# Bodyhappiness Programma

jasperalblas

# Bodyhappiness Programma

## Tevreden in en met je eigen lichaam

**Versie 2.0**
**2e druk december 2020**

**Auteur:** Jasper Alblas
**Design:** Alex Aráez

## DISCLAIMER & AANSPRAKELIJKHEID

De auteur en de uitgever hebben hun uiterste best gedaan om dit afslankplan zo goed en duidelijk mogelijk te publiceren. Niettemin is het gebruik van de programma's, de recepten en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade. Bij enige twijfel wordt geadviseerd een dokter of arts te raadplegen. Neem altijd contact op met uw dokter of arts voordat u significante wijzigingen maakt in uw voedingspatroon, bewegingspatroon en/of leefwijze. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose of om ziektes te genezen, te behandelen of te voorkomen. Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing en alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd of gebruikt. De disclaimer zoals weergegeven op de website is ook van toepassing op dit materiaal. De disclaimer is te vinden via de volgende URL: www.jasperalblas.nl/disclaimer.

# Inhoudsopgave


Inleiding 6

## DE VOEDINGSRICHTLIJNEN 18

Populaire voedingsvragen 38

## DE AFSLANKTECHNIEKEN 47

Afslanktechniek 1: Periodiek vasten 50

Afslanktechniek 2: Geef een cijfer 56

Afslanktechniek 3: Koud douchen 60

Afslanktechniek 4: Ervaar emoties 64

Afslanktechniek 5: De 80%-regel 70

Afslanktechniek 6: Slaap voldoende 76

Afslanktechniek 7: Leer ontspannen 82

Afslanktechniek 8: De tien-minuten-regel 86

Afslanktechniek 9: Lekker bewegen 88

Afslanktechniek 10: Geef niet op 92

Afslanktechniek 11: Wees mild 96

Afslanktechniek 12: Houd een dagboek bij 99

Afslanktechniek 13: Drink meer water 104

Afslanktechniek 14: Eet bewust 108

Afslanktechniek 15: Neem de tijd 112

Afslanktechniek 16: Observeer je gedachten 114

Afslanktechniek 17: Herken echte honger 118

Afslanktechniek 18: Check je bloedwaarden 125

Afslanktechniek 19: Stap voor stap 128

Afslanktechniek 20: Vier successen 132

**BONUSHOOFDSTUKKEN** 135

Wat te doen als afvallen niet lukt 136

De overgang 142

Suiker- of eetverslaving 145

Voedingssupplementen 152

Smoothie of sap als maaltijdvervanger 153

**NAWOORD** 155

Veel succes! 157

# Inleiding

Wat fijn dat je met het Bodyhappiness-programma aan de slag gaat. Je zet hiermee een belangrijke stap op weg naar een slank en gezond lichaam. Hartstikke mooi!

Je zult merken dat we in dit programma gezond leven en afvallen op een nieuwe manier bekijken. Anders dan wat je waarschijnlijk gewend bent.

Zo vinden wij bijvoorbeeld dat het niet nodig is om calorieën te tellen om succesvol af te vallen. We geloven ook dat het niet nodig is om heel streng te zijn voor jezelf.

Sterker nog, we moedigen je juist aan om aardig en lief te zijn tegen jezelf en goed voor jezelf te zorgen.

Want als je het beste met jezelf voorhebt, is het makkelijk om te kiezen voor gezond eten. Dat geeft je immers meer energie en een betere gezondheid.

Dit klinkt misschien wat halfzacht, maar begrijp ons niet verkeerd: je zult via deze weg geweldige resultaten boeken. Al binnen een paar weken voel je je beter en zijn er al flink wat kilo's af.



## Jouw doel

# Waarom wil je afvallen?

Om je (afslank)doel te kunnen bereiken, is het belangrijk dat je weet wat dat doel precies is. En dan gaat het er niet om hoeveel kilo je precies wilt afvallen, maar om de reden die 'daarachter' ligt.

Met andere woorden: waarom wil je afvallen?

Enkele voorbeelden zijn:

- Ik wil afvallen, zodat ik er beter uitzie in mijn (zomer) kleding.
- Ik wil afvallen, omdat dat beter is voor mijn gezondheid.
- Ik wil afvallen, omdat ik het zat ben om niet mezelf te zien als ik in de spiegel kijk.
- Ik wil afvallen, omdat ik op late leeftijd ook nog vitaal en energiek wil zijn.

Formuleer zo jouw eigen reden(en). Door die voor jezelf op te schrijven, zul je zien dat je meteen al meer motivatie krijgt.

Neem even de tijd om je te realiseren dat dit een doel is dat de moeite waard is om tijd en energie in te steken.

## Je bent al begonnen

Neem terwijl je dit leest ook een moment om jezelf een schouderklopje te geven. De meesten van ons zijn namelijk geneigd om onze successen en goede daden weinig aandacht te geven.

Maar het feit dat je dit programma gekocht hebt en het nu ook nog eens aan het lezen bent, maakt je al onderdeel van de top vijf procent van mensen die willen afvallen.

De meeste mensen modderen een beetje aan met recepten, tips en e-books die ze op internet vinden, maar durven niet echt de stap te zetten om hun overgewicht daadwerkelijk aan te pakken.

Die stap heb jij in ieder geval alvast genomen. fantastisch!

Waarschijnlijk wuif je dit compliment in je hoofd nu al weg (dat doe ik zelf ook heel vaak), maar daar doe je jezelf tekort mee.

Neem het compliment aan: jij bent één van de weinige mensen die de stap durft te nemen om écht iets aan je overgewicht te doen. Dat is dapper.

Als je die moed blijft tonen en de weekschema's en afslanktechnieken toepast, zul je resultaten behalen die je zullen verbazen.

'Ben ik dat?!', vraag je je dan af als je in de spiegel kijkt. Ja, dat klopt, die slanke persoon die je daar in de spiegel ziet, dat ben jij.

Die resultaten komen vanzelf door te doen wat al honderden mensen vóór jou hebben gedaan: simpelweg de weekschema's volgen en de afvalmethoden in de praktijk brengen.

