

LEER LICHTER IN HET LEVEN TE STAAN,
LETTERLIJK EN FIGUURLIJK

Een (h)eerlijk werkboek

OVER-
GEWICHT

Yvonne Steenmetz

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	9
HOE KUN JE HET BOEK GEBRUIKEN	11
EN BEGIN NU EERST MET EEN 'NULMETING'	13
1 WAAROM GEEN DIEET MEER?	15
Wat is eigenlijk een dieet?	17
Wat is het effect van een (afslank)dieet?	17
Hoe dan wel?	20
2 IEDER MENS IS UNIEK	23
Lichaam	23
Geest	24
Jij als dirigent	27
Een uitstapje naar de mensvisie van de psychosynthese	27
Disidentificeren	30
Terug naar de dirigent en de orkestleden	32
3 EEN BASISTECHNIEK: EFT	37
Toepassing	40
EFT bestaat uit vijf stappen	40
De stappen nader toegelicht met als voorbeeld een lichaamsklacht	41
Toepassingsgebieden	45
4 WAT IS JOUW DROOM, JOUW DIEPSTE VERLANGEN?	49
De kracht van een beeld	50
Methodieken om dit toekomstbeeld te versterken	55

5	HOE KIJK JE NAAR JE LICHAAM?	57
	Waarom is dit zo belangrijk?	64
	Honger en verzadiging	70
	Beweging	75
	Ontspanning	76
	Slapen	80
	Ademhaling	81
6	DE 5-STAPPENMETHODE BIJ EETDRANG	83
	Stap 1: De lichamelijke afhankelijkheid aanpakken	83
	Stap 2: De symboliek achter het voedingsmiddel ontdekken, met het verlangen of de behoefte	88
	Stap 3: Overtuigingen rondom eten en voedingsmiddelen ontdekken en ombuigen	93
	Wat hebben gedachten, gevoelens en situaties met elkaar te maken?	93
	Indelen in helpende of niet helpende overtuigingen	95
	Niet helpende overtuigingen	96
	Helpende overtuigingen	97
	Overtuigingen aanpakken met EFT	98
	Overtuigingen aanpakken met anders denken	99
	Stap 4: De weg naar eetbuien of snoepbuien transformeren	101
	Waar kan ik ingrijpen?	102
	21-dagen challenge	104
	Stap 5: Het dieperliggende patroon gaan zien en veranderen	105
	A. Bewustwording	108
	Bewustwording rondom de functie van je gewicht	116
	Kwetsbaarheid en veiligheid	116
	Plek innemen	116
	Symboliek	117

B. Leren van jezelf te houden en mild en liefdevol naar jezelf te kijken	120
Gevoelens leren verdragen	125
Hoe pak je dit aan?	125
C. Ik heb altijd een keuze, bewust worden wat jij wilt en nodig hebt	128
Het wilsproces	128
De zorgster ofzorger	130
De harde werker of perfectionist	131
De strenge of oordelende stem	132
De aanpasser	132
7 JOUW PLAN VAN AANPAK	135
Tussenmeting	135
Inventarisatie en erkenning van te veranderen gewoontes	138
Welke gewoontes wil jij concreet veranderen?	140
Nieuwe gewoontes	141
Hoelang duurt het voor gedragsverandering een gewoonte is geworden?	142
21 dagen	143
Honderd dagen of meer	143
Wegen of niet wegen, that's the question...	143
Wel wegen?	145
Niet wegen?	146
Jouw weg kiezen	146
DE STAP-VOOR-STAPMETHODE	147
Voorwaarden en effect	147
Maak een stappenoverzicht	148

