Het Stop Eetbuien Programma

Jasper Alblas

Inhoudsopgave

Inleiding 7

Het mentale aspect van afvallen 7

Het resultaat 9

De opbouw van dit boek 10

De aanhouder wint 11

Controle over je voeding 13

Snacktrek 16

De bloedsuikerspiegel 16

Het probleem van een schommelende bloedsuikerspiegel 17

Een glucosecrash 19

Koolhydraten 21

Samenvatting 21

Anti-eetbui-techniek #1: Nooit meer snacktrek 22

Tips voor een koolhydraatarm voedingspatroon 22

Onregelmatige werktijden en snacktrek 30

Suikerverslaving 31

Samenvatting 31

Anti-eetbui-techniek #2: Het anti-eetbui-weekschema 33

Het weekschema 33

Maaltijden en snacks voorbereiden 36

Koolhydraatarm eten 36

Eten uit gewoonte 39

Zo ontstaan gewoontes 43

Je bent je gewoontes 43

Wat zijn gewoontes? 44

Trigger, routine en beloning 44

Associaties 46

Pijn en plezier 47

Samenvatting 47

Anti-eetbui-techniek #3: Nooit meer eten uit gewoonte 48

Manier 1: De trigger verwijderen 48

Manier 2: Van de beloning een straf maken 50

Manier 3: De routine veranderen 54

Samenvatting 59

Emotionele eetbuien 61

Het hongerige brein 64

Een mentaal probleem 64

De drie delen van ons brein 64

De verschillende behoeftes 67

Samenvatting 73

De zes basisbehoeftes 74

Samenvatting 77

Anti-eetbui-techniek # 4: Een gezond zelfbeeld creëren 79

Ons zelfbeeld, wat is dat eigenlijk? 80

Je zelfbeeld en afvallen 80

Wat is het nut van een zelfbeeld? 82

Wat je zelfbeeld ook is, uiteindelijk zal je zo worden 82

In vier stappen naar een gezonder zelfbeeld 83

De invloed van de media op jouw zelfbeeld 99

Geloof in jezelf 100
Wees eerlijk, wees dapper: ga aan de slag! 102
Wacht niet langer 103
Anti-eetbui-techniek #5: Afrekenen met stress-eten 106
Wat is stress? 106
Waar komt stress vandaan? 106
Omgaan met externe prikkels 108
Jezelf observeren 108
Herkennen 111
Reguleer je ademhaling 111
Frustratie, zorgen en spanning 112
Actieplan tegen stress 113
Anti-eetbui-techniek #6: Nooit meer comfort-eten 113
Dat ene gevoel 113
De gelukshormonen 114
Eten brengt geluk 116
Het trucje van je brein 117
Omgaan met conflict 117
Negatieve emoties hebben een boodschap 120
Gevoelens en acties 122
Samenvatting 122
Even een stapje terug 123

Valkuilen 125

De vijf valkuilen 128
Valkuil #1: Ik heb een beloning verdiend 128
Valkuil #2: Maandag begin ik echt 139
Valkuil #3: Zo erg zal het wel niet zijn 132
Valkuil #4: Ik kon er niets aan doen 134
Valkuil #5: Ik heb het nu toch al verprutst 135
Samenvatting 137
Anti-eetbui-techniek #7: De valkuilen dichtgooien 139
Het verleden en de toekomst 139
Focus op dit moment 139
Bewust eten 140
Samenvatting 141

Aan de slag 143

De gewoontes 145
Aankruis-schema's 146
Het 90-dagen plan 147
Bonusgewoontes 151
Het moment van de waarheid 154
De negen stappen 154
Pas de stappen altijd toe 159
De noodrem 159
De SOS-eetbui-pagina 160

Veelgestelde vragen 161

De vragen 162



Inleiding

Het volgende verhaal hoor ik heel vaak en heeft mij gemotiveerd om dit boek te schrijven:

'Het was half tien's avonds. Na een drukke dag werken zat ik rustig op de bank. Het is altijd een behoorlijk gedoe om de kinderen op tijd in bed te krijgen. Maar zoals iedere avond, lukte het me ook deze keer weer.

