31
Eten is meer dan iets in je mond stoppen	32
Ga zitten!	33
Eet smakelijk	34
Verandering is weerstand	34
O ja, heb ik al verteld hoe voordelig een beter gewicht is?	35
De gezellige dikke kok	36
Eten is als seks	36
In evenwicht voor je streefgewicht	38
Je gewicht is in evenwicht	38
Of zit je op een plateau?	38

Neem de tijd	39
Ga je door?	39
Of is het goed zo?	40
Maak een plan	41
Er is geen plan voor iedereen	41
Stap 1: Wat is jouw probleem?	42
Een voorbeeld	42
Je zit jezelf in de weg	43
Eten is als diëten, het helpt maar even	44
Stap 2: Stel een doel	45
Maak doelen meetbaar	45
Maak doelen haalbaar	46
Stap 3: Kies een datum	47
Stap 4: Jouw plan	48
Een aantal fasen	48

Een paar tips	49
Bibliografie	55
Contact	56

Inleiding

Gefeliciteerd!

Je hebt mijn boekje gedownload. Dat is goed. Want daarmee geef je aan dat ook jij vindt dat je te zwaar bent en wat kilo's kwijt moet. En je wilt niet op dieet, dat is ook helemaal goed.

Goed bezig dus!

De eerste stap heb je gezet. De volgende stap is om tijd vrij te maken en dit boekje te lezen. Dat kan best, want zo dik is het niet. Schrijven is schrappen, een soort van afvallen dus.

Dat is precies wat jij ook gaat doen.

Schrappen in je consumptiepatroon en terug naar een evenwicht waar jij je prettig bij voelt en dat gezond voor je is.

Dat ga je doen zonder dieet. Je gaat niet bezig met wat je allemaal niet gaat eten, je gaat je bewust worden van wat je wel wilt eten. En waarom je eet, en wanneer je eet.

Eten is lekker, eten is noodzaak en eten is gezellig.
Je gaat jezelf leren om weer van eten te genieten.

Je geniet nu al veel te veel van eten?

Dat durf ik te betwijfelen en ik denk dat wanneer jij daar over nadent jij het met me eens bent.

Jij, en ik en al die anderen eten omdat we het voorgeschoteld krijgen. Omdat we lekker gemaakt worden. Omdat we onszelf iets wijsmaken.

We eten niet meer wat we nodig hebben, of waar we behoefte aan hebben. Eten is een surrogaat geworden. We eten tegen verveling, we eten tegen stress, we eten tegen beter weten in.

En van al dat eten, de vervetting en het overgewicht dat het oplevert, de angst voor ongezondheid krijgen we vervolgens stress.

Dus nemen we nog maar wat te snaaien.

Beperkingen

Hoewel dit boekje voor iedereen is en ik durf te stellen dat niemand zijn gezondheid in gevaar brengt door mijn adviezen op te volgen wil ik toch een beperking aangeven.

Je kunt jezelf te zwaar vinden, je kunt ook best te zwaar zijn en je kunt heel erg veel te zwaar zijn. Wanneer jouw gewicht extreme vormen heeft aangenomen dan heb je wellicht iets anders nodig dan dit boekje.

Ik wil niet stellen dat het je niet kan helpen, maar ik stel dit omdat dit boekje gebouwd is op een paar pijlers die maken dat we te zwaar worden:

- We worden door de welvaartsmaatschappij waarin we leven te veel verleid en belazerd,
- We eten te veel, verkeerd en bewegen te weinig
- Ons eetgedrag is vaak niet HET probleem, maar een manier om met problemen om te gaan. We eten bijvoorbeeld te veel en verkeerd uit frustratie, verdriet, pijn of teleurstelling.

Wanneer je extreem veel overgewicht hebt dan kan het best zijn dat je ook hulp nodig hebt bij het verwerken van de achterliggende redenen dat je zoveel eet.

Die hulp biedt dit boekje je niet. Ik wil daar eerlijk en helder in zijn.

Ik raad je in die gevallen aan contact te zoeken met bijvoorbeeld de [Stichting Obesitas](#).

Als jouw boekje zo briljant is, waarom is het dan gratis?

Dat is simpel. Dit boekje is gratis omdat jij mij over een paar weken, wanneer je kilo's bent afgevallen en je een heel stuk beter voelt best wilt belonen voor mijn tips en adviezen.

Voor je dit boekje kon downloaden heb ik je naar jouw e-mail adres gevraagd via de inschrijving op de nieuwsbrief. Laten we afspreken dat je over zes weken weer eens op de weegschaal gaat staan en kijkt of je inderdaad afgevallen bent.

Als dit boekje jou geholpen heeft, en ik ben er van overtuigd dat mijn boekje helpt, dan maak je een bescheiden bedragje over naar mijn bankrekening.

Laten we zeggen, € 2 per kilo die je afgevallen bent.

Ben je 6 kilo lichter? Dan maak je mij € 12 minder arm. Zijn het er maar 3? Dan doneer je er € 6.

Meer mag natuurlijk, maar hoeft niet.

Nu wil je natuurlijk weten hoe je dan afrekent.

Jij geeft aan of je afgevallen bent en hoeveel, ik stuur je een tikkie.

Ben je helemaal niet afgevallen? Dan heeft mijn boekje niet geholpen en dan ik stel ik je beleefd een aantal vragen, want ik wil graag horen wat er niet klopt aan mijn boekje of wat er anders mis is gegaan.

Briljant toch?

Jij gaat niet op dieet, en je valt wel af.

Jij mag dit boekje gratis downloaden en gebruiken, en mocht het niet helpen, dan kost het je niets.

Ik ben zo overtuigd van de inhoud van dit boek dat ik niet eens zeg 'niet goed geld terug', maar nog een stap verder durf te gaan: als dit boekje je niet helpt betaal je niets!

Consumeer!

Wij leven in een consumptiemaatschappij. Dat zal geen nieuws voor je zijn.

En toch is het goed om eens stil te staan bij de risico's die jij loopt doordat je leeft in een consumptiemaatschappij als de onze.

In de mail, via sociale media en op televisie komen iedere dag advertenties op ons af met wat wij allemaal moeten kopen. Op televisie ieder kwartier een reclameblok. Langs de snelwegen billboards. Op het Internet banners. In de e-mail spam. In de straat affiches. Op de radio, in de bioscoop, in de etalage. Per SMS. Langs de sportvelden. Op onze kleding.

Alles schreeuwt in opzichtige letters, kleuren en met veel geluid:

KOOP!

Consumeer! ConsuMEER! ConsuMEER! ConsuMEER! Meer! Meer!

Veel advertenties en reclames gaan over eten. Is het niet voor eten dat gemakkelijk is, waar je niets voor hoeft te doen, dan is het wel voor eten waar je dik van wordt en dat ongezond is.

We kopen en eten te veel, te ongezond. We moeten wel. Het is de norm. Geld moet rollen. We werken en verdienen geld en we dienen dat geld om te zetten in consumptiegoederen.

Zo rolt de bal.

Meer voor minder

Een andere sluiptmoordenaar is het 'meer voor minder'. Koop er drie en betaal er twee! De kiloknaller. De 'gezinspakken' met vijf saucijzen, vijf speklappen en vier diepvriespizza's terwijl de gemiddelde gezinsgrootte op 2,2 personen staat (CBS, 2011).

Dus eet je niet één maar twee worsten.

Want tja, om nu twee dagen achter elkaar worst te eten.

Geen tijd

We maken onszelf wijs dat we geen tijd hebben om een behoorlijke maaltijd te kopen en te bereiden. We zitten langs de weg of staan in de file. Ontbijt hebben we geen tijd voor, we moeten aan het werk, de kinderen moeten naar de voorschoolse opvang. We lunchen op kantoor in de bedrijfskantine, de kinderen blijven over en geven we wat 'lekkers' mee. Blue Band Goede Start. Witbrood met de 'gezondheid' van bruin brood.

Tussendoor is er gebak. Voor de verjaardag van die collega, vanwege de geboorte van een nieuwe consument of omdat die mooie order binnen is.

Als we eindelijk thuis zijn warmen we wat op en krijgen de groenten van Hak.

Wanneer we dan in de avonduren uitgeblust, opgeploft en ontevreden voor de buis hangen trekken we de chips open. Of een toastje. Of twee zakken chips en een doos toastjes.

En zo slippen we letterlijk dicht. We vreten te veel, te ongezond en zonder beleving. We groeien, vernielen onze vaten en organen en dat weten we best wel.

We voelen ons er niet goed onder, we voelen ons schuldig. Willoos.
Machteloos.

Diëten

Maar, geen nood.