DE AFWISSELMETHODE	149
DE AANGEPASTE DIEET-METHODE	150
Voorwaarden	151
8 VOLHOUDEN EN TERUGVALPREVENTIE	155
Terugval	156
EHB	157
De vier regels van EHB	157
Mildheid	158
Onderzoeken	158
Oplossingen bedenken	159
Nieuwe actiepunten	161
TERUGVALPREVENTIE	162
Wat zijn risicofactoren?	162
Inventariseer wat bij jou vroege voortekenen zijn	164
Invulschema Groen - Oranje - Rood	165
Tot slot	170
9 TIPS EN AANWIJZINGEN VOOR DIËTISTEN EN BEGELEIDERS	171
OVER DE SCHRIJVER	174
LITERATUURLIJST	177
BIJLAGE	179
Bijlage 1: Woorden voor gevoelens	179
Bijlage 2: Eet- en drinkdagboek	180
Bijlage 3: Wilsfasen en reflectievragen	184
Bijlage 4: Uitgebreide lijst van mogelijke gewoonteveranderingen	189

INLEIDING

Worstel jij al jaren met je gewicht en met eten?

Heb je voor jouw gevoel zo'n beetje alles al geprobeerd? Soms verlies je een paar kilo, soms heel veel, maar meestal komen ze er in rap tempo weer bij?

Dan heb ik dit boek voor jou geschreven.

Het boek reikt je allerlei bekende en minder bekende technieken aan om op een blijvende manier met je eetgewoontes en leefstijl aan de slag te gaan.

Het allerbelangrijkste is: **GEEN DIEET MEER!** Echt niet doen!

Denk eens terug aan toen jij begon met diëten. Hoe zwaar woog je toen?

Mijn gok is dat je vandaag de dag zou tekenen voor dit gewicht, dat je daar heel blij van zou worden.

Maar toen voelde jij je te zwaar en ging je op dieet.

Weet je nog waarom?

- Was het je aangepraat? Door familie, kennissen, vrienden, de maatschappij?
- Voelde jij je niet goed genoeg? Moest je slanker, beter, perfecter zijn dan je was?
- Keek je vooral naar de delen van je lichaam die je níet mooi vond?
- Luisterde je naar al die hoopvolle verhalen over het volgende mode-dieet?

Wat hebben al die diëten je opgeleverd?

En wat hebben ze je gekost? Aan geld, moeite, frustratie, verdriet, wilskracht, uithoudingsvermogen?

Dit boek leert je anders te kijken naar jezelf, je gewicht en je leefstijl. Milder en liefdevoller.

Je gaat ontdekken waar je diep vanbinnen naar verlangt en hoe je dit kunt verwezenlijken.

Het reikt je technieken aan die helpen de drang naar eten te verminderen of zelfs weg te nemen.

Dit boek zet je aan het denken over jezelf, over je patronen, denkbeelden, overtuigingen, gevoelens en hoe je hiermee omgaat.

Zodat jij meer sturing krijgt over je gedrag.

Het boek heeft een hoopvolle boodschap. Het is mogelijk uit het worstelen te stappen!

Missie

De visie en methodieken zijn gebaseerd op meer dan vijfendertig jaar ervaring in het werken met mensen met overgewicht: ik voel mededogen voor hun lijden, hun worstelen, hun oordeel over zichzelf. Ik zie hun schoonheid, hun fijngevoeligheid, hun liefde, hun onmetelijke doorzettingsvermogen, hun kracht.

Mijn missie is om verlichting te brengen in de zwaarte die mensen ervaren. Waardoor mildheid, zelfliefde en vrijheid meer eigen wordt.

Ik wens je veel lichtheid en vertrouwen toe!

Yvonne Steenmetz

HOE KUN JE HET BOEK GEBRUIKEN

Dit boek is bedoeld als werkboek. Het gaat om jouw unieke situatie en ik wil je aanreiken hoe jij aan de slag kunt met je gewicht, eetgewoontes en zelfreflectie.

Vanwege de leesbaarheid en het feit dat er meer vrouwen zijn dan mannen die op deze manier worstelen met hun gewicht, heb ik ervoor gekozen om 'ze of haar' te gebruiken. Uiteraard kan hier ook de mannelijke vorm worden gelezen. De voorbeelden die ik in de kaders heb beschreven zijn ervaringen van cliënten, mannen en vrouwen. De namen zijn fictief.

Het gaat deels over eten en deels ook niet. Want als het alleen over gezond eten ging, dan had je dit allang gedaan. Er is dus meer aan de hand.

