

A purple speech bubble with a white outline and a small tail pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the text "De Little Black Dress Challenge" is written in white, bold, sans-serif font.

**De Little Black
Dress Challenge**

In 6 weken
partyproof

Afvallen mét
lekker eten

De Little Black Dress Challenge

Mieke Kusters



Inhoud

Regie op je eetgedrag smaakt het allerlekkerst! 7
Vorbereiding 10

Deel 1 – Eet-plan

Kilo's knallen en goed leven 16
Kom in actie met kiloknallers 22
Over een leuk en waardevol leven 46

Deel 2 – En nu volhouden

Van DIPPEN naar DIMMEN 56



Hoe denk jij?
67



Accepteren en defuseren
96



Focus op het hier en nu
115



Wat kun je doen?
126



Hulp vragen
135



En... actie!
144

Praktijkvoorbeelden 152
Nawoord 157

© Mieke Kusters, 2015
© Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2015

Ontwerp omslag en binnenwerk: Villa Grafica, Diemen
Fotografie: Shutterstock, © Marloes Barnhoorn (p.6), © ROSSI&BLAKE (p.156)

ISBN 978 90 488 2566 0
ISBN 978 90 488 3038 1 (e-book)
NUR 443

www.uitgeverijcarrera.nl
www.overamstel.com
www.miekekusters.nl

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera is een imprint van Overamstel Uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





‘Gezond
=
gezond
verstand’



Regie op je eetgedrag smaakt het allerlekkerst!

Nog een boek?

‘Goh,’ vroegen vriendinnen me. ‘Kan dat? Na *Het geheim van slanke mensen, Ik ken mezelf en ben slank, De Bikini Challenge* en *En nú word ik slank*, nog een afslankboek? Het gaat toch steeds om dezelfde theorie?’ ‘Ja hoor,’ zei ik. ‘Ik heb meer dan genoeg redenen om nog een boek te schrijven...’

Dé maand voor verandering

Ten eerste zijn er drie momenten in het jaar waarop mensen zich extra bewust zijn van hun gewicht en eetgedrag. Januari begint met de goede voornemens (boek: *En nú word ik slank*). In mei komt de bikinitijd eraan (boek: *De Bikini Challenge*). En in september, net na de zomervakantie. De meeste mensen zijn goed uitgerust. Je hebt energie om je eetgedrag aan te pakken. Bovendien eten veel mensen juist in de vakantie wat te veel. En daarvoor is er nu dit boek: *De Little Black Dress (LBD) Challenge*. September is dus dé tijd om bewust te kiezen voor gezond(er) eetgedrag.

Nieuwe invalshoeken, slank resultaat

Ten tweede is de basis van mijn boeken weliswaar hetzelfde: *afvallen met lekker eten, zonder dieet, door zelf regie te pakken op je eetgedrag*. Maar die regie kun je wel op verschillende manieren bereiken. En soms komt iets (bijvoorbeeld cijfers geven aan je happen) bij de ene persoon echt binnen, maar werkt bij iemand anders een andere insteek (bijvoorbeeld inzicht krijgen in je smoesjes) veel beter. Zolang ik nog nieuwe invalshoeken weet om de regie op je eetgedrag te pakken en af te vallen zonder frustratie, vind ik een boek de moeite waard.

Vernieuwen, opfrissen en blijven oefenen

Ten derde heb de slanke- en dikke-dieet-cirkels uit *Het geheim van slanke mensen* in mijn trainingen aangepast. Dat wil ik niemand onthouden. Daarnaast is herhalen en blijven oefenen essentieel bij eetgedragsverandering. En ik weet inmiddels dat je (ook als je al slank bent) soms een opfrisser nodig hebt om weer even extra alert te zijn op je eetkeuzes.

Het is gewoon leuk!

En tot slot vind ik schrijven gewoon heel erg leuk. Vooral over de leuke kanten van afvallen. Het is nog altijd mijn ambitie om zo veel mogelijk mensen te doordringen van het feit dat afvallen, minder eten en regie pakken niet vervelend is, het is geen straf, je hoeft niet af te zien of streng te zijn. Het is leuk! Kiezen voor wat je echt wilt, je langetermijndoel waarmaken, levert veel meer op dan blijven hangen in overeten. Natuurlijk is het niet altijd makkelijk, dat is veranderen nooit. Het is wel enorm de moeite waard. Je voelt je trotser, zelfverzekerder, fitter en slanker!

Stralend in je LBD

En dat beaam jij voluit als je straks straalt in je nieuwe Little Black Dress! Dan weet jij, net als ik, dat **regie op je eetgedrag echt het allerlekkerst is**.

Heel veel plezier!

Mieke Kosters



Vorbereiding

Doen wat je werkelijk wilt

Om blijvend af te vallen heb je twee dingen nodig:

1. Een plan waarmee je afvalt.
2. Je houden aan dat plan.



Deel 1 – Het Eet-plan

Als je niet weet wat je doel is en hoe je dat doel bereikt (met welke acties), lukt afvallen nooit. In deel 1 van dit boek ga je daarom aan de slag met jouw actieplan. Wat is jouw doel, wat zijn jouw waarden en wat ga jij doen om dat te bereiken?