Daarover straks meer. Eerst bespreken we een bekende valkuil.

Jij bent één van
de weinige mensen
die de stap durft te
nemen om écht iets
aan je overgewicht te
doen, fantastisch!

## Snel resultaat

Veel mensen willen hun doel graag zo snel mogelijk bereiken, het liefst in een paar dagen, maar maximaal in een paar weken.

Dat is logisch, maar helaas werkt deze benadering op de lange termijn je voortgang juist tegen.

Om overtollig lichaamsvet te verbranden én in de jaren daarna op je streefgewicht te blijven, is het nodig om je (eet)gewoonten aan te passen.

En dat kost nu eenmaal tijd.

**Het heeft je misschien tien of twintig jaar gekost om je huidige (eet)gewoonten aan te leren. Het is dus wel een beetje optimistisch om te verwachten dat je in vier weken hele nieuwe gewoonten kunt aanleren.**

Dat gebeurt weleens, maar die mensen zijn eerder de uitzondering dan de regel. De meesten hebben er echt een paar maanden voor nodig om zich een gezond eetpatroon eigen te maken.

Maar laat je daardoor niet demotiveren. Want als je die paar maanden ook echt de tijd neemt en die nieuwe gewoonten hebt aangeleerd, dan zal je ook de rest van je leven op een gezond gewicht blijven.

Dan kun je het hoofdstuk 'afvallen' in je leven echt voorgoed afsluiten.

Dat is ons doel met het Bodyhappiness Programma: jou een definitieve oplossing te bieden voor een slank en gezond lichaam.

Je zult trouwens in de eerste paar weken waarschijnlijk al mooie resultaten zien, maar nieuwe gewoonten aankweken voor de langere termijn kost voor de meeste mensen gewoon wat meer tijd.

## Geen dieet

Het programma dat je voor je hebt is geen dieet. Bij Bodyhappiness houden we niet van diëten. We helpen mensen met het veranderen van hun eet- en leefgewoontes.

Geen strenge regels of 'balansdagen', maar een manier van eten die zo lekker en gezond is, dat je die de rest van je leven niet alleen kunt volhouden, maar ook wilt volhouden.

Dat klinkt misschien wat ongeloofwaardig, maar in de komende weken zul je zien wat we precies bedoelen.

Vaak zien mensen afvallen als 'een strijd tegen de kilo's', als een gevecht. Daar geloven wij niet in. Afvallen is een cadeau dat je aan jezelf geeft.

Door goed voor jezelf te zorgen en met aandacht te kiezen wat je wel en niet eet, verdwijnen de kilo's vanzelf.

Zondigen bestaat niet. Alleen het maken van keuzes. En elke keus heeft gevolgen. Als je die keuzes met aandacht maakt (en dus niet uit oude gewoonte), dan zul je al snel veel gezondere beslissingen nemen.

En natuurlijk kun je er nog steeds voor kiezen om af en toe wat ongezonds te eten - daar is helemaal niets mis mee. Zolang het maar een bewuste keus is.

Zondigen bestaat niet. Alleen het maken van keuzes. En elke keus heeft gevolgen.



# Wat gebeurd is, is gebeurd. Wat op dit moment is, daar kun je niets meer aan veranderen.

## Accepteer de huidige situatie

Nu zijn er waarschijnlijk ook wat dingen aan je lichaam die je toch graag anders zou zien. Misschien een plattere buik, een smallere taille of slankere bovenbenen. Je kunt er vast wel een aantal bedenken.

Nadat je jezelf complimenten hebt gegeven over alles wat je mooi vindt, is de volgende stap om je lichaam te accepteren zoals het nu is en jezelf niet vanwege deze verbeterpunten af te wijzen.

Wat heeft het voor zin om jezelf af te keuren voor wie je op dit moment, bent? Daar val je in de toekomst echt niet sneller van af. Het levert alleen maar een hoop negatieve emoties op (en laten die nou net het afvalproces belemmeren).

Wat gebeurd is, is gebeurd. Wat op dit moment is, daar kun je niets meer aan veranderen. Het is dan ook onzinnig om dit niet te accepteren.

Let op: ik zeg ‘accepteren’, niet ‘goedkeuren’. Dat zijn twee verschillende dingen. Je hoeft niet goed te keuren wat jij of anderen in het verleden hebben gedaan, maar je kunt het wel accepteren.

Wat je in de toekomst gaat doen en hoe je er in de toekomst uit gaat zien, dat heb je nog helemaal zelf in de hand.

Je zult merken dat het makkelijker is om in de toekomst gezondere keuzes te maken als je jezelf op dit moment (en alle volgende momenten die gaan komen) accepteert.

## Focus niet op de kilo's

# Je zult vanzelf gaan merken dat je kleding losser gaat zitten.

Je gaat met dit programma aan de slag omdat je wilt afvallen. Daar gaan we je mee helpen. Maar we raden je aan niet (te veel) te focussen op de kilo's.

Het afvallen gaat niet sneller als je elke dag op de weegschaal gaat staan.

De ene dag zul je flink wat afgevallen zijn (je bent blij), en de andere dag ben je ineens aangekomen (je bent teleurgesteld).

Die emotionele schommelingen zijn nergens voor nodig. Als je dit programma volgt zoals het bedoeld is, zul je uiteindelijk op je streefgewicht uitkomen.

Bij de één lukt dat in vier weken, de ander heeft daar vier maanden of zelfs een jaar voor nodig.

Afhankelijk van hoeveel overgewicht je hebt, hoe goed je het programma volgt en je (genetische) aanleg.

In plaats van je voortgang af te lezen van de weegschaal, adviseren we je om de weegschaal in de kast te laten staan en je aandacht te richten op het gezonde eten.

Maar hoe weet je dan dat je op het goede spoor zit? Goede vraag. Het antwoord is: let op hoe je je voelt.

Heb je meer energie, slaap je beter, is je stoelgang beter, straalt je huid meer en ben je vrolijker?