Je gaat een bewustwordingsproces in. Je gaat laagje voor laagje ontdekken wat er bij jou speelt en je krijgt handreikingen om daarmee aan de slag te gaan. Dit gaat nooit in één rechte lijn. Vertrouw erop dat jij uit dit boek haalt wat bij jou past. Waar jij aan toe bent. En wat nu niet past, dat laat je gewoon los. Ga niet forceren. Maar geef het wel een kans.

Het is echt niet nodig om alle oefeningen en reflecties te doen. Het kan ook voelen als veel, misschien zelfs te veel. Leg het boek dan gerust een tijdje weg, of lees het alleen door, zonder de oefeningen te doen. Vertrouw erop dat er momenten komen dat je denkt: hé, daar stond iets over in het boek. Dat is dan het moment om een oefening of reflectie op te pakken.

In etenstermen: neem geregeld een hapje. Kauw erop en ontdek of het je smaakt. Je kunt het ook uittuffen. En soms moet je iets tien keer proeven om het te gaan lusten.

Doe er vooral mee wat bij jou en jouw tempo past en vertrouw op jezelf!

In de eerste twee hoofdstukken neem ik je mee in mijn visie en ervaringen rondom overgewicht. Ik raad je aan deze te lezen en de

reflectie-oefeningen te doen. Deze vormen het startpunt voor de verdere onderwerpen.

Hoofdstuk 3 gaat over Emotional Freedom Techniques (EFT). Dat is een basistechniek voor meerdere oefeningen verderop in het boek. Als je nog niet bekend bent met deze techniek is het waardevol hier eerst wat mee te oefenen.

In hoofdstuk 4 ga je aan de slag met wat je diep vanbinnen wilt en wek je de motivatie en energie om aan de slag te gaan met jezelf. **Dit is een essentieel onderdeel.** Je kunt, bij wijze van spreken, de eerdere hoofdstukken (voorlopig) overslaan, als je hoofdstuk 4 maar niet overslaat.

Daarna komen verschillende technieken en thema's aan bod. Je kunt de volgorde in dit boek aanhouden, maar je kunt ook de thema's eruit zoeken die jou aantrekken of die specifiek voor jou gelden. Daarom vind je in de index achterin diverse trefwoorden en thema's met een verwijzing naar de oefeningen die daarbij passen. Per oefening staat aangegeven wat het doel is of wanneer je het kunt gebruiken. Ik wens je veel succes toe!

EN BEGIN NU EERST MET EEN 'NULMETING'

Sta stil bij hoe het nu met je gaat wat betreft je gewicht:

Voordat je het boek begint te lezen en de oefeningen gaat doen, nodig ik je uit om echt even stil te staan bij en op te schrijven hoe het op dit moment in jouw leven gaat met:

Je gewicht in kilo's:

Eet/snoepbuien - hoe vaak per week of per maand:

Eet/snoepbuien - hoe groot:

Eetgewoontes die je zou willen veranderen:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Beweeggewoontes:

Hoe kijk je naar je lichaam:

Hoe denk je over jezelf:

Hoe slaap je:

Later in het boek kom ik hierop terug en gaan we kijken wat er misschien al veranderd is en hoe je hiermee verder kunt.



WAAROM GEEN DIEET MEER?

En hoe dit dan wel aan te pakken.

Kijk eens terug in jouw geschiedenis:

- Wanneer ben je begonnen met diëten?

- Wat was je eerste dieetervaring en wat heeft dit in jou veranderd en teweeggebracht?

- Welke gevolgen hebben alle dieetervaringen daarna voor jou gehad?

- Hoe kijk jij tegen voedingsmiddelen aan? Deel je ze in met labels als 'goed en slecht', 'gezond en ongezond', 'verboden en toegestaan'? Heb je oog voor 'lekker of niet lekker'? Voel je je schuldig na het eten van bepaalde dingen?

- En hoeveel hiervan is bepaald door alle diëten die je hebt gedaan?

- Hoe ga je op dit moment in je leven om met eten? Eet je om te leven? Leef je om te eten? Is eten plezier of een straf? Proef jij je eten? Geniet je ervan?