Deel 2 – En nu volhouden

De focus van dit boek ligt vervolgens op deel 2: het volhouden. Hoe doe je echt wat je wilt, hoe zet je door en word je en blijf je slank? Hoe overwin je alle mogelijke tegenslagen en moeilijke momenten? In de komende zes weken ontwikkel je aan de hand van nieuwe opdrachten de vaardigheden om je te houden aan je plan. Jij stopt met overeten, blijft niet hangen in machteloosheid, maar zoekt je eigen invloed en pakt die regie. Die LBD is van jou deze kerst!

Wil jij afvallen én slank blijven?

Het is belangrijk te bepalen wat je precies wilt: afvallen of blijvend afvallen? Als je even snel wilt scoren, kun je prima tijdelijk, heel streng, volgens specifieke regels eten (shakes, repen, menu's): diëten dus. Dan wil je wel meer eten, maar mag het (tijdelijk) niet. Dat blijft frustrerend. Je komt onherroepelijk aan als je weer normaal gaat eten.

Als je niet langer wilt jojoën en dus blijvend slank wilt zijn, is het essentieel dat je een normaal, slank eetpatroon vindt dat houdbaar is voor altijd. En dat je aan de slag gaat met de achterliggende redenen van je eetgedrag, met het doorbreken van je dikke gewoontes. Zo kun je straks tevreden zeggen: *ik mag alles, ik kies er niet voor*. Dan voel je geen frustratie, en ben je tevreden met minder eten, met slanke keuzes maken. Dit boek is gericht op de mensen die dat willen.

Ik mag dit, ik kies er niet voor

Situatie: op tafel staat een schaal met chocolaatjes.
Je denkt: dat ziet er lekker uit!

Keuze	Gedachte	Gedrag	Gevoel
Dik kiezen	> Ik wil dit nu, dus ik eet het	> Opeten	> Balen of negeren
Dieet kiezen	> Ik wil dit, maar ik mag het niet	> Niet/half opeten	> Frustratie of trots
Slank kiezen	> Ik mag dit, maar ik wil niet	> Niet opeten	> Prima, tevreden



Is dit jouw *moment of truth*?

Voordat je gaat beginnen, is het heel belangrijk om bewust een besluit te nemen. Denk goed na of dit jouw moment is. Is je verlangen om slanker te zijn belangrijk genoeg om het in deze zes weken (en langer) waar te maken? Kun je het aan om het moeilijk te hebben? Sta je open voor nieuwe strategieën en heb je de moed voor acties die buiten je comfortzone liggen? Ben je bijvoorbeeld bereid om:

- ...nee te zeggen tegen lekkere dingen terwijl iedereen wel wat eet (en je dus misschien opvalt of opmerkingen krijgt)?
- ...'burgerlijk' te gaan plannen wat je eet op een dag (terwijl je structuur of bijhouden wat je eet maar suf en saai vindt).
- ...geen hapjes bij je wijntje te nemen (terwijl je dat zo gewend bent en lekker vindt).
- ...toch te gaan sporten terwijl je eigenlijk op de bank wilt hangen (omdat je nu eenmaal van een gemakkelijk leven houdt).
- ...wél lekkere dingen te eten (terwijl 'je strenge ik' schreeuwt dat afvallen met lekkers slecht en onmogelijk is).

Kortom: is je slanke ideaalbeeld, je droom, op dit moment urgent en belangrijk genoeg voor jou om gewoontes te doorbreken en een nieuwe lifestyle aan te leren?



'Je moet jezelf zien als degene die je wilt zijn'

Maak een besluit

Zeg je NEE,

omdat je je te moe voelt, andere grote issues in je leven aan het oplossen bent of om andere redenen? Geen probleem. Accepteer dat dit niet jouw moment is. Kiezen is altijd beter (en veel minder frustrerend) dan 'iets half doen'. Wie weet ben je er over een poosje wel klaar voor.

Zeg je JA,

dan kom je in actie. Ga experimenteren, oefenen en ontdekken. Jezelf ontwikkelen, een doel bereiken, is leuk! Geniet ervan en vergeet niet om dit stukje even terug te lezen als je het de komende weken moeilijk hebt. Want ja zeggen is ook kiezen voor doorzetten, voor opstaan na een tegenslag. Moeilijke momenten horen daarbij. Dat is onderdeel van het proces. Bedenk wat je ervan leert over jezelf en je patronen. En pak de draad weer op. Elke keer opnieuw. Succes!



Marijke (-30 kilo):

Het herstel van het gewone eten

Voor mij was de insteek anders dan bij mijn vorige afslankpogingen. Ik noem het: *het herstel van het gewone eten*. Vroeger ging ik altijd aan de slag met shakes, maaltijdvervangers, het mayo-dieet of andere dieethypes. Mijn ervaring is dat je in zo'n dieetperiode helemaal gefocust bent om die specifieke methodiek te volgen. Zodra je dat loslaat en weer gewoon gaat eten, is er niets veranderd. Een dieet leidt de aandacht af van waar je echt mee aan de slag moet: wat is je normale eetpatroon, waar houd je van, wat past bij jouw leven? Kortom, wat wil jij?