Ook hier heeft de producent een passend consumptieartikel voor uitgevonden. Producenten moeten verkopen. En voor jou die door de vele vette en zoute gemakshappen op ploffen staat is er altijd wel iets te koop dat jou van dat vet zal verlossen.

Niet voorgoed natuurlijk, want daar verdient niemand wat aan. Nee, tijdelijk. Als een soort van pauze.

Het kan erger

Op de televisie zie je dat het altijd erger kan. Programma's vol met enorme mensen van ruim tweehonderd kilo. Die zijn pas vet!

In de pauze reclames voor pillen om vet te verbranden. En een oneindige variatie aan veel te dure diëten die nooit, echt nooit een blijvende verandering zullen brengen. Als dat wel zo zou zijn dan ga jij minder producten consumeren. Dat is niet de bedoeling.

Je moet consumeren, dat hebben we afgesproken met z'n allen.

Je eet tot je ploft en daarna val je af.

Om vervolgens weer te veel te eten.

Een eindeloze cyclus, een eindeloze jojo. Tot je het opgeeft.

Het kan echt anders!

Maar daar ga je nu verandering in brengen.

Zonder dieet. Zonder pillen. Zonder programma. Zonder coach. Zonder shake. Zonder crème.

Zonder dat je jezelf straft.

Afvallen is geen straf

Het volgen van diëten is niets meer dan een straf die je jezelf oplegt. Diëten zijn bijna allemaal gefocust op wat je MOET eten en wat je NIET MAG eten. Welke idioot gaat er nu de hele dag aan vieze blubbershakes lopen slurpen? Wie bedenkt nu toch dat je iedere dag een liter magere yoghurt moet gaan weglepelen? Je mag wel groente, maar geen aardappel? Wel aardappel, maar dan weer geen vlees? Je mag alleen maar mager, light en smakeloos?

Denk je werkelijk dat het helpt om je vette dijen in te smeren met zalf? Wie belazer jij wanneer je via TellSell kleding koopt waarin 'iedereen' er slank uitziet? Je hebt een 'superapparaat' aangeschaft die 'zo mooi onder je bed past'? Is het je nog niet opgevallen dat er iedere maand een nieuw superapparaat leverbaar is die onder je bed past? Van dezelfde leverancier? Als al die middeltjes en apparaatjes werken, waarom is overgewicht dan ongeveer volksziekte nummer één van de westerse wereld?

Waarom laat jij je zo voor de gek houden?

Diëten is straf

Diëten is jezelf straffen. Straffen omdat je te veel hebt geconsumeerd, straffen omdat je je lichaam mishandeld hebt en straffen omdat je jezelf er lelijk uit vindt zien.

Straffen is zinloos. Want een straf zit je uit. En als je voldoende gestraft bent, dan ben je weer vrij. En als je niet opnieuw wilt aankomen dan blijf je dus gevangene van je dieetgoeroe, je persoonlijke gewichtscoach, de pillendraaier, je nieuwe kekke apparaatje of je praatgroepje.

Op dieet gaan is straf, en straf is tijdelijk, en zo niet dan heb je levenslang.

Evenwicht komt uit je hoofd, niet uit een pakje

Producenten en marketing jongens en meisjes weten waar onze zwakke plekken zitten en spelen daarop in. De dieetindustrie is alleen in Europa goed voor ruim 100 miljard omzet (Obesitasvereniging). Dat is omgerekend 200 euro per jaar! Per inwoner! Haal de zuigelingen, bejaarden, armen en zij die geen dieet nodig hebben er af en de werkelijke besteding van al die zwaarlijvige tobbers ligt dus vele malen hoger.

We moeten dus te veel eten, we moeten te dik worden want we moeten die omzet realiseren.

Het is goed je dat te realiseren. Om die gedachte tot je te nemen en er even langdurig op te kauwen. We diëten de managers naar hun dure leaseauto, we diëten de aandeelhouders naar winst, we diëten producenten de financiële ruimte om nieuwe diëten te verzinnen. Wij diëten de marketing mannetjes en vrouwtjes het geld om nieuwe campagnes te verzinnen die ons aan het diëten brengen.

We geven 100 miljard per jaar uit in Europa om af te vallen.

En we zijn gemiddeld genomen veel te dik.

We geven dus 100 miljard euro uit aan diëten die niet werken.

Wetenschappelijk bewezen onzin

Je valt niet af, en zeker niet blijvend, door het volgen van allerlei ‘wetenschappelijk bewezen’ diëten.

‘Wetenschappelijk bewezen’ is een term die moet worden afgeschaft, of er moeten regels voor komen die het misbruik tegengaan.

De meeste diëten zijn gebaseerd op kwakzalverij, of gewoon pure list en bedrog. Er zijn ontelbare 'diëten' die ronduit levensgevaarlijk zijn en je laten afvallen door je lichaam essentiële voedingsmiddelen, mineralen, vitamines en bouwstenen te onttrekken.

Als een dieet al helpt, dan helpt het maar even.

Diëten is tijdelijk

Nogmaals, een dieet volgen werkt als een straf. Ooit, zo sluimert het ergens in de krochten van je hersenen, zul je weer wat lekkers mogen eten.

Ooit is deze straf voorbij.

De essentie van een gezond gewicht krijgen en houden is evenwicht.

Eet gevarieerd, eet met smaak en geniet van het voedsel dat je bereid. Breng de zaak weer in evenwicht. Eet alles, maar niet mateloos.

Wat aan jouw lichaam aan vet hangt heb je er zelf ingestopt. Punt. Basta. Zo simpel is het. Minder eten, meer bewegen. Dat is wat helpt.

Inzicht in je eigen gedrag

Hoe je dat evenwicht bereikt probeer ik uit te leggen in dit boekje. Niet met keiharde regels, niet met maten en met gewichten, niet met calorimeters, punten, ge- en verboden maar met inzicht.

Ik ga je proberen te helpen naar het brengen van het juiste evenwicht tussen de brandstof en bouwstoffen die je lichaam nodig heeft en dat wat je jouw lichaam geeft.

Je eet omdat je voedsel nodig hebt. Je eet omdat je energie gebruikt.

Simpel gezegd moet je niet meer energie tot je nemen dan dat je verbrand.

Alles wat je niet nodig hebt, wat je te veel tot je neemt en wat je te weinig verbruikt slaat je lichaam op. Voor later, als reserve.

Het vervelende is dat wij geen wilde dieren zijn die zich in het seizoen vol moeten vreten en reserves moeten opbouwen omdat de koude, voedselarme winter voor de deur staat.

Wij hebben altijd voedsel, en juist in de winter doen we er nog een vette schep bovenop.

Een gewicht in evenwicht begint in je hoofd.

Afvallen is een keuze!

Maar, wanneer ga ik nou afvallen dan?

Rustig maar. Alles op z'n tijd. Neem eerst nog even wat lekkers.

Ongeduld helpt niet. Ongeduld is zeer waarschijnlijk één van de redenen waarom ook jij te zwaar bent. Geen geduld om te wachten tot het etenstijd is. Geen geduld om even te gaan zitten en te genieten van wat je eet. Geen geduld om een maaltijd te bereiden. Geen geduld om rustig boodschappen te doen.

Wij leven in een maatschappij waar we geen enkele vorm van 'geduld' meer hoeven op te brengen. Even geen geld? Geeft niks, je kunt evengoed wel gaan stappen. Bel voorschotje punt nl en je hebt het geld over een paar minuten op je rekening! Je wilt een nieuwe auto, maar je hebt nog niet voldoende gespaard? Geen probleem! Betaal je nu de helft en volgend jaar de andere helft.

Je hebt trek, maar het is nog geen etenstijd?

Waarom zou je zoiets onbehaaglijks als het hebben van 'trek' toestaan?

Hatsiekadee, snel even een snack. Grijp even in de trommel. Dempen die vervelende gevoelens. Niet straks, niet over een half uur.

Nu!!

We zijn net kleuters.

Geduld leidt naar een schoon lichaam en gezond gewicht

Dieetproducenten worden onmetelijk rijk van ons ongeduld. We verzamelen de extra kilo's in een periode van jaren maar we willen er allemaal in een week weer vanaf. Dus worden we verleid door schreeuwende reclames die beloven dat we 5 kilo per week af zullen vallen door deze shake, door deze pil of door dit smeermiddeltje.

Wil jij ook 5 kilo per week afvallen? Kun je niet tevreden zijn met bijvoorbeeld 5 kilo per maand? Nee? Doe dit boekje dan weg en ga diëten.

Dit boekje vraagt geduld, dit boekje vraagt tijd, dit boekje vraagt een wezenlijke bereidheid om te investeren in je eigen gezondheid.