Bijna alle mensen die in mijn praktijk komen om af te vallen hebben grofweg de volgende geschiedenis en kenmerken:

- Ze zijn lang geleden met een dieet begonnen en hadden toen in het algemeen een acceptabel gewicht.
- Ze hebben 'alle diëten' weleens gedaan. Van Weight Watchers tot eiwitshakes, maaltijdvervangers, brood(buik)dieet, Atkins, Leven Lang Fit, Paleo, Sonja Bakker, koolhydraatarm, vasten, et cetera.
- Ze voelen zich gevangen in een heen-en-weer-gaan tussen 'ALLES of NIETS'. Tussen lijnen of nergens op letten. Tussen diëten of doorslaan.
- Ze zijn vaak heel streng en oordelend over zichzelf. Vinden zichzelf 'zwak, stom, een slappeling, koe, varken', en dat zijn nog de milde varianten van de woorden die ze gebruiken.
- Ze hebben geen controle over hun eten, met name over snoepbuien of eetbuien.

Wat is eigenlijk een dieet?

Er zijn meerdere definities van een dieet:

“Dieet is een voeding die om medische redenen aan specifieke eisen moet voldoen ten behoeve van een individu.” (Bron: Artsenwijzer Diëtetiek en Nederlandse Vereniging van Diëtisten)

“Een dieet is een voeding die aan een specifieke leefregel voldoet. Het woord dieet is afgeleid van het Griekse woord diatia, hetgeen zoveel betekent als ‘leefregel’.”

“Een dieet is een voedingsvoorschrift.”

Het gaat dus in het algemeen om leefregels en voedingsvoorschriften voor een individu, al dan niet op medische gronden.

Het gaat om opgelegde, door iemand anders bepaalde voedingsregels. Lang niet alle diëten zijn wetenschappelijk onderbouwd en onderzocht.

In de wereld van het afslanken wordt enorm veel geld verdiend aan diëten. Een nieuwe hype kan zomaar miljoenen opleveren door boekverkoop, productverkoop en dergelijke.

Wat is het effect van een (afslank)dieet?

Op lichamelijk gebied vindt er een aardverschuiving plaats als je een ‘streng’ dieet gaat volgen. ‘Streng’ betekent aanzienlijk minder calorieën dan je gewend bent en dan je lichaam nodig heeft.

Als eerste verlies je de koolhydraatreserve in je lever en spieren. Dit is ongeveer vijfhonderd gram, dat drie keer zoveel water vasthoudt. De eerste twee kilo’s bestaan dus voornamelijk uit vocht.

Daarna gaat je lichaam de vetreserve aanspreken. Dit gaat langzamer. Uit de vetopslag komen allerlei opgeslagen (gif)stoffen vrij, die door je lever en nieren moeten worden uitgescheiden.

Door deze veranderingen kun je allerlei gewaarwordingen ervaren. Vooral de eerste dagen hebben veel mensen last van moeheid, hoofdpijn, meer honger, slecht slapen, slecht ruikende adem. Dit verdwijnt meestal na een aantal dagen en maakt vaak plaats voor het voelen van meer energie en minder honger.

Je lichaam raakt gewend aan minder eten. Dit is wel persoonlijk. Er zijn ook mensen die blijvend minder energie en een knagend gevoel in hun maag ervaren.

Omdat het voor een lichaam 'gevaarlijk' voelt als er te weinig energie (calorieën) binnenkomt, zal het zo min mogelijk gaan verbranden. Dit is evolutionair gezien een overlevingsmechanisme. Het betekent dat je in rust minder energie zult verbranden dan voor de start van het dieet. Dit komt doordat het lichaam ook spierweefsel inboet door het afvallen.

Om de verbranding te verhogen is het daarom belangrijk om meer te gaan bewegen. Enerzijds om meer spieren te kweken en anderzijds om meer calorieën te verbranden.

Je lichaam zal afvallen zolang je minder energie binnenkrijgt dan het nodig heeft voor de ruststofwisseling en je beweging.