Ik wilde gezond afvallen

Wat ik gedaan heb, is eigenlijk heel simpel. Ik ging er eens rustig voor zitten en bedacht: hoe eet ik eigenlijk en hoe zou ik willen eten? Wat kan ik volhouden? Dat werd mijn gezonde basiseetpatroon, dat ik elke dag aanhoud.

Het basiseetpatroon van Marijke bevat zo'n 1500 kcal en bestaat uit:*

2x fruit per dag, 2 ons groente (4 lepels), 1,5 ons gekookte rijst/pasta/aardappelen/peulvruchten, 5 sneetjes brood met 30 gram kaas (volvet), 100-125 gram vlees, 500 milliliter magere melkproducten (toetje/yoghurt/melk), 1 eetlepel olie/bak&braad (voor in de pan), 25 gram Alpro of halvarine op brood en 1,5 tot 2 liter water/thee.

Om op gewicht te blijven heb ik dan nog zo'n 500 kcal over. En dus neem ik gerust chocola of appeltaart of iets anders lekkers waar ik zin in heb. Die ruimte is er nu. Toen ik afviel, nam ik dat meestal niet. En als ik toch eens 'voor de bijl ging' dan pakte ik de dag daarna de draad weer op. Er is niets verloren als het eens een dag niet lukt! En als ik wat meer wandel, kan er wat bij.

Deze manier van afvallen is perfect voor mij. Lekker eten, zelf de regie hebben. Daar houd ik van. Natuurlijk is het weleens moeilijk. Ook ik wil af en toe toch meer lekkers. De vraag of je voor de korte of de lange termijn gaat, komt dan vaak in mijn hoofd op. Dat is heel herkenbaar. De ene dag gaat het beter dan de andere dag. Weet je: niemand zegt dat het makkelijk is, maar het is niet onmogelijk. Dat is iets anders.

**In de periode dat ik afviel, koos ik 'slank' fruit, magere kaas, mager vlees en een sneetje brood minder. Zo viel ik prima af.*



Deel 1 – Eet-plan

KILO'S KNALLEN EN GOED LEVEN



Je kunt pas iets bereiken als je weet wat je wilt

Je bent dit boek gaan lezen, dus ga ik er voor het gemak maar even van uit dat je wilt afvallen. Meestal weet je ook prima hoeveel je wilt afvallen. Hoeveel kilo's wil jij kwijtraken? De komende zes weken en daarna?

Waarom is slank zijn belangrijk?

Wellicht weet je niet precies waarom je eigenlijk wilt afvallen. Veel mensen denken daar verder niet zo over na. De eerste opdracht in dit boek is daarom om aan de hand van een aantal essentiële vragen te bepalen waaróm je wilt afvallen? Welk verlangen zit achter je kilo's? En, misschien nog wel belangrijker: hoe wil je eigenlijk in het leven staan als het gaat om je uiterlijk, gezondheid, gewicht en jezelf. Welke waarden vind jij belangrijk? Hoe wil jij eten en bewegen?

Probeer aan de hand van de volgende vragen te omschrijven welke dingen je leven leuk maken, zónder te denken aan kilo's. Juist deze 'waarden' zijn de achterliggende redenen dat je aan deze uitdaging begint!



'Because today is another chance to get it right'

1. Ik wil afvallen omdat ik:

(Bijvoorbeeld: me zelfverzekerder wil voelen, mijn bloeddruk naar beneden wil hebben, dan gezonder ben, een goed voorbeeld voor mijn kinderen wil zijn, aantrekkelijker wil zijn...)

2. Dit vind ik belangrijke waarden in mijn leven (ook als het gaat om uiterlijk, gewicht, balans, gezondheid):

(Bijvoorbeeld: regie hebben, positiviteit, initiatiefrijk, zelfreflectie, ontspannen, genieten, liefdevol verbonden zijn met anderen, compassie, humor, doorzetten, bewust kiezen, authentiek zijn, aantrekkelijk zijn, persoonlijke verzorging, sportief zijn, niet overeten, mezelf en anderen accepteren, niet machteloos zijn, hulp vragen, geen slachtoffer zijn, gezond eten, actief zijn...)

3. Ik wil op deze manier omgaan met eten en bewegen:

(Bijvoorbeeld: 80% gezond, lekker eten, niet obsessief, relaxed zijn, geen overgewicht hebben, kunnen matigen, niet altijd de makkelijke weg kiezen, bewust genieten, niet proppen, openstaan voor gevoelens en gedachten achter het (over)eten, niet te streng voor mezelf zijn, accepteren dat ik fouten maak, bewegen, sportief zijn, regievol leven...)