En bedenk je, ik vraag je mij te belonen op basis van wat je de eerste zes weken afvalt.

Dus, als iemand er belang bij zou hebben dat het sneller kan, dan ben ik dat wel.

Even, voor de goede orde

Aan het begin van dit boekje stelde ik dat wij onze lichamen mishandelen. We stoppen er de hele dag van alles in. Niet wat we nodig hebben, maar wat we 'lekker' vinden. Veel van dat spul is helemaal niet 'lekker' maar ziet er alleen maar zo uit en ruikt eetbaar. Wanneer je naar de ingrediënten kijkt zie je niets meer dan chemische coderingen, vet en suiker.

Veel van die troep die we in onze monden stoppen is ronduit slecht voor je gezondheid. Er zitten geen voedingsstoffen in die we nodig hebben en het bevat geen belangrijke bouwstenen. Vaak is het niets meer dan hele vervuilde brandstof.

Jij en jouw auto

De kans is groot dat jij een auto bezit. Is de auto jouw eigendom dan ben je daar over het algemeen genomen erg zuinig op.

Onze auto krijgt zijn onderhoudsbeurten. Onze auto krijgt precies de brandstof en smeermiddelen die het nodig heeft. Onze auto krijgt iedere dag de allerbeste benzine die je maar in een auto kunt gieten. We zijn bereid om een stuk om te rijden om merk X te tanken. Want hé, merk X, dat is echt de allerbeste benzine! Goed voor de auto, reinigt de motor tijdens de verbranding en gaat slijtage en dus onderhoudskosten tegen!

En nu we toch bij de pomp zijn trekken wij meteen even een kroketje, gehaktstaaf of 'broodje gezond'.
Met mayonaise natuurlijk.

Dat is toch raar?

Met een vervangbaar stuk blik naar de pomp rijden en de beste (want duurste) brandstof tanken om slijtage en kosten tegen te gaan en ondertussen onze eigen unieke en onvervangbare motor vergiftigen en verstoppen met een lauwe vette bek die alleen maar niet bederft vanwege alle zout en chemicaliën die er aan zijn toegevoegd?

Je geeft je auto wat hij nodig heeft, niet wat je toevallig tegenkomt, of wat er in de tankdop past. Waarom pas je die regel ook niet toe op jouw lichaam? Op jouw eigen motor?

Jouw lichaam is onbetaalbaar, jouw motor is onvervangbaar. Slijtage is definitief.

Te zwaar zijn als je dertig bent betekent slijtage voelen als je 50 bent.

Onherstelbare slijtage.

Vervelende, pijnlijke en ziekmakende slijtage.

Moet ik dan honger gaan leiden?

Om te beginnen kun je beter ophouden om te denken in termen als 'honger'. We zijn het er over eens dat je te veel eet, meer dan je nodig hebt. Meer dan goed voor je is ook. Meer dan gezond is. Je motor vervuult, je systeem slibt dicht en je lichaam heeft een berg reserves in de vorm van vet die je - als je zo doorgaat - niet verbruikt. Nu niet, morgen niet en volgend jaar niet. Het hangt er maar wat bij als onnodige ballast, als vervuiling. Als je daar te lang mee doorgaat maakt het je uiteindelijk ziek en kreupel.

Je 'moet' helemaal niks

Je 'moet' dus helemaal geen honger leiden. Je moet helemaal niks. Als je al iets moet dan is het eten, anders ga je dood.

Je gaat jezelf opnieuw leren om te ervaren hoe het is om met een gezonde trek uit te kijken naar de volgende maaltijd.

Wanneer je het te veel en verkeerd eten als een 'verslaving' ziet loop je tegen een probleem aan bij het veranderen van je gedrag. Roken, ook een hele slechte gewoonte, is gedrag dat je niet nodig hebt. Je kunt dus stoppen met roken. Niet meer doen.

Gewoon, afblijven.

Voor eten gaat dat niet op. Je kunt niet 'stoppen met eten'. Je kunt alleen stoppen met te veel en verkeerd eten.

Eten is een essentieel onderdeel van het leven. Je kunt niet zonder eten. Daarnaast is eten een belangrijke manier om sociale contacten te onderhouden. Als gezin eten we vaak samen in Nederland. Als stelletje gaan we uit eten. Als vrienden eten we bij elkaar. Eten is leuk, eten is lekker. Koken is genieten.

Diëten is jezelf buitensluiten

Diëten is dus ook een manier om jezelf uit het sociale systeem te zetten. Een excuus om niet mee te doen. Welke mensen zijn er nog vervelender dan die mensen die je tijdens een lekker hapje eten tegen je aan lopen mauwen: ‘Nee hoor, neem jij mijn portie maar lekker, ik ben op dieet!’

Uiteraard kan de uitgeslotene het niet laten om je te vertellen hoeveel calorieën jij nu naar binnen staat te werken. En dat een yoghurt dieet ‘zo ge-wel-dig helpt’.

Diëten is niet alleen een zeer tijdelijk hulpmiddel gebaseerd op een economisch principe – er is namelijk heel veel geld mee te verdienen – diëten is ook een manier om jezelf buiten spel te zetten. Een smoes om je gedrag niet te veranderen.

Wat jij wilt bereiken en wat je ook kunt bereiken is dat je de hapjes niet afslaat met de woorden: ‘Nee dank je, ik ben op dieet.’

Jij gaat al die hapjes afslaan omdat je weet wanneer je voldaan bent!

Omarm het 'jojo' effect!

Je kunt er maar beter meteen aan wennen. Wanneer je eenmaal te zwaar wordt zul je de rest van je leven te zwaar kunnen worden. En waarschijnlijk steeds gemakkelijker en sneller. Er is een punt in je leven bereikt waar je gemakkelijk meer energie tot je kunt nemen dan dat je verbrand. Je lichaam is klaar met groeien, je bent minder actief, je zit nu achter een bureau en je hebt een auto en een motor en een OV-chipkaart. De kinderen voed je ook niet meer met wat jij eet, de kinderen kopen patat van hun zakgeld.

Sporten is minder intensief en fanatiek en je zit niet meer in het eerste, maar ergens in het vierde of vijfde team. Die spelen alleen nog een wedstrijdje op woensdagavond en trainen? Daar hebben de meesten geen tijd meer voor.

Diëten is aankomen

De wetenschap dat je voortaan altijd op je gewicht moet letten is niet leuk. Maar het is wel een van de redenen dat diëten niet werkt. Een dieet is tijdelijk, je neiging te zwaar te worden blijvend.

En dus heb je een probleem. Je wordt telkens bevestigd in het idee dat jouw neiging tot overgewicht sterker is dan jouw vermogen om jouw gewicht op peil te houden.

Je gaat op dieet, je valt af. Je stopt met diëten en gaat weer eten, en je komt weer aan.

Het beroemde fenomeen dat het 'jojo effect' genoemd wordt komt in je leven.

Wanneer je vaker aan het diëten bent geweest dan herken je wellicht ook hoe het jojo effect werkt. Na het diëten blijken er toch weer wat kilo's aan te komen. Logisch ook. Je lichaam grijpt z'n kans. Na de yoghurt marteling, de niet

te verteren shakebagger of wat je dan ook voor heilzaam dieet hebt gevolgd is je lichaam maar wat blij met wat extra's. Je hebt trek ook, na al die weken jezelf van alles ontzegd te hebben. Veel diëten houden jou en jouw lichaam voor de gek. Je leert niet om minder en gezonder te eten, je maakt op zijn best gebruik van de verwarring. Stopt het dieet, dan stopt de verwarring en de mishandeling. De drang om terug te keren naar je oude gedrag is enorm. Je hebt jezelf namelijk van alles ontzegd en die schade ga je inhalen.

Het kan anders!

Om blijvend af te vallen ga je jezelf dus niet van alles ontzeggen. Waarom zou je? Wat je gaat doen is zorgen dat het allemaal wat meer met elkaar in evenwicht komt. Energie inname bij energiebehoefte. Gezond en lekker.

Daarnaast adviseer ik je om een marge in te bouwen. Maak je eigen jojo ruimte.

Ga terug naar een gewicht dat een paar kilo meer kan verdragen. Is jouw ideale gewicht 75 kilo, ga dan naar 74 kilo. En zet je jojo tussen de 74 en 76 kilo.

Heerlijk, 2 kilo ruimte voor de feestdagen!

Gun jezelf een beetje ruimte, accepteer dat jouw gewicht geen wet van Meden en Perzen is.

Stel jezelf niet teleur, maar wees ruimhartig.

