Tekst
DEBORAH LIGTENBERG

Denk je slank

ZO KOMEN DE KILO'S NOOIT MEER TERUG

KOOLHYDRAATARM ETEN, DERTIG DAGEN GEEN ALCOHOL, EEN CALORIEËN-LIMIET: WE HEBBEN ER ONZE BUIK EEN BEETJE VOL VAN. MAAR HOE GAAN DIE VAKANTIEKILO'S ER DAN WEL VAN AF? EN VOORAL: HOE BLÍJVEN ZE WEG?

Scanned by CamScanner

Iedereen kan afvallen, alleen doen sommigen er wat langer over

Zo. De zomer is achter de rug. Net als het dieet waarmee we vóór de vakantie ons lijf in een slanke bikini body probeerden te transformeren. Daar stopten we namelijk al mee zodra we het gaspedaal intrapten richting camping/vliegveld/vakantie-huis. Sterker nog: door alle ijsjes, wijntjes, kaasjes, etentjes, borrelhapjes en uitgebreide ontbijtjes (inderdaad, al deze dikmakers eindigen op -jes, dan lijkt het minder erg) zitten de zorgvuldig weggelijnde kilo's er gewoon weer aan. Of erger.

Dat de gedachte aan de volgende lijnpoging je nu al flink laat zuchten, is niet zo gek, vindt Eveline van de Waterlaat. Zij is diëtist, toegepast psycholoog en co-auteur van *Nu afvallen en nooit meer aankomen*. "We overschatten onszelf enorm als het gaat om afvallen", zegt ze. "We denken het op wilskracht en doorzettingsvermogen te doen, maar als je honger hebt en er wordt je een stuk taart voorgehouden, wordt het opeens heel moeilijk. Voor je het weet, ga je weer voor de bijl. Afvallen is niet alleen een kwestie van minder eten. Een andere leefstijl en je eigen gedrag onder de loep nemen, zijn minstens zo belangrijk. Als je deze twee aspecten niet verandert, is de kans heel groot dat je weer aankomt."

BLIJVEND MINDER

Feitelijk is het niet zo ingewikkeld om slank te worden. Als er minder calorieën worden ingenomen dan verbrand, spreekt het lichaam vanzelf zijn vetreserves aan. Het heeft tenslotte energie nodig om aan de gang te blijven. Vrouwen vallen gestaag af op een dieet van 1200 tot 1500 calorieën per dag. Voor mannen is dat 1500 tot 1800 calorieën. Maar wie het streefgewicht bereikt, moet niet terug naar oude gewoonten, maar blijvend minder eten dan vroeger. Een boterham minder. Of een glas wijn. Of een stuk chocolade. En sla ook het belang van sporten niet over. Het mag dan niet de effectiefste manier zijn om snel lichaamsgewicht te verliezen – voor het verloren vet komen spieren terug, die zelfs zwaarder zijn – maar regelmatig bewegen zorgt wel voor een betere algehele conditie en helpt om de kilo's eraf te houden. Daarnaast beschermt sporten ook tegen diabetes, hart- en vaatziekten, kanker en dementie. Plus: meer bewegen (en meer slapen trouwens ook) betekent minder tijd om te eten. Maak 's avonds na het eten een wandeling in plaats van op zoek te gaan naar een toetje in de koelkast, of leidt jezelf bij een trekaanval af door wat in de tuin te doen of een rondje te fietsen.

OP ONDERZOEK

Minder dan één op de dertig afvallers slaagt erin om een eenmaal bereikt lichaamsgewicht meer dan vier jaar vast te houden, schreef *NRC Handelsblad* vorig jaar. De rest komt weer aan. Waarom is het toch zo moeilijk? "Als je de kilo's eraf wilt houden, is het belangrijk om naar je persoonlijkheid en gedrag te kijken. De meeste mensen doen dat niet en pakken na een dieet hun oude leven weer op, inclusief de bijbehorende kilo's", zegt Van de Waterlaat. "Succesvol afvallen vraagt dat je bij jezelf te rade gaat: waarom maak ik bepaalde keuzes? Wanneer eet >

Scanned by CamScanner

Vrouwen vallen gestaag maar zeker af op een dieet van 1200 tot 1500 calorieën per dag

ik ongezond? Waarom vind ik dat ik wat lekkers heb verdiend? Hoezeer heeft de inhoud van de koelkast invloed op mijn gedrag? Het vraagt lef om daarmee aan de slag te gaan." In *Nu afvallen en nooit meer aankomen* verdeelt Van de Waterlaat onze persoonlijkheid onder in vijftien types die ze in haar praktijk dagelijks ziet. Die types – denk: de rebel ('schijt aan Sonja'), de diva ('omdat ik het verdien...') of de pleaser ('ik kan geen nee zeggen') – laten duidelijk zien hoe iemands eetgedrag eruitziet. "Veel mensen hebben niet in de gaten dat hun eetgedrag uit gewoontes bestaat, zoals een koekje bij de koffie, de chips op zaterdagavond of het glas wijn dat al tien jaar tijdens het koken wordt ingeschonken. Omdat het onbewust gaat, wordt het gedrag nooit stopgezet en steekt het steeds weer de kop op. Vervolgens komen de excuses om het goed te praten. Zo word je misleid door je eigen persoonlijkheid, die alles het liefst lekker simpel en comfortabel bij het oude wil laten. Daarom is het belangrijk om een schijnwerper te zetten op dat (eet)gedrag en ook op wat je eraan wilt veranderen. Dat inzicht is nodig om blijvend te veranderen."