Waardevolle conclusie

Vat nu samen (in bullets of in een zin) hoe jij graag wilt leven, eten en bewegen (allemaal los van de kilo's). Kortom: hoe wil jij zijn? Welke waarden zijn voor jou belangrijk, wat is een zinvol en leuk leven, juist op dit gebied?

Bijvoorbeeld: Waardevol leven is voor mij...

Liefdevol zijn voor mezelf en mijn gezin, een fitte en sportieve vrouw en moeder zijn, genieten van lekker eten en tevreden zijn (niet altijd meer willen), gevoelens en gedachten accepteren en regievol leven.



'From make
a wish
to make it
happen'

Het leven is leuk: start vandaag!

Als je op deze manier kijkt naar je waarden, je verlangens achter de kilo's, komen er vaak allerlei zaken naar voren waar je nu mee kunt beginnen. Je ontdekt dat de daling in kilo's

dan een gevolg is van veranderingen in je leven die je hoe dan ook heel graag wilt: ze maken je leven leuker!

Dat geeft rust en ruimte in je afslankproces. Want als je je focust op leuker leven, maakt de weegschaal niet direct uit. Je wordt blij van jezelf als je deze waarden nastreeft. En het kan bijna niet anders dan dat je met deze gekozen levensstijl ook tevreden wordt over je gewicht! Start dus vandaag met veranderen en laat de weegschaal zijn wat het is: slechts één van de instrumenten om voortgang te meten.

'If you focus on results
you will never change,
if you focus on change,
you will get results!'

Leid het leven dat je wilt!

Vier voorbeelden hoe je vandaag al gaat leven naar je waarden (los van kilo's):

1. Ik wil relaxed met eten omgaan

Stel: een verlangen achter de kilo's is om relaxed met eten om te kunnen gaan.

Waarom zou je daar dan niet vandaag al mee beginnen? 'Als/dan-aannames' (als ik slank ben, dan ben ik relaxed) zijn zo zonde. Zonde van je tijd en van je energie. En totaal niet reëel. Waarom zou je pas beginnen met het werken aan een relaxte omgang met eten als je twintig kilo kwijt bent? Je vindt het een belangrijke waarde, je wilt dat graag, maar je kiest er met een 'als/dan-instelling' blijkbaar voor om eerst een hele tijd a-relaxed met eten om te gaan. Waarom? En stel dat je je streefgewicht nooit behaalt... Dan blijf je dus de rest van je leven a-relaxed met eten? Of je blijft maar vechten en ploeteren...

Ik geloof heilig in het 'omdenken'! Als je vandaag begint met relaxter omgaan met eten, ben je direct zo veel meer tevreden, dat afvallen veel makkelijker is. En dan sla je twee vliegen in één klap.

2. Ik wil genieten van eten zonder schuldgevoel

Ook hiermee kun je nu beginnen. Tijdens het afvallen, kun je heel goed bewust genieten van lekker eten, zonder schuldgevoel. Stel dat je dat niet doet, je verbant lekkere dingen tijdelijk uit je eetpatroon; je mag ze pas weer eten als je op je streefgewicht zit. Dan wordt afvallen afzien voor je en associeer je lekkers met genieten. Hoelang denk je dan dat je dat streefgewicht houdt? Als 'genieten' voor jou synoniem



is aan 'te veel eten', kom je altijd weer aan. Niemand kan een leven lang afzien. 'Omdenken' is ook hier weer de oplossing. Je begint nu met genieten. Nu je minder gaat eten, kun je er maar beter voor zorgen dat wat je eet lekker is! Dan val je af, geniet je en hoef je dus helemaal niets te veranderen als je op gewicht bent. Je eet hooguit dan weer ietsje meer, omdat je niet verder hoeft af te vallen. Kies je bewust voor het allerlekkerste en niet langer voor al het lekkers, dan eet je zonder schuldgevoel. Je kiest voor de balans tussen af en toe wat lekkers en vaker 'nee' zeggen tegen overeten. Dat is veel effectiever en blijvend. En dat maakt je vanaf vandaag al blij.

3. Ik wil me niet langer verstoppen in saaie zwarte kleding

Waarom kies je dan morgen niet voor kleurrijke kleding (of nu)? Koop desnoods een nieuwe jurk in je huidige maat (en die zet je over een tijdje dan gewoon op Marktplaats). Er zijn heel veel vollere vrouwen die er fantastisch, kleurrijk en stijlvol uitzien. Daar heeft gewicht niets mee te maken. Dat goed voelen kan vandaag dus ook. Kies nu wie je wilt zijn. Kies de kleding die je mooi vindt, de make-up die bij je past en kies voor positieve aandacht voor je lichaam. Je voelt je direct sterker en nee zeggen tegen overeten is dan makkelijker. Stop met jezelf klein te maken en te verstoppen, je gewicht daalt dan ook. 'Omdenken' is het devies.

4. Ik wil graag hardlopen en fitter zijn

Je kunt vandaag een hardloopschema downloaden en meteen beginnen... Jij voelt je direct al fitter als je nu, ook al is het maar één minuut, gaat rennen. Heerlijk, toch!