Nadat ik tien minuten door een tijdschrift had gebladerd, kwam het idee in mijn hoofd om een kopje thee te zetten. Ineens werd ik overvallen door een gevoel van zenuwen: "O nee, toch niet weer." Maar daar was de gedachte al: "Misschien moet ik er wat lekkers bij nemen."

Ik wist dat het al te laat was. Ik wist dat ik die gedachte de rest van de avond niet meer uit mijn hoofd zou krijgen. Ik was al zo vaak in deze val getrapt, maar toch gebeurde het elke keer weer opnieuw. Ik wist precies hoe het zou gaan.

Ik zou een koekje (of zes) naar binnen werken en vervolgens zou er rustig een reep chocolade achteraan gaan (dan is die maar meteen op).

Vervolgens zou ik me schuldig voelen over mijn gedrag. Ik zou me zelfs schamen. Alleen al het idee dat andere mensen weten dat ik me zo schandalig gedraag, geeft me een licht-misselijk gevoel.

Vervolgens zou ik mezelf voornemen dat ik het vanaf aanstaande maandag écht anders ga doen. Dat is simpelweg de enige manier waarop ik met de tegenslag kan leven.

Maar diep van binnen wist ik dat de week erop niet anders zou verlopen. Ook daar zal ik weer vol goede moed beginnen, en na een paar dagen begint het liedje weer van voren af aan.

En elke week neemt mijn zelfvertrouwen weer een beetje meer af. Ik weet dat ik het kan, maar op de een of andere manier maak ik altijd weer ongezonde keuzes.

Daar sta ik dan in de keuken. Een appel aan de linkerkant en een pak koekjes aan de rechterkant. Ik hoor en voel mezelf denken: "Neem nou die appel! Dat is gezond, dat heb je jezelf beloofd."

Langzaam til ik mijn hand op. Mijn blik schiet dan van de appel naar de koekjes. Ik voel de onrust die het in mijn lichaam oproept. Het lijkt wel alsof het pak koekjes me roept. Het lijkt wel of een onzichtbare kracht mijn hand naar de koekjes toe trekt.

Ik weet dat de appel de gezonde keuze is. Ik weet dat de appel het verstandigste is om te eten. Maar toch zie ik mijn hand langzaam naar het pak koekjes glijden.

Ik neem vervolgens het pak koekjes met de kop thee mee naar de bank en probeer mijn teleurstelling te verzachten met de heerlijke zoete smaak van de koekjes. Ze geven me dat intense maar zeer korte gevoel van geluk.

Maar als de koekjes op zijn, blijven alleen de lege verpakking en een schuldgevoel over …'

Ik heb het bovenstaande verhaal letterlijk honderden keren in verschillende vormen gehoord. De details verschillen per persoon, maar de hoofdlijnen komen altijd overeen.

Het heeft mij een jaar lang gefrustreerd dat ik nooit de vinger op de zere plek kon leggen. Het frustreerde me dat ik deze mensen nooit meer dan een motiverende peptalk als advies of hulp kon meegeven.

Mijn eerdere methoden, zoals het 7x7 Afslank Receptenboek, waren vooral gericht op het praktische aspect van afvallen en gezond leven. Wat moet ik eten? En hoe verbrand ik buikvet? Dat waren de vragen waar ik compleet bevredigende antwoorden op had.

Ik ben dankbaar dat ik, door deze vragen te beantwoorden, vele mensen aan een gezonder leven heb geholpen. Maar eens in de zoveel tijd kwam er iemand voorbij bij wie dat niet lukte. Iemand die het programma tijdelijk kon volgen, maar die het moeilijk vond om volledige controle te krijgen over zijn of haar eetgedrag.

Ik besloot dieper te graven. Ik wist dat er een oplossing moest zijn. Er is namelijk altijd een oplossing, als je maar diep genoeg graaft.

Het mentale aspect van afvallen

Ik merkte dat ik het tijdens mijn coaching-gesprekken meer en meer had over het mentale aspect van afvallen. Termen als wilskracht, doorzettingsvermogen en zelfbeheersing kwamen steeds vaker aan de orde.