MORGEN BEGIN IK

Iedereen die weleens gelijnd heeft, kent ze: excuses die je laten afdrijven van dat ooit zo vastberaden dieetplan. "Nu mag ik nog, want morgen begin ik!", is een bekende. Je kunt in plaats daarvan natuurlijk ook denken: hoe eerder ik begin, hoe eerder ik op mijn streefgewicht ben. Ook een goeie: "Ik verlies ineens geen grammetje meer, dus het heeft toch geen zin." Tja, sommige vrouwen vallen anderhalve kilo per week af, bij andere vrouwen blijft de weegschaal steken op een paar ons gewichtsverlies. Zeker vrouwen die in de overgang zijn, wordt het door hormonale veranderingen moeilijk gemaakt. Maar wie alle verloren onsjes bij elkaar optelt, kan ook constateren dat er in totaal al drie kilo af is. Iedereen kan immers afvallen, alleen doen sommigen er wat langer over. Nog eentje dan: "Ik heb gesport, dus nu mag ik heus wel een roze koek." Best een gekke gedachte om zoiets gezonds als sporten te belonen met een caloriebom, toch? En trouwens: waarom heb je iets extra's nodig als je je hebt ingespannen? Het gewichtsverlies is immers al de beloning.

LICHTER LEVEN

Kortom: smoesjes genoeg om niet aan de slag te hoeven. Maar dat zou zonde zijn. In haar praktijk ziet Eveline namelijk dagelijks hoe groot de impact van overgewicht is. "Ik sprak eens een vrouw die de bomen in haar tuin extra hoog liet groeien zodat niemand haar kon zien als ze 's zomers even in het zwembadje wilde plonsen. Er zijn mensen die sociale contacten uit de weg gaan, niet met hun kinderen durven spelen omdat anderen 'dat dikke mens' vast veroordelen of geen nieuwe relatie aangaan omdat ze zich daar te zwaar voor vinden. Als het je zo belemmert, is het de moeite waard om er wat aan te doen. Gun jezelf dat." ■

De eerste drie hoofdstukken van *Nu afvallen & nooit meer aankomen* zijn gratis te downloaden op nooitmeeraankomen.nl.

Scanned by CamScanner

5x zo lukt het wél

Niet crashen, wel gezond en duurzaam afvallen: vijf tips van diëtist Eveline van de Waterlaat.

1

"Stel jezelf een inspirerend doel. Bedenk dus niet alleen dat je drie kilo wilt afvallen, maar denk na over hoe je je dan voelt. Visualiseer het ook. Als het doel is bereikt, kies je weer een nieuw. Niet te groot, want kleine zijn veel leuker om te behalen – en realistischer."

2

"Vergeet niet af en toe om jezelf te lachen. Op het moment dat je zo'n welbekende smoes eruit flapt, klinkt het heel serieus. Maar schrijf je ze op, dan is het vooral heel komisch. Humor maakt alles lichter."

3

"Schaam je je omdat je weer bent aangekomen? Niet doen! Schaamte weerhoudt je van succes. Houd een bezoek aan een diëtist niet stil voor je omgeving, maar vraag juist steun. Dan kunnen zij er ook rekening mee houden en de taart in de koelkast laten staan."

4

"Een koek hier, een handje drop daar: we onderschatten vaak wat we eten. Zo krijgen we ongemerkt te veel calorieën binnen. Houd daarom eens een paar dagen een eetdagboek bij en ontdek of je echt zo goed bezig bent."

5

"Een bord moet leeg, zo zijn we opgevoed. Daardoor eten we vaak te veel. Gebruik een kleiner bord, dan mag je flink opscheppen. En doe chips in een schaaltje, dan hoeft die zak niet leeg."

Scanned by CamScanner

libelle

Gezond

100% FEELGOOD

FRISSE LUCHT, FITTE BILLEN
Al 't goeie komt van roeien

35x HOUD VAST DAT VAKANTIE-GEVOEL

WELTERUSTEN!
Top tips om beter te slapen

MINDFULNESS-COACH HANS KLOOSTERMAN
"Als mensen met zichzelf in contact komen, komen de tranen"

BAN DE BUIKPIJN
Alles over het FODMAP-dieet

GENIETEN IN EIGEN LAND
De leukste logeeradresjes

WELKOM THUIS

Nog even nazomeren en dan: een frisse start

Scanned by CamScanner