Diëten is gebaseerd op straffen, negatief dus. Je doet iets verkeerd en als straf moet je diëten. Waarom niet andersom? Ga eens een lekker stuk lopen en beloon jezelf omdat je extra brandstof hebt verbruikt. Neem iets lekkers NADAT je de calorieën verbrand hebt in plaats van jezelf te straffen omdat je teveel calorieën geconsumeerd hebt. Ga

© Berend Quest 2011

de feestdag eens in niet met de angst om kilo's aan te komen, maar met de wetenschap dat je wat aan zult komen en dat jij dat ingecalculeerd hebt. Dat jij de regie voert over je lichaam. Dat jij 'in control' bent.

Vecht niet tegen het jojo effect, omarm en gebruik het!

Vermijd het begrip 'nooit'

Ik ben uiteindelijk gestopt met roken. Na talloze meer en minder serieuze pogingen ben ik dan eindelijk, na een jaar of 35 intensief zware shag roken gestopt. Gewoon, van de ene op de andere dag. Met een pakje nicotine kauwgom op het bureau, maar daarvan heb ik er nauwelijks een genomen.

Was ik mij meer bewust van de noodzaak te stoppen dan andere keren? Nee. Wat ik meer gemotiveerd? Nee. Beter voorbereid dan? Nee.

Het grote verschil met alle andere pogingen was dat ik nu niet vooraf stelde dat ik NOOIT meer zou roken. Daar ging het namelijk de keren daarvoor op stuk. Het idee dat ik nooit meer zou mogen roken, dat definitieve, dat onvermijdelijke, die oneindige periode.

Het voelde als een beetje doodgaan.

De laatste keer dat ik stopte heb ik tegen mijzelf – en de omgeving – gezegd dat ik stopte met roken maar dat ik ooit, bijvoorbeeld als ik 65 ben, gewoon weer een sigaret op zal steken.

En hoe vreemd dat ook klinkt, sindsdien ben ik van dat onheilspellende gevoel af. Als ik tegenwoordig al trek krijg in een sigaret dat is de vraag die ik mijzelf stel anders geworden.

Ik vraag mezelf tegenwoordig of ik genoeg redenen heb om er NU weer aan te beginnen, wetende dat ik over een paar dagen weer spijt heb. Kun je nou niet nog even wachten?

En ik kan tot nu toe heel gemakkelijk even wachten.

Ik kan jaren wachten, zoals ik het nu beleef.

Ik heb het allemaal wat minder absoluut gemaakt. Geen moeten, maar willen. Geen verboden, maar overwegingen.

Met te veel eten is het niet anders. Ik raad je af om jezelf voor te nemen nooit meer een frikadel speciaal met extra mayonaise te eten. Zeg niet tegen jezelf dat je nooit meer een reep chocolade opsmult. Waarom zou je? We leven in een wereld vol verleidingen. Waarom zou jij in staat moeten zijn om alle verleidingen te weerstaan?

Vraag je alleen af wanneer je de momenten kiest om je te laten verleiden. Doe er iets voor terug. Nog beter, doe iets vooraf. Verbrand eerst wat van je reserves voor je nieuwe aanlegt. Laat het systeem werken, laat de kachel branden. Stook de boel eens lekker op, dan heb je ook meer hout nodig om het vuur aan de gang te houden.

Harry's BBQ

Vrijdag een BBQ bij Harry met vette speklappen, sparerib en grillworsten? Lekker toch? Leuk toch zeker? Kijk je nu al naar uit. En dat mag ook. Als het nu dinsdag is heb je nog dagen de tijd om de calorieën die je gaat consumeren te verbranden.

Wie weet levert het je wat op. Het kan best zijn dat je op enig moment bij jezelf gaat denken dat je wel erg veel tijd en energie kwijt bent voor een paar half rauwe en van buiten gecremeerde stukken vlees. Voor die knoflooksaus uit een potje. Voor die niet te hachelen drab die Harry 'satésaus' noemt.

Een sparerib minder, en wat meer 'of – of' in plaats van 'en – en' levert je ineens heel veel tijd op.

Wat ik bedoel te zeggen is dat jij degene bent die aan de touwtjes trekt, dat jij de keuzes maakt. Wanneer je altijd maar weer geld tekort komt is het handig jezelf aan te leren vooruit te betalen.

Als je altijd weer die kilo's aankomt, is het goed om energie te verbranden voor je aan het eten slaat.

Het gaat er niet om dat je nooit meer een frikadel koopt, het gaat er om dat jij je bewust wordt van de prijs van die frikadel.

Afvallen is verbranden

Als je minder gaat snoepen en snaaien dan zal je ook minder aankomen. De reserves die je hebt opgebouwd zul je echter moeten verbranden als je wilt afvallen. Niet meer aankomen is nog geen afvallen.

Wanneer je bijvoorbeeld minder gaat snoepen dan dat je gewend bent en er verandert verder niets zul je in eerste termijn wel een paar kilo kwijt raken. Of dit leidt tot het door jou gewenste gewicht is zeer de vraag. Op enig moment, dus bij een bepaald gewicht is de zaak in evenwicht en kom je niet aan, maar val je ook niet af. Je verbrand net zoveel als dat je inneemt, maar de reserves – het vet – verbrand je niet.

Blijf vooral eten

Niet eten, of extreem minder eten is diëten en dat moet je niet willen. Het helpt niet op de langere termijn, je gaat vanzelf de schade weer inhalen. Je gaat na verloop van tijd jezelf belonen met eten, en dat betekent altijd weer dat je jezelf later weer opnieuw gaat straffen door te gaan diëten.

Je stopt niet de hele dag van alles meer in je mond, je eet regelmatig en aanvaardbare porties, je valt een paar kilo af maar niet genoeg. Wat nu?

Je zult je reserves moeten aanspreken. Stook de kachel op! En dan bedoel ik niet dat je de CV hoger moet zetten.

Reserves aanspreken betekent meer verbranden dan dat je aan energie naar binnen werkt.

Stap dus eens op de fiets, maak een wandeling en neem de trap. Je hoeft niet echt te sporten. Je kunt echt wel bewegen zonder dat je iedere week twee keer naar een vereniging sjouwt, of in de sportschool aan die

martelapparaten gaat hangen.

Maak een wandeling, pak de fiets en neem de trap.

Zie jij nog iemand Nordic Zwalken?

Een stevige wandeling van een uur kost ook energie. Niet op het niveau van hardlopen, racefietsen of fitnessapparaat gebruik, maar dat geeft niet. Voor de meer extreme maatregelen die je neemt om af te vallen geldt hetzelfde als met diëten: het is niet vol te houden.

Op een goede dag stop je er mee omdat je het zat bent. Het doet pijn, je hebt last van je spieren, je loopt tegen allerlei beperkingen op, het kost te veel geld, je kunt ineens niet meer op dinsdagavond, je wilt de verplichtingen niet meer en ga zo maar door.

Bewegen in de vorm van sporten is zo verschrikkelijk tijdelijk en modegevoelig. We gaan allemaal aan de fitness apparaten. Een jaar later staan ze op zolder.

We gaan allemaal ineens idioot lopen doen met van die stokjes.

Want dan is wandelen wel leuk?

Zeg eens eerlijk.

Wanneer zag jij de laatste twee opgewekte theemutsen met van die Nordic Walken stokjes rondvrolijken?

Natuurlijk bewegen is ook bewegen

Gewoon, een stevige wandeling kost je alleen tijd en energie. Je kunt gaan lopen wanneer jij dat wilt en meer dan een paar schoenen heb je er feitelijk niet voor nodig. De trap nemen is een simpele keuze als je voor een liftdeur

© Berend Quest 2011

staat te wachten. Een keer op de fiets stappen als je een boodschap gaat doen is in veel gevallen pure tijdwinst. Geen parkeerplek zoeken en minder last van stoplichten.

Afvallen is een zaak van reserves verbranden. Om je reserves te verbranden zul je de kachel moeten opstoken. Minder snoepen is prima, maar te weinig eten met als doel om af te vallen is niet mijn manier. Eet lekker, eet gezond, eet voldoende en eet met plezier! Jezelf uithongeren is niet de manier om af te vallen. Jezelf uithongeren valt bij mij onder diëten. Diëten is altijd tijdelijk.

Eet voldoende en beweeg wat extra's om wanneer je de reserves wilt verbranden.

Zoek naar evenwicht.

Houd die kachel brandend

Het is ook helemaal niet erg om zoveel voedsel tot je te nemen dat je wel moet bewegen om niet aan te komen. Bewegen is goed, bewegen houdt de machine aan de gang, bewegen laat de kachel branden en de kachel laten branden betekent dat je die kachel van voldoende brandstof moet voorzien.