Ja maar... het is wel een stuk makkelijker als ik slanker ben!

Houd jezelf niet voor de gek! Juist het uitstellen van dit gedrag, maakt de kans dat je je doelen bereikt kleiner. Veel kleiner. Het **niet** doen van dingen die belangrijk voor je zijn is zo zonde. Eigenlijk zeg je elke keer tegen jezelf: *ik ben het nu nog niet waard of het is voor mij nu nog niet mogelijk om...* me leuk te kleden, fit te zijn, me slanker te voelen, lekker te eten en ga zo maar door. Daarmee doe je jezelf ernstig tekort. En je blijft ook een beetje hangen in slachtoffergedrag. Hoe motiverend is dat? Het is niet nodig én totaal niet effectief als je wilt veranderen.

'Instead of giving myself reasons why I can't, I give myself reasons why I can'

Great things never came from comfortzones

Geloof me, de zelfverzekerdheid die veel mensen denken nodig te hebben om te leven naar hun waarden, heb je heus niet opeens als je weegschaal een lager getal aantikt. Die krijg en ervaar je wel, als je bewust regie pakt. Als je vanaf nu niet langer machteloos 'toekijkt' terwijl je toch weer wat in je mond stopt. Of op de bank blijft hangen omdat je je niet zo goed voelt. Als je vanaf nu kiest voor het gedrag waar je blij van wordt, word je zelfverzekerder. Je doorbreekt het verhaal van de kip en het ei... Je start met je eigen invloed, met regie pakken.

Jij doet de dingen die waardevol zijn: voor jou!

Met behulp van dit boek stop je met uitstellen. Jij staat voor jezelf en je afslankpoging. Jij mag er zijn. Ook nu. En jij wordt slanker omdat jij daarvoor kiest. Je gaat die dingen doen die echt waardevol zijn voor jou. Vanaf vandaag.

Jij verandert... jij straalt in die LBD... zonder dieet!



Deel 2 – En nu volhouden

Van DIPPEN naar DIMMEN



Mieke

Mieke: Te druk op het werk? Kom hier met die chocola!

Als dominosteentjes

'Bij mij ging het vroeger zo: ik begon met afvallen als ik mijn gewicht zat was, als ik geen kleding meer paste enzovoort. Dan zat ik boordevol goede voornemens (meestal had ik een rigoureuze, ongestructureerde plan): koolhydraten skippen, nooit meer snoepen, elke dag yoga-oefeningen en hardlopen. Meestal hield ik al heel snel één van de dingen niet vol. Helaas pindakaas, dacht ik dan. Poging mislukt. En dan stopte ik maar weer met bewegen en probeerde ik snel (nu het weer kon) veel te veel lekkers in mijn mond. Ik koppelde alles aan elkaar. Het was één pot nat. Eén grote brij van dingen die ik allemaal moest doen om die 15 kilo af te vallen. Dus als één steentje omviel, vielen zeg maar alle dominosteentjes om.'

The least of my worries

'Omdat ik het allemaal moest (van mezelf) was het een enorme opgave. Afvallen was zwaar, niet leuk, betekende afzien. En dus werd het hele gedoe me al snel teveel.'

'Het gaat niet om schuld, maar om invloed. Je kunt altijd wat doen'



Als ik het bijvoorbeeld heel druk had op mijn werk, had ik sowieso geen ruimte meer voor gezond eten, sporten, regie, contact met vriendinnen, mediteren en ga zo maar door. Ja hallo, ik moest werken. Als er iets vervelends gebeurde idem. Dan wentelde ik me in mijn verdriet of onmacht: ging ik obsessief series kijken, lekker klagen en snoepen. Alles wat samenhang met afvallen was dan wel *the least of my worries.*

Dom gedrag

'Het was ook wel logisch in mijn geval: mijn hele familie was wat dikker, ik hield te veel van lekkere dingen en gezelligheid, ik was niet ongelukkig of onsuccesvol, er waren altijd belangrijker dingen dan mijn gewicht. Ik was een kei in het goedpraten van uiteindelijk behoorlijk ineffectief gedrag. Als ik in een dip zat of in de stress schoot, at ik niet alleen te veel, maar stopte ik ook met de dingen waar ik blij van word. Dus, de acties die mijn leven leuker maken, die ik echt belangrijk vind – de waarde-acties – deed ik niet meer op de momenten dat ik ze juist nodig had.'

Van DIPPEN naar DIMMEN

'Inmiddels ben ik al tien jaar slank. Ik weet zeker dat ik nooit meer dikker word. En dat is niet omdat ik nooit meer in de stress schiet of te veel eet. Wat er veranderd is? Ik heb geleerd om ook in dat soort periodes te blijven denken in keuzemogelijkheden (DIMP = denken in mogelijkheden). Ik doe veel meer dingen die mijn leven leuker maken juist wel.'