Ruststofwisseling is de energie die je lichaam nodig heeft als je verder niets doet. Bijvoorbeeld om alle processen in je lichaam te laten plaatsvinden: weefsel onderhouden en vernieuwen, je hart laten kloppen, organen en hersenen laten functioneren, et cetera.

Om dus blijvend af te vallen zul je de lagere energie inname en het nieuwe bewegingspatroon moeten volhouden. Als je namelijk weer meer gaat eten en/of minder gaat bewegen, dan kom je weer aan.

Op geestelijk en sociaal gebied verandert er ook veel als je start met een streng dieet. Ineens 'mag' je veel dingen niet meer eten en 'moet' je ineens dingen eten die je eerder niet zo vaak at. Of je maaltijden hebben ineens een geheel andere samenstelling, waardoor je niet meer met je gezin of partner mee kunt eten.

Door de hongergevoelens word je gevoeliger voor prikkels die met eten te maken hebben. Toen ik tijdens mijn diëtistenopleiding drie dagen 'eiwitrijke shakes' moest drinken in plaats van mijn maaltijden, hoorde ik elk boterhamzakje kraken, rook ik veel sterker alle etensgeuren, was ik chagrijnig en verlangde ik hevig naar een gewone boterham met kaas.

En door het 'niet mogen' wordt de puberkant in ons wakker, die juist wil wat verboden is, heel menselijk!

Uit wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van afslankdiëten blijkt het volgende:

- 80% van de mensen die door een dieet flink gewicht verliezen, zijn na vier à vijf jaar weer terug op hun oude gewicht of zelfs zwaarder dan daarvoor.
- Ruim een derde (37%) kiest niet voor de kleinste portie als er een keuze is. Terwijl porties, bijvoorbeeld van snacks en frisdrank, door de jaren heen steeds groter geworden zijn. Dus wat nu small is, was een aantal jaar geleden nog medium.
- 40% van de mensen uit dit onderzoek (vijftienhonderd deelnemers) herkent **niet** de signalen van hun lichaam dat ze genoeg hebben gegeten. Ze eten gewoon door, dus die grote portie gaat helemaal op.
- Mensen die een streng dieet volgen, ervaren meer stress. De spanning in hun lichaam loopt verder op. Gevolgen zijn vermoeidheid, concentratieverlies, duizeligheid, haaruitval, et cetera.
- Een dieet geeft een beperking op sociaal gebied, geeft hongergevoelens, verlies van energie, et cetera.

Het is dus geen wonder dat de meerderheid van de mensen een dieet niet levenslang vol kan houden. Het effect van een dieet is daarvoor bijna altijd tijdelijk.

Dat komt NIET door een gebrek aan wilskracht, eerder door een uitputting ervan.

Kijk maar eens naar de kracht die nodig is om een tijdlang alleen al bovenstaande gevolgen te kunnen weerstaan.

Wees je dus bewust: **HET WONDERDIEET BESTAAT NIET!**

Geloof het niet als dit beloofd wordt bij de volgende hype die ontstaat.

Een toepasselijke uitspraak die aan Albert Einstein wordt toegeschreven, maar voor het eerst is gepubliceerd door zelfhelpgroep Narcotics Anonymous is:

“Het is waanzin steeds hetzelfde te doen en een andere uitkomst te verwachten.”

Het gaat steeds om hetzelfde principe:
door minder energie (calorieën) binnen te krijgen en/of meer energie te verbranden door meer beweging, val je af.
Om dit te handhaven is het nodig dat je die lagere energie inname en/of het beweegpatroon volhoudt. En dat is nu juist zo moeilijk.
Maar niet onmogelijk!

Hoe dan wel?

Om blijvend gewicht te verliezen is het nodig om bepaalde gewoontes definitief te veranderen.

Welke gewoontes je hebt te veranderen is aan jou om helder te krijgen.

Welke gewoontes je wilt veranderen is volledig aan jou.

Jij bent namelijk de deskundige, die weet hoe jouw lichaam werkt, hoe jouw leven in elkaar steekt, wat bij je past en wat niet, wat je lekker vindt en wat niet.