Een perfect gewicht bewaren zonder te bewegen betekent eigenlijk dat je jouw lichaam in de 'slaapstand' moet zetten. Je zult dan heel weinig moeten eten. En dat betekent weer dat je moet diëten. Want juist als je heel weinig binnenkrijgt zul je enorm moeten opletten dat je wel alles binnenkrijgt wat jouw lichaam nodig heeft. Brandstof die voldoende verrijkt is met vitamines, eiwitten, mineralen, sporen en noem alles maar op.

Bij voldoende beweging ronkt de kachel. Als de kachel goed opgestookt is moet er meer brandstof in.

Echt, wanneer je drie maaltijden per dag neemt en die maaltijden komen niet allemaal uit pakjes en blikken dan krijg je heus wel binnen wat je nodig hebt.

En dat daar af en toe een frikadel tussen zit is helemaal niet erg.

Eten is meer dan iets in je mond stoppen

Eten is veel meer dan iets in je mond stoppen en doorslikken. Eten is kijken, eten is ruiken, eten is proeven en eten is kauwen. Al die elementen, ruiken, proeven, kijken en kauwen zijn van invloed op jouw hersenen. Het signaal 'ik ben voldaan' krijg je niet alleen op basis van de mate waarin je buikwand is opgerekt. Kauwen, ruiken, proeven, en zien zijn allemaal van invloed. 'Voldaan' raken is een gevolg van prikkeling.

Prikkel jezelf dus. Eet gevarieerd, probeer nieuwe dingen uit. Eet eens iets anders dan een boterham met kaas. Eet ook voedsel dat je echt moet kauwen.

Naast het gegeven dat we echt te veel tussendoortjes in ons gezicht stoppen eten we gewoon te vaak snot.

Kook je groenten minder door. Eet groenten als witlof, andijvie of spinazie eens rauw of als salade.

Wortelen uit een potje, dat is gewoonweg niet te kauwen! Je kunt die bende met je tong tegen je gehemelte pletten.

Dat is geen eten, dat is slikken.

De groente van HAK kun je altijd nog eten wanneer je niet meer kunt kauwen.

Als je 103 bent.

Ga zitten!

Een leuk en zinnig hulpmiddeltje om af te vallen of niet aan te komen is jezelf gedragskaders – ik zeg bewust geen ‘regels’ – voor het eten te geven. Het tussendoortje, dat is voor velen van ons de echte vervetter. Even snel een graai in de trommel, even zo’n apparaat achter glas weghalen in de stad, snel even die boterham in de vuist.

Ik kreeg zelf ooit de tip om te gaan zitten. Als je wat eet, ga er dan bij zitten. Pak een bord, gebruik bestek. Beleef je eten. Gun jezelf tijd. Het is meer dan vulling. Het is brandstof, bouwstenen en onderhoud.

Is het niet de moeite om er bij te gaan zitten? Heb je geen tijd om een bord te pakken? Dan maak je feitelijk ook geen tijd om te eten, dan ga je jezelf alleen maar vullen.

Laat het dan maar zitten en sla het over. Je wilt niet eten, je wilt iets in je mond proppen.

Je kunt het beter even uitstellen tot je wel tijd wilt maken om iets eten.

Eet smakelijk

Afvallen is evenwicht brengen in wat je eet en wat je verbrand. Het kan niet vaak genoeg gezegd worden. Want meer is het niet. Je moet dus niet minder eten om af te vallen, je moet niet meer eten dan dat je verbrand. Dat betekent bewustwording van wanneer je wat allemaal in je mond stopt. Het betekent keuzes maken. Een broodje kroket is geen probleem, maar wees je bewust van al het andere dat je er voor zult moeten laten staan of hoeveel je moet bewegen om dat broodje kroket te verbranden.

Wanneer je als 'extra' een broodje kroket naar binnen stopt dan wandel je dat er in een uur weer af (Hartstichting).

Verandering is weerstand

Afvallen betekent ook dat er in je hoofd iets gebeurt. Je hersenen zullen je signalen geven dat je nodig wat moet eten. In de supermarkt ruik je het brood, in de stad loopt het water je in de mond wanneer je langs de oliebolenkraam komt en er is maar weinig dat je niet aan eten doet denken. Niet een gebrek aan voedsel, maar jouw hersenen laten je maag knorren.

Dat is logisch. Iedere verandering leidt tot weerstand.

Wat je kunt doen, of beter gezegd, wat ik daar mee gedaan heb is om al dat lekkers wat je ziet, die lekkere luchten die je ruikt en die knorrende buik die je voelt gebruiken als inspiratiebron.

Ik mag heel graag in de keuken staan. Ik mag graag iets lekkers maken en opeten. In plaats van te vechten tegen de 'lekkere trek' die mij zo in beslag nam gebruikte ik het om na te denken over lekkere dingen die ik wilde gaan maken. Het heeft een enorme impuls gegeven aan wat ik thuis op tafel zet. Zo maakte ik nooit nagerechten, ik at het zelf

namelijk niet. Maar sinds ik niet meer snoep bedenk en maak ik wel nagerechten. Bosvruchtenijs op tutti frutti brood. Verse vruchten met gesmolten chocolade. Heerlijk! En ik eet het ook allemaal en ben gewoon afgevallen en blijf op een heel mooi gewicht.

Snoepen, dat heb ik afgeleerd.

Een lekkere snoeper ben ik gebleven.

De vos, zijn haren en de streken.

Niet jezelf martelen, geen dieet maar slimmer keuzes maken.

O ja, heb ik al verteld hoe voordelig een beter gewicht is?

Snoep en snacks zijn veel duurder dan goed voedsel. Heus. De chips laten staan, de snackbar voorbij lopen en niet zo primair iedere kraam aanschieten waar vet met suiker wordt verkocht is heel goed voor je gewicht, maar minder goed voor het gewicht van je portemonnee.

Je houdt namelijk geld over, dus je portemonnee wordt dikker en zwaarder.

Dat komt hartstikke goed uit want 'lekker' eten dat ook nog eens wat kwaliteit en gezondheid in zich heeft is nou ook niet echt goedkoop. Ik bedoel, als je de kiloknaller van de supermarkt laat staan en je koopt een lekkere biefstuk bij de slager dan zit daar prijsverschil in. Voor een prachtig vers gebakken bruin brood met zaden en pitten betaal je wat meer dan voor een voorverpakt witbrood. Een bos verse wortelen is prijziger dan een goedkoop blik met oranje snotstaafjes. Een blok voorverpakte jonge kaas kost je minder geld dan een stukje vers gesneden overjarige kaas. Goedkoper is vaak smakelozier en zoals gezegd: eten is meer dan iets in je mond stoppen. Zien, ruiken, proeven,

© Berend Quest 2011

breiden, kauwen; het draagt allemaal bij aan de beleving.

Kwaliteit van voedsel draagt bij aan het bereiken van een voldaan gevoel.

Gelukkig kun jij je dat nu veroorloven.

De gezellige dikke kok

Je ziet ze vast wel op televisie. Die oergezellige, vochtig pratende dikkerds; de chefs. Ik raad je aan veel en lekker te koken.

Nu zul jij denken: ‘Maar dan word ik toch ook hartstikke dik?’

Welnee, dat is onzin. Ik sta dagelijks in de keuken en soms zelfs hele dagen in de keuken. Ik heb zelfs nog nooit zoveel in de keuken gestaan sinds ik een beter gewicht heb.

Net als eten is koken ruiken, voelen, proeven, zien en beleven.

Van ruiken word je niet dik. Van kijken kom je geen gram aan. Van voelen word je alleen maar slanker. En proeven dan? Proeven moet en proeven kan.

Je kunt ook heel goed proeven met een theelepeltje. Je hoeft geen vork of sauslepel te gebruiken.

Eten is als seks

Bewegen, nadenken over eten, boodschappen doen en zeker koken zijn zeer eetlustopwekkend. Dat is goed. Koester je lust. Het is net als met seks. Wanneer je getrouwd bent hoef je ook je ogen niet te sluiten voor alle seksuele prikkels die je tegenkomt. Je mag best zin in seks krijgen. Hou het vast en verwen je partner als je thuis bent. Achter je seksuele driften aanrennen en bij iedere prikkel bevrediging willen maakt seks niet fijner, maar stompt af.

Met eten is het niet anders. Zorg juist dat je trek krijgt. Keer je niet af van het genot. Sluit je ogen niet maar stel de bevrediging uit tot de volgende maaltijd. Dan wil je ook lekkerder eten, je wilt dat het langer duurt en je vindt er veel meer bevrediging en voldoening in.