Dat zijn allemaal tekenen dat je goed bezig bent.

Je zult vanzelf gaan merken dat je kleding losser gaat zitten. Als je dan na een paar weken toch een keer de weegschaal erbij pakt, zul je zien dat je ook echt kilo's bent afgevallen.

Maar dat allemaal zonder de 'weegstress'.

## Het afslankproces

Goed, de belangrijkste inleidende dingen zijn wel gezegd. En dat betekent: tijd om aan de slag te gaan!

Het Bodyhappiness Programma bestaat uit twee boeken.

In boek 1 - dat je nu aan het lezen bent - vind je allerlei handige technieken, adviezen en weetjes over afvallen en gezond eten.

Dit eerste boek is geen boek dat je van voor naar achter helemaal hoeft door te lezen. Het mag wel, maar het is niet nodig. Dit boek is meer bedoeld om je alle achtergrondinformatie te geven, zodat je de gezonde levensstijl straks ook echt kunt volhouden.

Blader op je gemak de verschillende hoofdstukken door en lees de stukken waar je aandacht door getrokken wordt.

Gebruik het boek als naslagwerk en pak het er af en toe eens bij op een vrije avond of luie zondagmiddag, om weer wat extra dingen te leren. Alles wat je nodig hebt om succesvol af te vallen staat hierin.

In boek 2 vind je alle recepten van het programma en een bijgaande handleiding. In tegenstelling tot boek 1 is dit wel een boek waar je de komende paar weken elke dag mee bezig zult zijn.

In de handleiding, waar boek 2 mee begint, staat precies hoe het programma in de komende periode eruit gaat zien.

De bijbehorende weekschema's vind je afgedrukt op aparte kaarten. Die kun je eenvoudig op je koelkast plakken of op de keukentafel leggen, zodat je meteen weet welke maaltijd er voor welke dag op de planning staat.

Je bent ontzettend goed bezig! Het feit dat je dit programma tot hier hebt gelezen, is al een duidelijke indicatie dat je de komende weken fantastische resultaten gaat behalen.

Geef jezelf daar nu al een schouderklopje voor!

Dan beginnen we nu eerst met de voedingsrichtlijnen.



# De voedingsrichtlijnen



# De voedingsrichtlijnen

Er is op internet heel veel afslankadvies te vinden. Zo veel, dat je vaak door de bomen het bos niet meer ziet.

Door al die informatie, die soms zelfs tegenstrijdig is, lijkt het alsof afvallen en gezond leven heel moeilijk en ingewikkeld zijn.

Maar dat valt reuze mee!

Daarmee bedoelen we niet dat het altijd makkelijk zal zijn. Nee, je zult nog genoeg uitdagingen tegenkomen.

Maar wát je moet doen, is eigenlijk zo klaar als een klontje.

In dit hoofdstuk leggen we je uit wat de belangrijkste basisrichtlijnen zijn om je overtollige lichaamsvet te verbranden.

## Geen regels

We hebben bewust gekozen voor het woord richtlijnen, niet regels. Dit hebben we gedaan om je te laten zien dat het niet nodig is om alles helemaal tot op de letter te volgen.

Als je deze adviezen het grootste deel van de tijd opvolgt, zul je al een hele verbetering zien in je gezondheid en gewicht.

Het is dus niet nodig de lat heel hoog te leggen voor jezelf.

Natuurlijk is het wel zo dat hoe beter je de richtlijnen opvolgt, hoe sneller je je overtollige lichaamsvet zult verbranden. Maar zoek vooral naar een balans die past bij jou en jouw situatie.

Het moet wel leuk blijven.

## De belangrijkste factor

Er zijn veel dingen die je kunnen helpen afvallen, zoals meer bewegen, beter slapen en minder stress.

Maar de allerbelangrijkste factor is voeding.

**Afvallen draait voor 70 procent om wat je eet en drinkt en voor 30 procent om andere factoren, zoals meer bewegen, beter slapen en minder stress.**

Dit feit geldt voor alle duizenden mensen die we inmiddels geholpen hebben: wat je eet en drinkt heeft het grootste effect op je gewicht.

Sterker nog, als je voeding in orde is (en je geen speciale aandoening hebt), is het onmogelijk om te zwaar te zijn.

Daarom richten we ons eerst op de voedingsrichtlijnen.

Verderop in dit programma vind je ook een groot aantal praktische afslanktechnieken die gaan over beweging, slaap en stress. Maar omdat voeding de belangrijkste factor is, starten we daarmee.



# Populaire voedingsvragen

Nu je weet wat de zeven voedingsrichtlijnen zijn die je helpen aan een slank en gezond lichaam, bespreken we in dit hoofdstuk tot slot een aantal voedingsthema's die veel mensen bezighouden. Namelijk: suiker in fruit, ei en cholesterol, gluten, vleesvervangers, zoetstoffen, E-nummers en biologisch eten. We nemen ze stuk voor stuk door.

## Suiker in fruit

Als je snel wilt afvallen, raden we je aan niet meer dan één stuk fruit per dag te eten. Dat doen we omdat de suiker in fruit nog steeds 'gewoon' suiker is.

Er zitten natuurlijk ook een hele hoop goede voedingsstoffen in fruit, maar de suikers kunnen wel je vetverbranding verstoren.

Als je op je gewicht bent of niet verder wilt afvallen, kun je gerust meer stukken fruit per dag eten. De voedingsstoffen die erin zitten, doen meer goed dan de suiker die erin zit kwaad doet.

Dit is overigens ook een richtlijn en geen strenge regel.

Het is echt geen probleem om af en toe twee stukken fruit op een dag te eten tijdens het afvallen. Je lichaam zal er zeker niet door van slag raken.

Alleen om je houvast te geven bij het maken van je eigen schema's, zeggen we: niet meer dan één stuk fruit per dag.



## Ei en cholesterol

Cholesterol is een vetachtige substantie die in je hele lichaam voorkomt. Het heeft in de afgelopen decennia een negatieve naam gekregen.