Daardoor zak ik niet echt meer weg in machteloos eten. Ik heb ervaren dat ik een keuze heb, ook op hele moeilijke momenten. Ik kan (als een – bang – meisje) wegduiken, blijven klagen en verwijten maken, of ik kan, ondanks alles, mijn verantwoordelijkheid nemen, waardevolle dingen doen, omdat ik dat waard ben en omdat ik graag de regie heb. Omdat ik stralend fit en slanker wil zijn. Het moet niet, ik wil dat zelf. Omdat het mijn leven leuker maakt.'

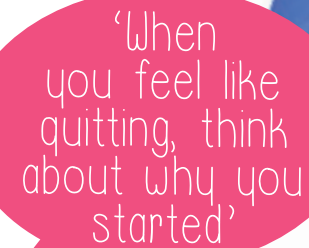
Dit principe van DIPPEN (denken in problemen) naar DIMMEN (denken in mogelijkheden) is wat mij betreft de absolute oplossing als het gaat om succesvol de regie pakken op je (eet)gedrag. En dus de oplossing voor succesvol (= blijvend) afvallen. Als je kunt denken in mogelijkheden, houd je je (in grote lijnen) aan je plan, doe je wat je te doen hebt, maak je keuzes, in makkelijke én moeilijke periodes. En dus bereik je je slanke doel!

In the flow

Het maken van een gestructureerd plan met kiloknallers en waarde-acties is in principe het makkelijke onderdeel. Het goede nieuws is dat er mensen zijn die hier genoeg aan hebben. Zij kunnen met een concreet, realistisch en haalbaar plan aan de slag.

Als ze eenmaal precies weten welk eetpatroon voor ze werkt en wat ze verder moeten doen, vallen ze af. Zonder problemen.

Ze komen direct in een soort flow, waarin alles lukt. Als jij dat hebt? Gefeliciteerd! Ik hoop het voor je, want dat is een heerlijk gevoel.



'When you feel like quitting, think about why you started'



Of uit de flow

Helaas weet ik inmiddels dat een flow nooit eeuwig duurt. Vroeg of laat (soms pas na een aantal jaren) komt er een moment waarop je het even niet meer weet. Op zo'n moment lijkt je doel en plan onbelangrijk of ver weg. Dan maak je niet meer vanzelf slanke keuzes, dan loop je toch keer op keer weer naar de kast met lekkere dropjes en lukt het je niet goed om jezelf te stoppen. Dan is het toch behoorlijk lastig om de regie te houden. Het kan ook zijn, dat je pech hebt en überhaupt niet in de flow komt. Of niet helemaal. En dat je er vanaf dag 1 behoorlijk hard aan moet trekken.

En dan...

Dan wordt het moeilijk, want hoe kun je slank worden en blijven als je moe bent? Of druk? Of als je met mooi weer op een terrasje zit? Kortom: de meeste afvallers lopen weleens vast bij het uitvoeren van de gezonde plannen. En als je dan niet weet hoe je het tij kunt keren, ligt opgeven op de loer. Om dat te voorkomen, gaan we in de rest van dit boek heel bewust onderzoeken op welk punt het afvallen moeilijk wordt of misgaat, wat er dan precies gebeurt, en hoe je daarmee slank omgaat.

Slank kiezen: denken in mogelijkheden



Situatie: storing
Moeilijk hebben / lekkers / te veel eten / honger



Dikke-dieet-cirkel of slanke-cirkel

Aan de hand van dit aangepaste cirkelmodel* uit *Het Geheim van slanke mensen*, analyseer je vrij eenvoudig wat jij doet in een lastige situatie.

Denk je in mogelijkheden (DIM = slanke cirkel), accepteer je wat er is, focus je op het hier en nu, bedenk je opties, kom je in actie? Of val je terug in het denken in problemen (DIP = dikke-dieet-cirkel), ben je aan het vergelijken, oordelen, weet je het niet meer, gebruik je smoesjes en eet je te vaak en te veel? Je ontdekt aan de hand van dit model de komende weken hoe je elke keer uit je DIP stapt en de regie terugpakt. Want: je kunt altijd wat doen!

* Het dik- of slank-model is een combinatie van het model uit *Het geheim van slanke mensen* (destijds gebaseerd op RET), de cirkel van 8 (bron onbekend), ACT en mindfulness-technieken.

Jij hebt de regie

Er is één essentieel punt dat je moet begrijpen als je uit een dip wilt stappen en succesvol slank wilt worden: **een situatie bepaalt nooit je gedrag**. Het feit dat je in een moeilijke situatie zit, bepaalt dus nooit wat je doet. Je gedrag wordt beïnvloed door jouw gedachten en gevoelens in zo'n situatie. Kortom: hoe jij omgaat met een lastige situatie bepaalt wat je doet. Je kunt je omver laten blazen, wegzakken in je problemen, oordelen en geloven in je smoesjes. Of je kunt ondanks de moeilijke situaties, gedachten en

gevoelens die je meemaakt tijdens het afvallen (*weer te veel gegeten, weer niet gesport, het lukt me nooit, ik ben zielig, ik vind alles lekker, ben een emo-eter, het leven moet wel leuk blijven*), kiezen voor gedrag waar je blij van wordt. Jij hebt de regie.