Termen als wilskracht, doorzettingsvermogen en zelfbeheersing kwamen steeds vaker aan de orde.

Het viel me op, dat bijna iedereen moeite heeft met deze concepten. Op zijn of haar eigen manier heeft ieder te maken met dergelijke uitdagingen in het leven.

Het werd me duidelijk, dat er naast de praktische kant ook een geweldig groot mentaal aspect zit aan afvallen. Je kunt wel weten wat gezond eten is, maar om ook echt voor gezond eten te kiezen als je honger hebt, dat is een heel ander verhaal.

Het lijkt wel alsof we twee verschillende personen zijn. De ene persoon die zegt "Vanaf maandag ga ik écht gezond eten", en een ander die zegt "Neem lekker die reep chocolade".

Dat dit besef bij mij begon door te dringen, is nu ruim een jaar geleden. Ik heb het afgelopen jaar gesproken met specialisten, aandachtig geluisterd naar mijn cliënten en vele boeken, studies en artikelen gelezen.

Ik ben gaan bijhouden welke methoden en technieken echt resultaat hadden, en welke enkel in theorie lekker leken te werken, maar in de praktijk weinig effect hadden.

Net zoals bij mijn onderzoek naar wat nou echt gezond eten is, kwam ik erachter dat er ook bij dit onderwerp heel veel onzin is te vinden op internet, en zelfs in cursussen van honderden euro's.

Ik merkte dat veel zogenaamde experts niets meer doen dan elkaar napraten, en dat er maar weinig mensen zijn die de echte oplossing voor eetbuien hebben.

Het resultaat

Nadat ik mijn persoonlijke theorieën uitvoerig in de praktijk had getest, begon ik steeds beter te begrijpen waar het echte probleem zit.

Toen de eerste succesverhalen van cliënten binnenkwamen, nu zo'n half jaar geleden, wist ik dat het tijd was om deze kennis op papier te zetten. En er een programma van te maken dat door iedereen te volgen is.

En nu is het dan zo ver: jij hebt dit programma in je handen!

Door de stappen in dit plan te volgen, neem je voorgoed afscheid van je eetbuien, zowel emotionele als niet-emotionele eetbuien.

- Je leert hoe jouw emoties je kunnen aanzetten tot eten en hoe een leeg gevoel van binnen ook opgevuld kan worden zonder chocola, koekjes of ander voedsel.
- We kijk ook naar de reden waarom je bij een eetbui vaak automatisch kiest voor ongezond eten, en hoe je die gewoonte kunt ombuigen naar iets veel gezonders.
- Je leert hoe je het beste kunt omgaan met stress en hoe je vrienden en familieleden je kunnen helpen in dit proces. Je zult ook gaan zien waarom de hoogte van je bloedsuikerspiegel bepaalt hoe groot de kans op een eetbui is (en hoe je eetbuien kunt voorkomen).
- En natuurlijk leer je ook wat je moet doen tijdens een eetbui om de schade te beperken (of zelfs helemaal te voorkomen). En wat je direct na een eetbui kunt doen om de kans op een volgende drastisch te verminderen.

Omdat de oorzaak van een eetbui voor veel mensen verschilt, is dit een behoorlijk uitgebreid programma geworden. Maak je echter geen zorgen; het is niet nodig alles door te lezen en te begrijpen.

Ik raad je juist aan je eerst bezig te houden met de hoofdstukken en anti-eetbui-technieken die jou aanspreken.

De opbouw van dit boek

Het boek bestaat uit vijf delen. De eerste drie delen richten zich op specifieke aspecten van eetbuien. Deel 4 en 5 gaan over de praktische implementatie van het programma.

In deel 1 kijken we naar de rol van glucose, insuline en suikerverslaving bij eetbuien. Het blijkt namelijk, dat deze drie punten voor veel mensen de eetbuien versterken (en soms ook veroorzaken).