In tegenstelling tot wat je misschien zou vermoeden is het niet zo dat het eten van voeding waar cholesterol in zit het cholesterolniveau in je bloed verhoogt.

De meeste cholesterol die in je bloed zit, wordt door het lichaam zelf aangemaakt. Als je minder cholesterol uit je voeding binnenkrijgt, maakt je lichaam zelf meer aan.

Je lever is verantwoordelijk voor de cholesterol-productie. Voldoende cholesterol en een juiste verhouding tussen de verschillende soorten cholesterol in je bloed zijn erg belangrijk.

Cholesterol is namelijk een belangrijke bouwstof voor cellen en hormonen.

Het is dus geen probleem om regelmatig cholesterolrijk voedsel te eten. Sterker nog, het is vaak ook nog gezond.

Zorg ervoor dat je altijd gevarieerd eet en nooit te veel van hetzelfde. Maar gemiddeld twee eieren per dag eten is geen probleem.

## Gluten

# We hebben mensen gezien die hun astma-puffer van de ene op de andere dag konden wegdoen.

Gluten zijn bepaalde typen eiwitten die gebruikt worden vanwege hun elastische eigenschap. Ze worden toegepast als bindmiddel in bijvoorbeeld soepen en zitten in granen die gebruikt worden om brood te bakken.

Omdat de gluten-eiwitten bij veel mensen moeilijk afgebroken kunnen worden door de enzymen in hun darmen, komt het bij die mensen dikwijls voor, dat de gluten-eiwitten door de wand van het darmkanaal heen komen.

En dat kan een reactie van het immuunsysteem oproepen. Dit gebeurt bij mensen die coeliakie of een minder intense vorm van gluten- of tarweintolerantie hebben.

Er zijn heel wat mensen met zo'n mildere vorm van gluten-intoleratie zonder dat ze dat zelf weten. Pas als ze stoppen met het eten van gluten, merken ze dat gezondheidsproblemen die ze hadden ineens verdwijnen of verminderen.

We hebben mensen gezien die hun astma-puffer van de ene op de andere dag konden wegdoen. We hebben uitslag op de huid binnen een paar weken zien wegtrekken. En we hebben zélfs van honderden mensen gehoord dat hun energieniveau toenam nadat ze producten met gluten waren gaan vermijden.

De wetenschap heeft nog geen eenduidige conclusie getrokken over gluten. Het lijkt erop dat de ene persoon gluten prima kan verdragen en de andere persoon er last van heeft.

In onze recepten hebben wij ervoor gekozen om zo min mogelijk granen met gluten te gebruiken.

# De afslanktechnieken



Door tegen jezelf te zeggen dat je dit programma precies moet volgen, gaat alle lol eraf. En dat is een gemiste kans, want gezond eten en afvallen kan juist zo leuk zijn!

# De afslanktechnieken

Wanneer je eet volgens de richtlijnen uit de vorige hoofdstukken en je eventuele verwachtingen over het resultaat loslaat, ben je al een heel eind op weg naar een slanker en gezonder lichaam.

Om je nog een stukje verder op weg te helpen, hebben we in de volgende hoofdstukken twintig verschillende afslanktechnieken beschreven. Dit zijn methoden die onze lezers door de jaren heen het meest waardevol vonden.

Sommige technieken helpen je om de voedingsrichtlijnen die je nu kent makkelijker te kunnen toepassen, maar de meeste afslanktechnieken helpen je op nog andere manieren om overtollig lichaamsvet te verbranden.

Zie deze technieken als cadeautjes voor je lichaam; als handige handvatten om je lichaam steeds weer een beetje extra energie en gezondheid te geven.

Zo zijn ze bedoeld. Het zijn geen regels die je moet volgen, maar cadeautjes aan jezelf.

Dit is erg belangrijk, want als je jezelf de druk oplegt dat je ook deze twintig technieken allemaal precies moet volgen, gaat alle lol eraf. En dat is een gemiste kans, want gezond eten en afvallen kan juist zo leuk zijn!

## Met welke afslanktechniek kun je het beste beginnen?

In dit boek staan twintig uiteenlopende technieken om af te slanken. Die kun je natuurlijk niet allemaal tegelijk toepassen en dat is ook helemaal niet nodig.

Ze staan los van elkaar, dus je kunt elke methode kiezen om vooruitgang te boeken.

Ik raad je aan om te beginnen met de techniek die je het meeste aanspreekt. Misschien is het een onderwerp waar je al eens wat over hebt gehoord of gelezen, maar waar je nog niet aan toe bent gekomen. Of misschien is het gewoon een onderwerp dat je boeiend vindt en waar je graag meer over wilt leren.

Blader er rustig doorheen en kies de methode die je aandacht trekt (kijk welk cadeautje jij graag aan je lichaam wilt geven).

Als je wat hulp wilt bij het kiezen van je eerste afslanktechniek, hebben we ze hier samengebracht in een aantal handige tips.

- Als je in de overgang bent, dan is het handig om te beginnen met techniek 1, 5, 6, 7 of 18.
- Als je veel sport, is het handig om te beginnen met techniek 3, 6 of 7.
- Als je buikvet wilt verbranden, zou je kunnen beginnen met techniek 1, 7, 17 of 18.
- Als je een suikerverslaving hebt, richt je dan eerst op techniek 2, 4, 8, 14 of 19.
- Als je regelmatig last hebt van eetbuien, is het handig om te starten met techniek 2, 4, 8, 10, 12 of 17.
- Als je vaak last hebt van negatieve emoties, begin dan bijvoorbeeld met techniek 4, 6, 7, 10, 16 of 20.
- Als je al een tijdje stilstaat met afvallen, kies dan als eerste techniek 1, 3, 9, 14 of 18.
- Als je snel wilt afvallen, raden we aan om te beginnen met techniek 1, 3, 9 of 15.
- Als je het moeilijk vindt om een gezond eetpatroon vol te houden, probeer dan eerst techniek 2, 7 of 10.
- Als je net begint met afvallen, kun je prima starten met techniek 5, 9 of 10.