Overigens is seks met een evenwichtig gewicht veel lekkerder en leuker dan wanneer je van jezelf vindt dat je te zwaar bent en er niet goed uitziet.

Maar dat geheel terzijde.

In evenwicht voor je streefgewicht

Er kan een punt komen waarop je niet meer afvalt terwijl je nog niet het streefgewicht hebt bereikt dat je in je hoofd gezet hebt. Je wilde van 80 naar 70 kilo, je bent na een aantal weken 74 kilo en dat was dan dat. Je valt niet verder af. Je beweegt, je hebt je eetgedrag veranderd maar het houdt gewoon op. Nu wordt het tijd om heel goed te overwegen wat je gaat doen.

Je gewicht is in evenwicht

Je kunt het leuk vinden of niet, maar wat er aan de hand is is heel simpel. Je neemt net zoveel brandstof in als dat je verbrand. Het eten is in evenwicht met bewegen. De energie inname is net zo groot als de energie verbranding. Zeer waarschijnlijk eet je al iets minder dan dat je uiteindelijk wilt, je probeert ten slotte af te vallen, of je beweegt iets meer als dat je wilt gaan volhouden op de langere termijn. Je weet, je valt alleen af door meer te verbranden dan dat je inneemt.

Of zit je op een plateau?

Van tijd tot tijd stagneert het afvallen. Houd daar rekening mee. Val je in de eerste weken een kilo per week af dan kan het zomaar zijn dat je in week 4 en 5 helemaal niet afvalt, zelfs weer wat aankomt. Dat geeft niets. Wanneer jij minder eet en meer beweegt dan voor je begon met afvallen zak je uiteindelijk ineens weer door die grens heen en gaat het afvallen weer verder. En dat kan zomaar een keer of drie gebeuren. Vrees niet. Het gaat goed komen.

Neem de tijd

Het is van groot belang dat je jouw lichaam en je hersenen tijd gunt om in evenwicht te komen. Sneller afvallen is misschien in eerste termijn leuker en geeft een grotere kick, maar het risico dat je de schade gaat inhalen is ook vele malen groter. Je hebt er jaren over gedaan om te zwaar te worden, gun je lichaam een paar maanden om het er af te krijgen. Een pond per week afvallen is ook nog altijd afvallen.

Ga je door?

Val je toch niet meer af, ook niet na enkele weken dan ben je hoogstwaarschijnlijk in evenwicht. Je neemt net zoveel brandstof als dat je aan energie verbruikt.

Doorgaan met afvallen betekent dus dat nog minder zult moeten eten en nog meer moet gaan bewegen. Dat is uiteraard niet erg, prima zelfs. Maar stel je zelf wel heel indringend de vraag: ga ik dit volhouden? Wil ik dit echt heel erg graag?

De volgende stap gaat namelijk lijken op diëten. Je hebt een beweging- en eetpatroon gevonden waar jij je goed bij voelt en wat heeft geleid tot gewichtsverlies. De volgende stap is dat je dingen gaat MOETEN en dingen niet meer MAG. En dat is een beetje straf.

Een beetje als diëten eigenlijk.

Uiteraard is dit alles geen enkele probleem wanneer je van jezelf weet dat je je met een boterhammetje minder ook nog prima voelt. Of dat je besluit eindelijk die fiets eens te kopen en voortaan naar je werk te fietsen.

Dan ga je lekker even door, en doe je er een schepje bovenop. Of juist een schepje minder.

Of is het goed zo?

Ook dat is een keuze. En lang niet altijd de verkeerde keuze. Je bent 6 kilo afgevallen, je ziet er stukken beter uit. Je voelt je prima. Je leidt geen honger en je hoeft niet aan de apparaten te hangen of met stokjes rond te lopen om dit gewicht te behouden.

Je mag ook gewoon tevreden zijn met wat je bereikt hebt.

Je mag de conclusie best trekken dat dit dan wellicht niet het ultieme streefgewicht is, maar wel een gewicht dat veel beter bij je past dan wat het was en een gewicht dat een evenwicht vertegenwoordigt.

En, dat is het allerbelangrijkst, het is een evenwicht dat je eenvoudig kunt behouden!

Je hoeft namelijk nu helemaal niets meer te veranderen om op dit veel mooiere gewicht te blijven.

Dit gewicht is evenwicht.

Maak een plan

Door sturing en richting te geven aan een proces houd je zaken beter in de hand. Stel doelen, deel het proces op in overzichtelijke stappen en geef deze stappen ook een datum mee.

Maak dus een plan.

Er is geen plan voor iedereen

Iedereen zijn eigen plan. Ook jij moet je eigen plan trekken. Het plan dat je ziet in dit boekje is maar een voorbeeld van hoe een plan er uit kan zien. Het is mijn plan, en dat hoeft niet te betekenen dat het ook jouw plan moet zijn. Je kunt het gebruiken als voorbeeld om na te denken over het hoe jij het proces van afvallen en op gewicht blijven vorm wilt geven.

Neem van dit plan wat je kunt gebruiken, laat weg wat je niet nodig hebt of niet vindt passen en vul het aan naar je eigen behoefte en situatie.

Wel raad ik aan een plan te maken. Beginnen zonder doel te stellen en zonder voor jezelf te bepalen hoe je dat doel gaat halen heeft bij mij in ieder geval nog nooit tot echt goede resultaten geleid.

Stap 1: Wat is jouw probleem?

Ja, te veel eten is een probleem. Maar wat is het probleem achter dat probleem? Waarom eet je te veel? Probeer dat voor jezelf eens uit te zoeken. Er zijn heel veel redenen waarom mensen te veel, te vaak en te ongezond eten.

En nee, 'ik ben altijd onderweg', 'ik heb geen tijd om te koken', 'ik vind het zo lekker' en 'ik kom veel op feestjes' zijn niet de redenen waarom je te veel eet.

Dat is de gelegenheid die je aangrijpt.

Een voorbeeld

Laat ik het proberen te verhelderen met een voorbeeld:

Twee mensen raken verliefd. Ze gaan samenwonen. Zij hebben beiden hun 'eigen aardigheden'. De een is slordig, de ander is heel precies. De een kan goed met geld omgaan, de ander minder. De een hecht aan de tuin, de ander ziet liever dat de ramen blinken. Geeft niets, de zaak is in evenwicht.

Als dat evenwicht verstoort raakt ontstaan de problemen. Irritatie over het niet omdraaien van sokken die in de was gegooid worden. Ergernissen over het over de stoel gooien van een jas. Ruzie over het niet dichtbinden van de broodzak.

Het gedrag waar ruzie over gemaakt wordt was er altijd al en gaf voorheen nooit problemen. Waarom nu ineens wel? Probeer jezelf niet wijs te maken dat alleen het veranderen van dat gedrag de spanningen wegneemt. In de eerste plaats komt het gedrag meestal terug en in de tweede plaats vind je wel wat nieuws om over te strijden.

Er is iets anders aan de hand waar de twee liefjes hun vinger nog niet achter hebben, of de vinger niet achter willen

krijgen. De sokken, de jas, de tuin en de voeten op tafel zijn niets meer dan excuses om de spanning op te projecteren. Het werkelijke probleem zit hem in de relatie, niet in het gedrag waar ruzie over gemaakt wordt.

Binnen de relatie is het blijkbaar nu (nog) niet veilig genoeg om het echte probleem bespreekbaar te maken.

Het is met teveel eten niet anders. Niet de omstandigheden zijn de reden dat je te veel en te ongezond eet. Die omstandigheden zijn je in 90% van de gevallen ver vooraf al bekend. Je weet dat je veel langs de weg zit, je weet dat je naar een feestje gaat, je weet dat je alles zo lekker vindt en je weet dat je geen tijd hebt.

Als je langs de weg zit kun je brood meenemen, en fruit. Geen tijd? Ach, toe. Wees eens eerlijk. Hoeveel tijd maak je vrij voor andere zaken? En zijn al die andere dingen dan zoveel belangrijker dan het gezond houden en het nemen van kwalitatieve brandstof voor je eigen lichaam en geest? Dat geloof je zelf toch niet?

Je zit jezelf in de weg

Wat is nu echt de reden dat je alles in je mond moet proppen?

Of wil je jezelf wijsmaken dat jij slechts het slachtoffer van je eigen omstandigheden bent?

Waar is je zelfrespect, je eergevoel en jouw eigen innerlijke kracht dan gebleven?

Stop er mee.

Zoek voor jezelf eens uit wat er mis is. Waarom zoek je die overmatige bevrediging in eten?

Wat kom je tekort dat je met eten denkt aan te moeten vullen?

Wat mis je? Wat is er mis?