Vaak weet je wel welke gewoontes de ‘dikmakers’ zijn, waar het bij jou ‘misgaat’. Waar jij van aankomt.

Ga **die** gewoontes stap voor stap aanpakken. Dus zeker niet allemaal tegelijk, want dan volg je weer een ‘dieet’.

Door geleidelijk de hoeveelheid energie/kilocalorieën (kcal) te verminderen, voorkom je ook het hongergevoel en de aardverschuivingen in je lichaam.

En handhaaf de gewoontes die oké zijn! Je hebt vast een heel aantal gewoontes die gezond zijn, waar jij je goed bij voelt. Koester dus ook de positieve eetgewoontes!

Als je elke dag 100 kcal minder eet dan je lichaam nodig heeft, val je in één jaar vijf kilo af.

100 kcal wordt bijvoorbeeld geleverd door

- een plak ontbijtkoek met halvarine
- een groot glas frisdrank
- 2 volkorenbiscuits
- een handvol chips etc.

Waarmee ik wil zeggen dat **een kleine consequente verandering** leidt tot gewichtsdeling. Vaak is op deze manier ook het gewicht erbij gekomen: je bent geleidelijk wat meer gaan eten of wat minder gaan bewegen. En dat heeft in de loop der jaren geleid tot gewichtstoename.

Daarnaast hebben de verschillende (strengere) diëten bijgedragen aan de gewichtstoename door een verstoring van je eetgedrag en tevens geleid tot een verlaging van je ruststofwisseling.

Een geleidelijke verandering van je eet- en beweeggewoontes, met een geleidelijke daling van je gewicht, is wel vol te houden.

Als je stap voor stap verandert en jezelf de tijd geeft om te wennen, verhoog je aanzienlijk de kans om het vol te houden, de rest van je leven.

Dit betekent anders denken en anders kijken naar afvallen.

Niet: "Ik ben aan het lijnen."

Maar: "Ik werk aan mijn gezondheid." Of: "Ik werk aan een gezonde leefstijl."

In de loop van dit boek kom je meer mogelijkheden tegen om concrete stappen te zetten op jouw weg naar een lichter lijf.

OVER- GEWICHT

Ben jij al jaren aan het afvallen en weer aankomen?
Word je moe van het bezig zijn met eten of niet-eten?
Snap je maar niet waar die eetdrang vandaan komt?
Heb je er geen controle over?
ER IS HOOP!

Yvonne Steenmetz legt vanuit haar 35-jarige ervaring als diëtist en psychosynthese-therapeut uit waarom. Je leert hoe je wel je eetgewoontes kunt veranderen, waardoor je afvalt. Blijvend.

Wat nodig is, is ontdekken wat er achter die eetdrang zit. Want je doet dit niet voor niks! Er is altijd een reden of behoefte. Dit patroon ga je ontdekken met behulp van de oefeningen in het boek.

Je leert milder en liefdevoller naar jezelf te kijken. Want dat is essentieel. Juist als je milder kijkt komt er ruimte voor oplossingen, jouw oplossingen.



Citaten van cliënten

Johanne: *'Het gaat nog steeds vaak door me heen: kijk mild naar jezelf. Ik haalde mijzelf altijd naar beneden en buiten dat dit voor veel verdriet zorgt, is het ook geen goede basis om gezond te eten, goed voor jezelf te zorgen en daarmee gewicht te verliezen.'*

Mira: *'Het gevoel zelf een keuze te hebben in mijn leven, zelf de controle en steeds weer opnieuw te kunnen kiezen, heeft mij het meest opgeleverd. En nog steeds. Liefdevol. En niet zwart wit.'*

Sandy: *'Door mijn gewicht was ik alleen nog maar "falen" geworden. Ik strafte mezelf, omdat ik me schuldig voelde. Anderen zagen dit denk ik niet omdat ik heel goed sterk kan overkomen maar van binnen haalde de zwarte stem mij constant naar beneden. Nu sta ik in mijn kracht en dat voelt voor mij veel beter.'*



Gratis video-uitleg en podcast met meditaties
via www.voeding-en-psychosynthese.nl

ISBN 9789464025446