Je kunt het beste beginnen met één techniek en als je die onder de knie hebt, voeg je een tweede toe. Zorg er wel altijd voor dat je de eerste techniek ook blijft doen.

Zo wordt je leefstijl steeds een beetje gezonder zonder dat het je veel moeite kost.

De meeste mensen kunnen één nieuwe techniek per vier weken toevoegen, maar als dat bij jou sneller kan of juist langzamer gaat, is dat ook helemaal goed. Laat je niet opjagen en niet tegenhouden door deze ‘regels’. Doe wat voor jou goed voelt. Het zijn immers cadeautjes aan je lichaam.

Heel veel plezier ermee!

# Afslanktechniek 5: De 80%-regel

In Japan is er eiland dat Okinawa heet. En op dat eiland zijn er per 100.000 mensen bijna dertig mensen die ouder zijn dan honderd jaar. Dat is het hoogste aantal ter wereld.

Het wordt daarom ook wel het eiland van de vitaliteit genoemd.

Uit onderzoek blijkt dat het geen toeval is dat de mensen daar zo oud worden. Ze hebben een speciale manier van leven.

Zo hechten ze grote waarde aan hun sociale banden met de andere bewoners en gaan deze mensen zelden met pensioen. Ze zeggen: ik doe wat ik leuk vind, dus waarom zou ik stoppen?

Belangrijke lessen om de kans op een lang en gezond leven te verhogen.

Maar waar we het in dit hoofdstuk over gaan hebben, is een andere hele belangrijke gewoonte van de mensen op Okinawa.

Want behalve dat zij veel groenten eten, weinig suiker gebruiken en vrijwel al hun groenten zelf telen, hebben ze ook de gewoonte om minder te eten dan ze denken nodig te hebben.

De mensen op dit eiland stoppen altijd met eten als ze voor tachtig procent vol zitten. Dat is één van hun geheimen om een lang en vitaal leven te hebben.

Zij eten dus niet totdat ze helemaal vol zitten, ze eten totdat ze – naar eigen zeggen – tachtig procent vol zitten.

Dat kunnen wij ook. Je hoeft dus niet elke calorie die je per dag binnenkrijgt zelf te tellen. Dat kun je je lichaam laten doen.

Het enige wat jij hoeft te doen, is goed te voelen hoe 'vol' je je voelt.

Zodra je voelt dat je voor tachtig procent vol zit, stop dan direct met eten. En zet alles wat je over hebt in de koelkast voor een volgende maaltijd.

Je zult niet alleen een veel fijner en fitter gevoel hebben na de maaltijd, je valt op deze manier ook nog eens veel sneller af.

En het is een kleine moeite. Het enige wat nodig is, is een klein beetje aandacht. Aandacht voor je lichaam, door het regelmatig te vragen: 'hoe vol zit ik?'.

Zodra je rond dat percentage zit, kun je je mes en vork neerleggen en de rest van je eten in de koelkast bewaren.

Goed, maar hoe doe je dat nou in de praktijk?

Want het zal vast niet voor iedereen even makkelijk zijn om aan te voelen hoe vol ze precies zitten. En wat te doen als je op visite of gezellig uit eten bent?

Laten we eens kijken.

## Hoe vol zit ik?

**Tachtig procent vol betekent eigenlijk: ik heb niet echt honger meer, maar ik zou nog wel wat meer kunnen eten.**

Allereerst is het belangrijk om te weten dat je natuurlijk niet exact hoeft aan te voelen of je nou 79, 80 of 81 procent vol zit.

Zulke precisie is vrijwel onmogelijk en is nergens voor nodig.

Tachtig procent vol betekent eigenlijk: ik heb niet echt honger meer, maar ik zou nog wel wat meer kunnen eten.

Dát is het gevoel waar je naar op zoek bent.

Dat is het moment waarop je je mes en vork neer kunt leggen en niet meer verder hoeft te eten. Je kunt jezelf aanleren daar op dat moment bewust voor te kiezen.

Het is in dit kader een goede gewoonte als je om de vier happen je aandacht naar binnen kunt keren, in je lichaam, en dan te checken hoeveel honger je nog hebt.

Je zult dan merken dat dat gevoel gedurende de maaltijd verandert. In het begin heb je honger en





daarna wordt die honger steeds minder, tot het punt dat je niet echt meer honger hebt.

En dat is het punt waarop je stopt met eten.

Als oefening kun je tijdens de maaltijd proberen aan te geven voor hoeveel procent je vol zit. Of anders gezegd: hoeveel honger je nog hebt.

20% vol = 'Ik heb honger en ik wil eten.'

40% vol = 'Ik heb honger en ik wil eten.'

60% vol = 'Ik heb een beetje honger en ik wil nog wat eten.'

80% vol = 'Ik heb niet echt honger meer, maar ik zou nog wel wat meer kunnen eten.'

100% vol = 'Er kan geen hap meer bij!'

Deze laatste optie wil je zoveel mogelijk voorkomen. Daar raak je futloos van na de maaltijd; je hebt dan gewoon te veel eten binnengekregen, met alle gevolgen vandien.

Dus stoppen op de tachtig procent.

## Thuis eten

# Het overgebleven eten gooi je natuurlijk niet weg, dat zou zonde zijn.

Als je thuis eet, is dit relatief makkelijk om te doen. Je hebt weinig afleiding en je kunt regelmatig met je aandacht naar je lichaam gaan om te checken hoeveel honger je nog hebt.

En als je voelt dat je tachtig procent vol zit, kun je het eten eenvoudig bewaren.

We zijn waarschijnlijk allemaal opgegroeid met ouders die ons – goed bedoeld – vertelden dat we ons bord leeg moesten eten.

Dat hoef je nu dus niet meer te doen.

Waarschijnlijk heb je die gewoonte nog wel steeds, maar bedenk dat dit voor je gezondheid niet de beste weg is.

Het beste kun je luisteren naar je lichaam en stoppen met eten als je voelt dat je geen honger meer hebt.