Als je er achter komt dat jouw eetgedrag veroorzaakt wordt door iets anders dan je natuurlijke behoefte aan voedsel dan ben je al een eind op de goede weg. Je hoeft eigenlijk niet eens precies te weten WAT er nou mis is, het is belangrijk om te weten DAT er iets is waardoor je meer eet dan je nodig hebt, dan je redelijkerwijs behoefte aan hebt en dat gezond voor je is.

Dat je de reden voor dat gesnoep en gesnaai niet kan pakken is minder belangrijk dan dat je doorkrijgt dat de verklaringen die je steeds gebruikt onzinnig zijn.

Je eet niet ongezond en te veel omdat je langs de weg zit.

Je eet ongezond en te veel omdat je jezelf in de weg zit.

Eten is als diëten, het helpt maar even

Dat eetgedrag, dat je doet vanuit onvrede, onrust of een andere vorm van onevenwichtigheid helpt niet. Net zoals diëten niet helpt tegen te zwaar zijn, zo helpt eten niet om je prettiger te voelen. Net als diëten helpt dat op zijn best maar heel even. Tot je de laatste hap hebt doorgeslikt en weer toe bent aan de volgende vet- suiker- of zoutkick. Waardoor je een opgeblazen gevoel krijgt, nog zwaarder wordt en nog meer ontevreden en ongelukkig raakt.

Afvallen en een gezond evenwicht helpt wel. Als je minder zwaar bent zeul je niet alleen met minder vet rond, maar je sjuwt ook minder ontevredenheid, vermoeidheid en schuldgevoelens met je mee.

In de spiegel kijken en zien dat je er verbazend goed uit ziet is een veel mooiere kick dan het verorberen van een stuk jonge kaas. Op de fiets zitten zonder te hijgen en te hoesten, wandelen zonder pijn in je knieën en de trap oplopen

zonder hartkloppingen. Dat geeft pas een kick!

Echt, met een paar kilo minder zie je het leven vanuit een fundamenteel anders perspectief.

Stap 2: Stel een doel

Wat wil je bereiken? Probeer bij het beantwoorden van die vraag verder te gaan dan het aantal kilo's dat je wilt afvallen. Probeer ook achter de kilo's te kijken. Waar heb je last van door dat teveel aan vet? Doelen stellen is echt belangrijk en het allerbelangrijkste aan doelen stellen is dat je ze meetbaar en haalbaar maakt.

Wanneer je als doel stelt 'ik wil me beter voelen' dan is dat een mooi doel, maar hoe meet je de vooruitgang? 'Ik wil 25 kilo afvallen' is echt een heel mooi streven. Maar, is het haalbaar? Is het echt nodig?

Maak doelen meetbaar

De kilo's die je kwijt wilt, dat is een meetbaar doel. Maar ook de maat kleding die je weer wilt dragen, de hartslag na een rondje fietsen of een trap beklimmen is meetbaar. Meetinstrumenten als weegschalen, meetlinten en hartslagmeters liegen niet.

Mensen wel.

Je kunt ook als doel formuleren dat je minstens 10 kilometer per week wandelt. Dat is niet alleen goed voor je gezondheid, maar veel beter te meten dan bijvoorbeeld 'aan mijn gezondheid werken'.

Uiteindelijk doe je dit om 'je beter te voelen', 'gezonder te zijn' en er 'beter uit te zien'.

Dat is mooi en dat gaat ook lukken. Maar het succes meet je in de eerste plaats af aan de feiten.

Ook dat helpt je om je beter te gaan voelen.

En je beter voelen is belangrijk voor je gezondheid.
Wanneer je beter in je vel zit heb je meer weerstand.
Geestelijk en lichamelijk.

Maak doelen haalbaar

Ik ben 1 meter en 87 centimeter en ik woog 87 kilo toen ik 20 was. Mijn lengte min 100 dus. Als ik nu, ik ben ondertussen de 50 gepasseerd, een gewicht van een 20- jarige jonge god zou willen nastreven is dat niet handig. Ik ben geen 20 meer, mijn lichaam is veranderd. Ik ben veranderd. Ik was op enig moment 103.7 kilo en besloot dat ik mij niet lekker meer voelde. Mijn buik zat in de weg, ik zat mijzelf in de weg. Moe, plofferig en hijgen na een stukje fietsen of lopen.

Het verschil tussen dat ideaal gewicht van die jonge god van 20 en deze man van middelbare leeftijd is 16.7 kilo. Om 16.7 kilo blijvend kwijt te raken moet ik mijzelf gaan martelen. Sporten. Alsof ik niet géén 51 ben.

Ik besloot dat 10 kilo voldoende moest zijn.

Die 10 kilo leek mij ook haalbaar. Redelijk. Met een kleine marge.

Ik stelde mijzelf tot doel om niet meer dan 95 kilo te wegen, maar ook niet verder af te vallen dan tot 93.7 kilo.

Ik heb daarmee voorkomen dat ik mijzelf een onhaalbare en onrealistische opdracht op legde. En dat werkte. Na 3 maanden had ik mijn streefgewicht bereikt.

Zonder diëten. Zonder 'light'. Zonder 'vetloos', zonder halvarine.
Zonder iets wel of juist niet te eten. Alleen wat simpele afspraken met mezelf.

Stap 3: Kies een datum

Een datum prikken? Hoe moeilijk is dat?

Een datum prikken waarop je gaat beginnen kan best een lastige opgave zijn. Zoals ik al eerder stelde, als je stopt met roken is de beste dag om te stoppen vandaag. Het is slecht voor je, je moet er mee stoppen en je kunt zonder. Het is roken of niet roken. Met te veel eten is dat anders. Je kunt niet zonder maar je wilt wel de negatieve kanten van je eetgedrag aanpakken.

Net voor de vakantie, net voor de feestdagen is niet handig. Tijdens een warme week in juni beginnen omdat je er nu achter komt dat je niet meer in je badpak het zwembad in durft is wel een goede motivator om je gedrag aan te passen, maar je redt het echt niet om deze week weer 'toonbaar' te zijn.

Kies dus een datum en een termijn die je rust en ruimte geven.

Je gaat een nieuwe fase in die tijd nodig heeft en die je heel lang plezier gaat opleveren.

Kies dus een datum die je uitkomt en zorg dat je de tijd neemt om te slagen.

Stap 4: Jouw plan

Het is goed dat je een paar kilo kwijt wilt. Het is zelfs uitstekend dat je dat blijvend wilt doen en niet voor even. Het is uitermate verstandig om dat niet te willen bereiken door jezelf te martelen met allerlei diëten die toch niet werken op de langere termijn.

Maar laten we wel wezen, afvallen kan dan heel goed zonder dieet, zonder smeerseltjes, pillen en vieze voedingssupplementen, maar helemaal vanzelf gaat het natuurlijk niet.

Afvallen naar een meer gezond gewicht daar moet je wat voor doen.

Nee, je moet er niet iets voor laten, je moet er iets voor doen.

Je hebt al gekeken naar wat nou eigenlijk de oorzaak van je eetgedrag is, je hebt bedacht hoeveel jij straks blijvend gaat wegen – bij welk gewicht jij in evenwicht bent – en nu heb je nog een plan nodig om het uit te voeren.

Zoals gezegd; er is niet ‘een plan’, er is alleen jouw plan. Een plan is jouw plan als het bij je past. De kern van het hele verhaal is dat je een evenwicht gaat vinden tussen dat wat je aan brandstof in je mond steekt en dat wat je door je te bewegen verbrand. Dat evenwicht bewaren komt straks, maar eerst zul je dat evenwicht gewicht moeten bereiken. De vraag aan jou is nu: hoe ga jij dat doen?

Een aantal fasen

Een goede tip is wellicht om het proces op te delen in een paar fasen die te onderscheiden zijn. Zo zul je een fase doormaken dat je het besluit neemt af te gaan vallen. Je leest er dan bijvoorbeeld een gratis e-boekje over.

© Berend Quest 2011

Vervolgens stel je doelen. Hierna zul je de uitvoering gaan plannen, je bepaalt wat je gaat doen om je doelen te bereiken. Een hele belangrijke fase is die waarin je gewicht kwijt gaat raken. De fase daarna is echter net zo belangrijk, hoe houd je jouw gewicht in evenwicht?

Een paar tips

Hierna volgen een paar tips die je wellicht helpen om ideeën op te doen om jouw eigen proces vorm en inhoud te geven. Nogmaals: gebruik alleen wat je kunt gebruiken, handig of zinvol vindt en wat bij je past.

Niets moet. Ik onderscheid de volgende fasen: Idee, voorbereiding, doelstelling, planning, uitvoering, evaluatie, nazorg.