Aan jou de keuze

De kiloknallers en waarde-acties uit je Eet-plan hangen niet als dominosteentjes aan elkaar. Het zijn acties die stuk voor stuk bijdragen aan je waarden, aan een beter gevoel over jezelf, aan een leuker leven (en dus direct of indirect aan je kilo's). Dus ook al zit je in een megadip. Je bent níet machteloos. Je (overeet)gedrag overkomt je niet, je wordt er niet toe gedwongen, je stopt alles zelf in je mond. Je kunt ervoor kiezen dat niet te doen.

Dus

Niet het feit dat je een dagje weg bent, bepaalt dat je te veel eet. Maar **jouw gewoonte** om het er van te nemen omdat **je denkt** dat dat gezellig is, maakt dat je overeet.

Niet het feit dat je moe bent, bepaalt dat je te veel eet. Maar het feit dat **jij** bij moeheid **denkt** dat je suikerrijke energie nodig hebt of geen beheersing hebt, bepaalt dat je overeet.

Niet het feit dat het regent, bepaalt dat je niet gaat hardlopen. Maar het feit dat **jij geen zin hebt** om nat te worden, bepaalt dat je niet gaat.

Niet het feit dat iemand je uitschold voor 'dikkerd' bepaalt dat je een eetbui krijgt. Maar het feit **dat jij** gekwetst bent en **dit niet wilt voelen** zorgt ervoor dat je je emoties weegt.

Niet het feit dat er zo veel lekkere dingen op tafel staan, bepaalt dat je te veel neemt. Maar het feit dat **jij denkt** dat alles te lekker is en dat je niets mag missen bepaalt je eetgedrag.

Het gaat om invloed, niet om schuld

Onthoud: deze voorbeelden staan niet in dit boek om je even lekker in te wrijven dat het dus je eigen schuld is dat je te zwaar bent (of ontevreden over je eetgedrag). Het is alleen essentieel dat je het principe begrijpt. Omdat je daarvoor inziet dat je altijd zelf iets positiefs kunt doen. Ook al doen mensen soms heel naar tegen je, ook al is de situatie héél moeilijk of verdrietig voor je, ook al vind je jezelf zwak; je hébt invloed. Jij kunt iets doen om je leven leuker/waardevoller/beter te maken.

'Nothing will work unless you do'

Zo ben je nu eenmaal

Tussen de situatie (je bent boos) en je eetgedrag (je snaait maar door) zit altijd ruimte. Ruimte waarin je gedachten leiden tot gevoelens, die uiteindelijk leiden tot je gedrag. De meeste mensen zijn gewend om op een bepaalde manier te denken, te voelen en dus te handelen in een situatie. Dat gaat meestal onbewust. Je ervaart de gedachten en gevoelens tussen de situatie en je gedrag nog niet.

- Bij boosheid eet je.
- Zie je ergens tegenop, loop je naar de kast.
- Lekkere dingen prop je ongemerkt in je mond.
- Restjes eet je op (zonde!).
- Als iedereen wijn drinkt, drink jij mee.
- 's Avonds bij de thee neem je wat lekkers.
- Als je zin hebt, schep je nog een bord op.

Het zijn gewoontes: je bent al heel lang gewend in een bepaalde situatie op dezelfde manier te denken, voelen en dus te doen.



Er is ruimte

De ruimte om je eigen gedrag te kiezen is er wel degelijk. Bij iedereen. Als jij daar bewust naar op zoek gaat, ontdek je de gedachten en gevoelens die jouw eetgedrag beïnvloeden. En als je die gedachten en gevoelens bewust ervaart, ontdek je ook dat er wel degelijk een keuzemoment is. Jij hebt invloed.

Mieke

Mieke: Wij komen van de wind al aan: oneerlijk vond ik dat

'Toen ik begon aan *Het geheim van slanke mensen* dacht ik werkelijk dat ik pech had. Mijn hele familie was wat zwaarder, ik was als kind al stevig. Mijn moeder zei altijd: "slanke types hebben geluk, die kunnen eten wat ze willen, wij komen van de wind al aan." Oneerlijk vond ik dat. Totdat ik zo'n tien jaar geleden eens echt naar mijn slanke vriendinnen keek. Toen kwam ik erachter dat die toch werkelijk anders omgingen met eten dan ik. Er waren situaties waarin ik 'standaard' te veel at. Op feestjes, een dagje uit, bij de borrel, als ik moe was of ergens tegenop zag, viel mijn rem weg. De dunne types kozen op die momenten weliswaar ook lekkere dingen, maar maakten bewuste keuzes: of friet of een toetje. Ik wilde altijd en/en. En wijn, en hapjes. Door slanke mensen te observeren, zag ik niet alleen wat ze wel aten, ik zag ook dat ze heel vaak nee zeiden tegen overeten. Door deze observaties kreeg ik inzicht in mijn eigen rol. Pech en geluk hadden niet zo veel invloed op mijn gewicht. Er moest wat veranderen in mijn relatie met eten. Dat is gelukt! Net als al die andere slanke geluksvogels eet ik nu wat ik wil en blijf ik slank. Dat kun jij ook leren!