En het overgebleven eten gooi je natuurlijk niet weg, dat zou zonde zijn. Dat zet je gewoon in de koelkast en pak je er op een later tijdstip – als je echt weer honger hebt – uit en dan eet je het verder op.

Een handige tip: Het helpt veel mensen om kleinere bordjes te gebruiken en met mes en vork te eten. Zo scheppen ze minder op en eten ze minder snel, waardoor op tijd stoppen met eten makkelijker wordt.

## Ergens anders eten

Dan zijn er nog de momenten dat je niet thuis eet. Misschien ben je op visite bij vrienden of ga je met collega's uit eten in een restaurant.

Dan kun je deze techniek ook heel goed toepassen, maar is het aan het begin van de maaltijd opletten geblazen.

Want voor de meeste mensen zal het vervelend zijn om bij vrienden of familie je bord niet leeg te eten. En misschien ook in mindere mate in een restaurant.

Natuurlijk moet dit helemaal geen probleem zijn, want je kunt natuurlijk gewoon zeggen dat het eten lekker was, maar dat je genoeg hebt gehad...

...maar je maakt het jezelf eenvoudiger door aan het begin van de maaltijd niet te veel op te scheppen (of niet te veel te bestellen in een restaurant).

Als je bij mensen op bezoek bent, kun je zeggen: dat ziet er heerlijk uit, maar ik ben een kleine eter hoor, dus doe maar een klein beetje.

En als je dan later toch nog wat meer wilt, dan kun je dat natuurlijk altijd nog vragen (en er meteen een compliment van maken): Nou, dit is wel erg lekker, ik wil nog wel een beetje.

Maar als je na de eerste portie al voor zeventig à tachtig procent vol zit, dan kan je het daarbij laten.

In een restaurant kun je eventueel overgebleven eten trouwens vaak in een bakje of zakje mee naar huis krijgen. Zo wordt het niet verspild en hoef je ook niet te overeten.

Door te stoppen met eten wanneer je voelt dat je rond tachtig procent zit, heb je na de maaltijd veel meer energie (geen after dinner dip), zit je lekkerder in je vel en zul je op de lange termijn sneller overtollig lichaamsvet verbranden.

## Calorieën tellen is niet nodig

# Veel mensen verliezen hierdoor het vertrouwen in hun lichaam.

Je ziet: als je op deze manier naar je lichaam leert luisteren, is het niet nodig om calorieën te tellen.

Want zolang je snelle suikers en bewerkte voeding met veel smaakmakers (zoals suiker, zout en E621) laat staan, voelt je lichaam heel goed aan wanneer je voldoende calorieën en voedingsstoffen binnen hebt.

Dit mechanisme zit al in je lichaam gebouwd. Het werkt perfect. Het is echt niet nodig om calorieën of punten te tellen.

Je zult ook merken dat je relatie met eten op deze manier veel prettiger wordt.

Alle calorieën die je eet in een boekje schrijven of op een app bijhouden lijkt misschien controle te geven, maar eigenlijk verlies je dan juist de connectie met je lichaam.

En veel mensen verliezen daardoor ook het vertrouwen in hun lichaam.

Een tijger heeft geen idee hoeveel vlees hij moet eten. Maar toch eet het beest altijd precies genoeg, zodat het voldoende energie heeft om te doen wat een tijger doet. Je ziet in het wild dan ook nooit een tijger met overgewicht.

Datzelfde mechanisme zit ook in jou.

Laat voeding met snelle suikers en smaakmakers – anders dan natuurlijke kruiden en specerijen – zoveel mogelijk staan (en drink altijd genoeg water; zie Afslanktechniek 13). Dan kun je verder helemaal op je lichaam vertrouwen.

## Goed om te weten

# Weet waarom je eet

Eten doen we om allerlei redenen. Je eet natuurlijk wanneer je honger hebt, maar heel vaak eten mensen ook om andere redenen.

Laten we de vijf oorzaken die het meest voorkomen kort doornemen.

### Eten uit gewoonte

Veel mensen eten omdat het nu eenmaal etenstijd is. Leer jezelf aan om ook op 'etenstijd' jezelf af te vragen of je wel echt honger hebt.

Afhankelijk daarvan kun je iets meer of iets minder eten, of helemaal niet, als je gewoon geen honger hebt.

### Eten voor de gezelligheid

Niet alleen tijdens de december-feestdagen staat eten centraal als teken van gezelligheid. Ook in het dagelijks leven wordt eten dikwijls als een gezellige bezigheid gezien.

Behoud die gezellige momenten vooral, maar zorg er ook in die situaties voor, dat je niet meer eet dan waar je behoefte aan hebt.

### Eten uit verveling of frustratie

Eten is een ideale methode om ongewenste emoties (tijdelijk) te onderdrukken. Door te eten voel je de negatieve emotie die je daarvoor had minder of zelfs helemaal niet meer.

Echter: na vijf minuten is de emotie vaak weer terug en voel je je ook nog eens slecht over het extra voedsel dat je net gegeten hebt.

Het is beter om de negatieve emotie juist volledig toe te laten en deze ten volste te voelen (zie ook Afslanktechniek 4). Dat kan best eng zijn, maar als je dit eenmaal toelaat, zul je zien dat de meeste negatieve emoties vanzelf verdwijnen.

### Eten omdat het lekker is

Er is een enorm aantal overheerlijke snacks en etenswaren verkrijgbaar. Voedselproducenten maken hun producten elk jaar lekkerder en lekkerder.

Maar hoewel die producten op het moment zelf heerlijk smaken, heb je na het eten ervan vaak een futloos en negatief gevoel. Want hoe lekker ze ook zijn, zo weinig voedingsstoffen bevatten ze. En daar is je lichaam niet bij gebaat.

### Eten uit 'verslaving'

Dit is eigenlijk de extreme variant van eten omdat het lekker is. Het verlangen naar het eten is zo sterk geworden, dat je lichaam en je geest er helemaal afhankelijk van zijn geworden.