1. Het idee

Er ontstaat iets in je hoofd, je bent het zat. Je wilt minder wegen, je wilt je beter voelen.

Tips:

- a. Lees het gratis e-boek van Berend Quest
- b. Tel de momenten dat je iets in je mond stopt terwijl je je daar eigenlijk onprettig bij voelt
- c. Ga met jezelf in gesprek; wees eerlijk. Overtuig je van de keuze die je maakt, niet van een 'strijd' die gaat beginnen. Je gaat niet winnen of verliezen, jij gaat jouw gedrag aanpassen omdat jij dat wilt. Jij gaat er voor zorgen dat jij je voor langere termijn beter, gezonder en meer tevreden gaat voelen.

2. Voorbereiding

Breng je zwakke plekken in kaart. Word je bewust van de momenten waarop het steeds mis gaat en van de

redenen waarom je steeds te veel eet en te weinig beweegt.

Tips:

- a. Schrijf eens een paar dagen precies op wat en wanneer je eet
- b. Registreer wat goed is aan je eetgedrag en welke gedragingen je zou willen veranderen
- c. Meet jezelf op. Weeg jezelf.

3. **Doelstelling**

Welke doelen ga je nastreven?

Tips:

- a. Probeer doelen meetbaar te maken in maten en gewichten
- b. Stel geen onhaalbare eisen aan jezelf
- c. Een gewicht op basis van statistieken is onzin! Bepaal JOUW ideale gewicht zelf. Op basis van wat je nu weegt en wat je redelijkerwijs kunt afvallen zonder jezelf te martelen. 10% van je gewicht verliezen is al heel wat.

4. **Planning**

Plan het proces. Zeker in het begin zal het even wennen zijn en zal de verleiding om weer terug te vallen in je oude gedragingen het grootst zijn. Een goede planning geeft houvast en vergroot de kans op slagen.

Tips:

- a. Een week voor de kerst beginnen is niet handig
- b. De een na beste tijd om te beginnen is altijd NU

5. Uitvoering

Afvallen doe je door minder energie tot je te nemen dan dat jij verbrand. Je gaat vanaf nu dus een periode MEER verbranden dan dat je inneemt. Je gaat niet MINDEREN, je gaat MEER. Straks, als je jouw streefgewicht gehaald hebt ga je pas MINDEREN. Je hebt je voorbereid, je hebt je schoenen ingevet, je fiets is weer gemaakt en de honden kijken je verwachtingsvol aan.

Go! Go! Go!

Tips:

- a. Snoep en snacks zijn het meest makkelijke om te laten staan en geeft een enorme impuls aan je afvalproces. Daarnaast ga je door minder te snoepen je al heel snel beter voelen. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Alsof je gestopt bent met roken.
- b. Ritualiseer je gedrag. Dat helpt je om vaste patronen te krijgen. Eet op vaste tijden en beweeg op vaste tijden.
- c. Zoek een maatje. Alleen is maar alleen. Iemand om je succes, je twijfel en je enthousiasme mee te delen werkt. Samen sta je sterker.
- d. Straf jezelf niet zo! Ik eet een behoorlijk grote warme maaltijd. Meet een flinks tuk vlees, met veel vette jus. Ik eet echt wel groente, en ik zorg voor voldoende afwisseling, maar ik eet behoorlijke porties. Dat maakt dat ik 's avonds de neiging krijg dingen in mijn mond te stoppen. Niet omdat het lekker is, niet omdat ik honger heb, maar voor de kick.
Ik heb genoeg gehad maar wil toch meer. Ik snoep 's avonds niet meer maar beloon mijzelf wel voor ik naar bed ga met een lekkere boterham met oude kaas. Met roomboter.

Ik straf mijzelf niet, ik beloon mezelf voor het niet snoepen.

En wat de boeken vinden van het eten voor je naar bed gaat zal mij worst zijn.

- e. Weeg jezelf. Doe dat gewoon maar iedere dag. Wat kan het schelen. Als je koorts hebt meet je dat ook iedere dag, tot de koorts weg is. Wegen motiveert, stimuleert en bevestigt. En inderdaad, niet iedere dag val je af. Maar je zult zien dat je door de weken heen wel degelijk de kilo's ziet verdwijnen. Weeg jezelf wel altijd op dezelfde tijd. Ik doe dat als ik opsta, na het piesen en voor ik iets eet of drink.
- f. Zet je frustratie in. Eten doen we vaak uit frustratie. We worden boos, we zijn verdrietig, we voelen ons machteloos en dus gaan we ons eigen lichaam pijn doen door er overbodige zoi in te stoppen. Probeer dat af te leren en doe het eens anders. Trek je schoenen aan, pak een jas en ga een stuk lopen door de wind en de regen.
Al na een half uur ga jij je beter voelen en heb je ook nog wat goeds gedaan.
Trap niet in de valkuil van de bevrediging door meer te eten dan goed voor je is.
Het helpt je niet, je bent jezelf aan het straffen.

6. Evaluatie

Eerlijk zijn tegen jezelf is soms moeilijk, maar het kan je heel goed helpen in het afvalproces. Kies een dag in de week om even met jezelf in gesprek te gaan. Wat gaat er goed, wanneer ging het mis. Wat ging er goed, wat ging er mis. En hoe komt dat?

Terugkijken naar je eigen gedragingen levert je inzichten op. Inzichten helpen je jouw gedrag te veranderen.

Tips:

- a. Wees coulant naar jezelf. Je leeft in een maatschappij die niets liever wil dat je te veel eet en daarna weer gaat diëten. Je probeert je te verweren tegen hele sterke en alom en altijd aanwezige krachten.
- b. Gun je de tijd. Je hebt jarenlang gedrag vertoond dat tot je overgewicht heeft geleid. Dat leer je niet in een dag af. Stoppen met roken is stoppen en niet meer doen. Maar eten is noodzakelijk, lekker en verleidelijk. Gun jezelf menselijk te zijn.

7. Nazorg

Je hebt je streefgewicht bereikt, of je bent op een gewicht te komen dat voor jou voldoende evenwichtig is. En nu? Nu wil je dit vasthouden.

De ideale situatie is dat je vanzelf stopt met afvallen. Je lichaam komt in evenwicht en als je blijft doen zoals je doet, je blijft voldoende bewegen en je blijft lekker eten dan is dat heel mooi. Je weet al hoe je dit gewicht vast kunt houden. Niks meer aan doen.

Het kan ook zijn dat je de ondergrens bereikt en nog steeds afvalt. Ga dan niet ineens veel meer eten, maar eet iets meer, neem een tussendoortje, gun jezelf wat lekkers. Minder bewegen raad ik nooit aan, dat lijkt me logisch.

Tips:

- a. Geniet van je succes!!
- b. Calculeer in dat je met de feestdagen of tijdens de vakantie iets aan kunt komen. Je bent geen machine. Maak voor de feestdagen een extra wandeling, fiets wat meer. Laat de honden wat vaker en langer uit.

- c. Vertel anderen wat je bereikt hebt en hoe je dat voor elkaar gekregen hebt. De bewonderende blikken, de complimenten zullen je helpen om het vast te houden.
Je mag iedereen uiteraard de weg naar dit boekje wijzen. Laat mensen wel een eigen boekje downloaden, verspreiden door kopieën te maken mag niet.

Tot slot

Ik hoop echt dat dit boekje je een beetje op weg helpt naar een gezonder, prettiger en blijvend evenwicht.

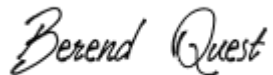
Als dat lukt dat hoor ik echt heel graag hoe jij jouw proces vorm en inhoud hebt gegeven. Lukt het je niet, dan hoor ik dat ook graag.

Alle tips, op- en aanmerkingen zijn welkom!

Ik wens je heel veel succes.

Met hartelijke groet,

Berend Quest

A handwritten signature in black ink that reads "Berend Quest". The script is cursive and fluid.

Bibliografie

CBS. (2011). *bevolking, statistieken*. Opgehaald van CBS:

<http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=37296ned&LA=NL>

Hartstichting. (sd). Opgehaald van

http://www.hartstichting.nl/gezond_leven/caloriewijzer/?gclid=CM6h5Z3YhawCFcMm3godxkQJCQ

Obesitasvereniging. (sd). Opgehaald van

<http://www.obesitasvereniging.nl/phpBB2/viewtopic.php?t=4860&sid=f987229bd998226a75be2e21730f465e>

Contact

Je bent altijd van harte uitgenodigd om contact met mij op te nemen.

[Berend Quest blog](#)

[De Keuken van Quest](#)

[E-mail](#)

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)