Zie voor meer achtergrondinformatie *Het geheim van slanke mensen*.

Slanke gewoontes ontwikkelen

Je blijft slank als je nieuwe gewoontes ontwikkelt. Als je op een andere manier omgaat met situaties, stringen en verleidingen en daaraan gewend raakt. Maar let op: in onze westerse maatschappij is er altijd te veel eten beschikbaar. Eetkeuzes maak je dus je hele leven lang, bewust. Het is alleen makkelijker als je meer slanke gewoontes hebt. Als je bijvoorbeeld gewend bent alleen in het weekend chips te eten, bij boosheid af te koelen zonder overeten, altijd extra groenten te nemen of nooit een uur voor een maaltijd te eten, dan is het vasthouden van de regie op je eetgedrag makkelijker. Omdat in je dagelijkse routine de regie op eten al een rol speelt, zonder dat je daar gevoelsmatig veel voor hoeft te doen: je bent het zo gewend.

Een nieuw pad aanleggen

De psycholoog met wie ik veel samenwerk (Anne de Jong, Coach020.nl) legt het vaak zo uit: een nieuwe gewoonte (bij stress mediteren en chips in het weekend) kun je zien als een nieuw paadje in je hersenen. Dat pad moet je eerst aanleggen. Daarvoor heb je hulpmiddelen nodig: een schop, hegschaar enzovoort. Het is vooral hard werken: je moet graven, snoeien, bikkelen en doorgaan.

En zelfs als het nieuwe pad er eenmaal is, is je oude paadje (waar je al je leven lang overheen loopt) makkelijker begaanbaar. Je zult dus steeds bewust moeten kiezen voor het nieuwe pad.

Pas als je heel vaak bewust het nieuwe pad kiest, loop je er steeds makkelijker overheen. En op den duur (lange termijn!) raakt je oude pad overwoekert en is je nieuwe pad favoriet. Dat kost dus zweet, tranen, doorzetten en doen. Blijven doen!

Ja maar... en toch

Ja maar, ik kan helemaal niet kiezen voor afvallen want... mijn schildklier werkt niet zoals het hoort, ik slik medicijnen, mijn hele familie heeft aanleg, ik zit al in de overgang et cetera. Ik hoor dit soort redeneringen heel vaak. De waarheid is, dat heel veel mensen wel degelijk kunnen afvallen. Je hebt misschien niet alle invloed op je gewicht, op hoe jij vet verbrandt of opslaat, maar je hebt wél invloed op je (eet)gedrag. Bij de een kost het afvallen weliswaar meer moeite en tijd dan bij de ander (door oorzaken zoals hierboven), maar dat betekent niet dat je niet slank kunt worden.

Als jij denkt dat je echt niet kunt afvallen en je wilt dat wel graag, adviseer ik je naar je huisarts te gaan en het eens te laten onderzoeken. Komt daar niets uit, dan is er altijd een (lange) weg richting je slanke doel. De vraag aan jou is dan of je deze wilt bewandelen. Blijf je denken in problemen (DIP)? Of ga je denken in mogelijkheden (DIM)?

Doorzetten als het niet vanzelf gaat

In de rest van dit boek ontdek je hoe ook jij doet wat je echt wilt, zelfs als je niet in die flow zit. Juist als het afvallen niet vanzelf gaat. Per week kom je een stapje dichterbij, maak je meer slanke keuzes. Tot jij steeds vaker denkt in mogelijkheden als het gaat om je eetgedrag. Dan val je af zonder frustratie!



Hoe denk jij?

In een DIP

Je hebt deze week slechts één doel: (h)erkennen dat je denkt in problemen op het moment dat je dat doet (de dikke-dieet-cirkel). Pas als je bewust bent van wat je denkt en doet, kun je überhaupt veranderen. Ga dus elke keer bij jezelf te rade op een moeilijk moment: zit ik in de dikke-dieet-cirkel of in de slanke-cirkel? Zit je in de dikke-dieet-cirkel, dan zit je in een DIP (denken in problemen). Je hebt het gevoel dat je niet veel invloed hebt op je eetgedrag en gewicht. Het overkomt je. Je wilt wel graag afvallen, maar het lukt niet. En daar zijn allerlei heel legitieme redenen voor (mooi weer, te lekker, emo-eter).

Het komt erop neer dat je in de dikke-dieet-cirkel slachtoffer bent van de situatie. Jij kunt er niet zo veel aan doen dat het afvallen niet gaat: de methode werkt niet voor jou, er zijn te veel onverwachte leuke situaties en/of je bent nu eenmaal heel gezellig en disciplineloos als het gaat om lekker eten en drinken. Hoe dan ook, je zou wel willen, maar kunt er op dit moment niet veel aan veranderen. En daardoor verandert er *in the end* niet genoeg in je (eet)gedrag om echt af te vallen. En dat is balen. Gevolg: je geeft op of gaat vechten. Het moet beter.