Ik zet het woord verslaving tussen aanhalingstekens, omdat het niet duidelijk is of voedsel officieel een verslaving kan zijn. Maar dat je een verslavingsachtige drang naar (bepaald) eten kan voelen, daar is geen twijfel over mogelijk.

### Overige

En dan zijn er natuurlijk nog honderd andere redenen, zoals: eten omdat het onbeleefd is om het af te slaan, eten om een stress-gevoel te onderdrukken, enzovoort. Maar de vijf hierboven komen het meeste voor.

### De oplossing

Als je een gezond en slank lichaam wilt hebben, is het belangrijk dat je alleen eet om de juiste reden: namelijk omdat je lichaam voedingsstoffen nodig heeft.

Dit kan op zich prima gepaard gaan met een gewoonte om op een bepaalde tijd te eten, met gezelligheid en met lekkere smaaksensaties, maar laat het niet van dat soort dingen afhangen.

Voordat je een hap in je mond steekt, stel jezelf de vraag: ik eet, maar heb ik eigenlijk wel honger?

Als het antwoord ja is, kun je heerlijk van het eten genieten. Maar is het antwoord nee, dan kun je het beste stoppen of wachten met eten.



# Bonushoofdstukken



# Suiker- of eetverslaving

Of je echt verslaafd kunt zijn aan suiker of aan eten, daar wordt nog over gediscussieerd. Maar er is geen twijfel over mogelijk dat je een verslavingsachtige drang kunt voelen naar zowel suiker als eten.

In dit programma spreken we pas van een suiker- of eetverslaving als die drang regelmatig terugkomt.

Wanneer dit bij jou het geval is, heb ik goed nieuws. Het allerbelangrijkste, en daar begin ik maar meteen mee, is je te realiseren dat het mogelijk is om van een suiker- of eetverslaving af te komen. Dus ook als je keer op keer de controle verliest, weet dan dat er iets aan te doen is.

Je zult misschien altijd de neiging houden om in deze verslaving terug te vallen, maar met de nodige aandacht is daar prima mee om te gaan.

We kijken hier eerst uitgebreid naar suikerverslaving en betrekken aan het eind van dit hoofdstuk eetverslaving er weer bij.

## Wat is suikerverslaving?

Verslaafd zijn aan suiker klinkt misschien wat extreem, maar er zijn talloze mensen die dit zo ervaren. Een groot deel van de Westerse bevolking zegt het (zeer) vervelend of zelfs onmogelijk te vinden om te stoppen met het eten van suiker.

Hoe zou jij het vinden om vanaf vandaag geen suiker meer te consumeren? Dus: nooit meer snoep, ijs, frisdrank, vruchtensap, koekjes, cake, jam, appelstroop, gezoete ontbijtgranen, appelmoes, sauzen, milkshakes en ga zo maar door?

Best wel moeilijk toch? Dat klopt!

Veel mensen geven aan, dat ze het eten van suiker heel fijn vinden, omdat het een gevoel van plezier en comfort geeft.

Nu betekent dat absoluut niet dat al die mensen dan meteen een suikerverslaving hebben, maar ik noem dit om een idee te geven van het belang van suiker in ons leven. Hoe sterk we er eigenlijk van afhankelijk zijn.

Als je er helemaal geen moeite mee hebt om op een willekeurige dag te starten met 48 uur geen suiker te eten, en dit zonder problemen volhoudt, dat heb je geen suikerverslaving en is dit hoofdstuk niet op jou van toepassing.

Maar als je aanvoelt dat dit voor jou moeilijk (of zelfs onmogelijk) zou zijn, dan is de kans groot dat je een aantal handige tips uit dit hoofdstuk kunt halen.

Laten we eerst eens kijken hoe verslaving in het algemeen in elkaar zit. Het beste startpunt hiervoor is de werking van dopamine, het hormoon dat het meest betrokken is bij verslavingen.

## Wat is dopamine?

Dopamine is een stofje dat wordt aangemaakt in de hersenen. Dat gebeurt wanneer je vol plezier en aandacht met iets bezig bent.

Zodra er dopamine wordt aangemaakt, reageren bepaalde gebieden in je hersenen daar meteen op.

Als dopamine dat deel van je hersenen bereikt, zorgt dat voor een heel fijn gevoel. Daarom wordt dopamine ook wel het ‘gelukshormoon’ genoemd.

## Het beloningssysteem

**Ons brein heeft een systeem om ons te kunnen belonen voor belangrijke taken.**

Dat fijne gevoel van dopamine vormt een onderdeel van het beloningssysteem van de hersenen. Ons brein heeft een systeem om ons te kunnen belonen voor belangrijke taken. Bijvoorbeeld tijdens en na het eten, drinken, sporten en seks wordt dopamine afgegeven, zodat je een aangenaam gevoel ervaart.

Dat doet het lichaam, omdat wij geprogrammeerd

zijn om te overleven. Ga maar na. Je hebt eten en drinken nodig, want anders ga je dood. Sporten houdt je lichaam sterk, wat je overlevingskansen vergroot. En seks zorgt ervoor dat wij ons kunnen voortplanten.

Door deze belangrijke activiteiten te belonen met een fijn gevoel, zegt Moeder Natuur: ga daar vooral mee door, want dan overleeft de mensheid.

Maar er zijn meer activiteiten waardoor dopamine vrijkomt. Zoals het gebruik van sigaretten, alcohol, drugs en – je raadt het al – het consumeren van suiker.

Afhankelijk worden van deze dopamine-'shots' is vaak de oorzaak van een verslaving, en dus ook van een suikerverslaving.

## Suiker verslavender dan cocaïne?

Uit een studie aan de James Cook Universiteit in Australië blijkt dat suiker – voor muizen – verslavender kan zijn dan de drug cocaïne.

In de studie kozen de muizen eerder voor het intens zoete suikerwater dan voor de verslavende cocaïne.

Ook waren ze bereid harder te werken voor een shot suikerwater dan voor een shot cocaïne.

Het plezier dat muizen ervaren als ze iets zoets eten, is te vergelijken met een drugsverslaving. De kans is vrij groot dat dit ook opgaat voor mensen.

## Omgaan met een suikerverslaving

Je weet nu dat de dopamine die in je hersenen wordt aangemaakt als je suiker eet, er de oorzaak van is dat je steeds weer opnieuw suiker wilt eten. Om zo de positieve emoties te ervaren die daarmee gepaard gaan.

Om je suikerverslaving onder controle te krijgen, is het daarom zaak dat je die emoties en je behoefte aan suiker gaat leren beheersen.

Met de onderstaande drie stappen geef ik je een blauwdruk om stapsgewijs de controle over deze emoties terug te winnen.

Laten we beginnen.

## Stap 1: Gezonde (en lekkere) alternatieven voor suiker

'Als je wilt afkicken van suiker, eet dan gewoon geen suiker meer.' Dat advies heb je vast weleens gekregen.

Klinkt logisch, maar is heel wat makkelijker gezegd dan gedaan. Want diep van binnen verlang je naar suiker, naar dat voldane gevoel.



Je wilskracht zal je in sommige situaties helpen om geen suiker te eten, maar vaak genoeg zal de verleiding te groot zijn. Daarom is het belangrijk dat we dit wat grondiger aanpakken.

De truc is om die suikertrek in je lichaam te stillen en toch dat voldane gevoel te krijgen, maar dan wel op een gezonde manier. En dat doe je door gezonde alternatieven voor suikerrijk voedsel bij de hand te hebben.

De handigste methode hiervoor is om de snackrecepten uit dit programma eens door te pluizen en te kijken welke jij lekker vindt. Probeer snacks uit te zoeken die niet veel suikers bevatten. Vermijd bij voorkeur zoveel mogelijk de recepten met dadels, honing, rozijnen en gedroogd fruit.

Als dat niet goed lukt, is dat niet heel erg. Het is altijd nog beter om deze snacks te eten dan snoep, cake en koek uit de supermarkt.

Mijn persoonlijke favoriet zijn zoete-aardappel-schijfjes. Die kruid je met een mengsel van kaneel, kerrie, ras el hanout, zeezout en zwarte peper en zet je dertig minuten in de oven (op 180 graden Celsius).

## Stap 2: Omgaan met verleiding: wees mindful

Je bewust worden van de emoties in je lichaam en ze bij de wortel aanpakken, is een grote stap naar het overwinnen van je suikerverslaving. Want – zoals je ook in Afslanktechniek 17 kunt lezen – kunnen emoties ons aanzetten tot eten (en in het geval van een suikerverslaving vaak: snaaien).

Je bewust worden van je emoties doe je door mindful door het leven te gaan. Mindful betekent niets anders dan 'met je aandacht bij jezelf'.

Vraag je geregeld af: 'Hoe voel ik me nu?' en 'Waarom voel ik me zo?'. Probeer patronen te herkennen in je dagelijks leven.

Heb je bijvoorbeeld de behoefte om suiker te eten als je thuiskomt van werk, of komen de snaaibuien alleen voor op een bepaald moment in de week of maand?

Voel de emoties die leiden tot een eetbui en graaf diep naar de oorzaak (daar gaat Stap 3 je bij helpen).

Ook van groot nut zijn meditatie en ademhalingsoefeningen om je aandacht of mindfulness te versterken. Neem dagelijks vijf, tien of zelfs twintig minuten de tijd om je even terug te trekken en je aandacht volledig bij jezelf te houden.

## Stap 3: Suikerverslaving voorgoed verbannen: leer jezelf kennen

Veel mensen realiseren zich niet dat zich een dialoog in hun hoofd afspeelt. Ze zijn zich niet bewust van de manier waarop of van de mate waarin ze continu tegen zichzelf praten.

Dit is dan ook één van de moeilijkste dingen over jezelf om te beseffen.

Maar als je gaat zien hoe die innerlijke conversatie gaat, kun je veel nieuwe dingen leren over jezelf. Die dingen zijn niet altijd even prettig, maar wel noodzakelijk om naar te kijken als je van je suikerverslaving af wilt komen.

Accepteer dat je suikertrek hebt. Iedereen heeft suikertrek, daar is niets mis mee.



De eerstvolgende keer dat je die bekende suikertrek weer voelt opkomen, probeer dan eens goed te letten op wat je tegen jezelf zegt. Je zult er heel wat van opsteken.

Ben je je eenmaal bewust van je interne dialoog, dan is het stappenplan om je suikertrek aan te pakken als volgt.

Stap I: Accepteer dat je suikertrek hebt. Iedereen heeft suikertrek, daar is niets mis mee.

Stap II: Toon liefde en sympathie voor jezelf. Wees niet hard voor jezelf, maar toon begrip voor de situatie. Je hoeft niet perfect te zijn, niemand is perfect.

Stap III: Vraag jezelf met aandacht en liefde herhaaldelijk waarom je zo graag suiker wilt eten. Probeer achter de werkelijke oorzaak te komen.

Nadat je deze drie stappen hebt toegepast, zul je merken dat het (veel) makkelijker is om nee te zeggen tegen de verleiding.

Veel cliënten van mij geven zelfs aan, dat na het doorlopen van de stappen de suikertrek helemaal verdwijnt.

## Eetverslaving

Een eetverslaving is zeer vergelijkbaar met een suikerverslaving. Sterker nog, vaak is het de suiker in het eten die je eetverslaafd maakt. Maar er zijn ook andere oorzaken.

Zo kan het ‘t zout of het vet in voedsel zijn, dat ervoor zorgt dat je steeds weer wilt eten. Of het zou kunnen dat je lichaam bepaalde stoffen mist of dat bepaalde stoffen niet goed worden aangemaakt, waardoor je die drang voelt.

Maar meestal heeft de oorzaak van een eetverslaving te maken met het onderdrukken van emoties.

Probeer vooral Stap 2 en 3 hierboven goed op te volgen en je komt vanzelf achter de oorzaak.

# Bodyhappiness Afslankprogramma

jasperalblas