Een lichte trek verandert dan zomaar in een onweerstaanbare drang naar suiker, zout en vet. In dit eerste deel ga je leren hoe je die drang en je andere eetgewoontes onder controle kunt houden.

In deel 2 van dit programma zoomen we in op de eetbuien die ontstaan uit gewoontes. Al van jongs af aan krijgen we een bepaalde manier van eten en snacken mee. Door de jaren heen kan wat je jong hebt geleerd uitgroeien tot een vervelende eetgewoonte of lastig te voorkomen eetbuien.

In dit tweede deel leren we hoe we deze ongezonde gewoontes voorgoed de baas worden.

In deel 3 kijken we naar de rol van emoties en gevoelens tijdens eetbuien. Emoties en gevoelens zijn heel vaak de oorzaak van een eetbui. In dit deel leer je omgaan met emotionele eetbuien.

Dit is het uitgebreidste deel van het programma. Als je in deel 1 of 2 nog niet de oplossing gevonden hebt, dan zul je die zeker in dit deel vinden.

In deel 4 van het programma leer je wat de grootste valkuilen zijn waar mensen in vallen als ze willen afrekenen met hun eetbuien. Door de valkuilen te kennen en de opdrachten uit dit hoofdstuk te doen, kun jij deze struikelblokken volledig ontwijken.

In deel 5 vind je de concrete actiestappen, die je kunt nemen om ook echt het resultaat te behalen waar je naar op zoek bent. Je vindt er een negentig-dagenplan, een SOS-eetbuienpagina en een lange lijst met veelgestelde vragen.

In sommige hoofdstukken vind je invulopdrachten. Deze opdrachten zijn misschien wel het belangrijkste onderdeel. Ik vraag je dan ook om altijd een pen bij de hand te houden, zodat je de opdrachten direct kunt invullen.

Spannend en een beetje eng? Ja! Maar het is het dubbel en dwars waard.

De aanhouder wint

Controle over je eetgewoontes betekent eigenlijk dat je controle hebt over ál je acties en gewoontes. En ik zal eerlijk tegen je zijn: dat is geen makkelijke opgave.

Sterker nog, je zult best wat moeilijke momenten tegenkomen op deze reis naar een eetbuivrij leven. Je zult eerlijk tegen jezelf moeten zijn, en soms kritisch naar jezelf moeten kijken.

Zie je daar een beetje tegenop of wordt je daar wat ongemakkelijk van? Mooi zo, want dat betekent dat deze methode voor jou gaat werken.

Leuke en 'handige' tips lijken mooi, maar we lossen ons probleem, de eetbuien, er nog niet mee op.

In dit programma kijken we op een dieper niveau naar onszelf en vinden we het echte probleem en de echte oorzaak.

Spannend en een beetje eng? Ja! Maar het is het dubbel en dwars waard.

Ik heb deze methode niet gemaakt om indruk te maken of een prijs te winnen. Ik heb deze methode zo ontworpen, dat ze jou helpt je eigen gedrag te veranderen.

In plaats van die reep chocolade om half tien 's avonds kies je voor de appel. En in plaats van te grijpen naar de snoeppot op je werk, laat je die rustig staan.

Deze gedragsveranderingen zijn niet alleen de sleutel tot een gezond en slank lichaam, ze zijn ook nog eens de sleutel tot een positief zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.

En met meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld verdwijnen de negatieve emoties en wordt het nog makkelijker om controle te hebben over je eetgewoontes.

Je stapt in de lift omhoog. De lift die stijgt naar een gezond en slank lichaam, door volledige controle over je eetgedrag.

Ik hoop dat je er net zoveel zin in hebt als ik.

1

Controle over je voeding



Er zijn verschillende lichamelijke factoren die ervoor zorgen dat je op bepaalde momenten sneller naar een ongezonde maaltijd grijpt.

In dit deel van het programma leer je hoe je complete controle krijgt over je voeding. Niet alleen controle over de tussendoortjes en de snacks, maar ook controle over de drie grote maaltijden van de dag.

In dit hoofdstuk richten we ons op de lichamelijke factoren die eetbuien veroorzaken. Er zijn namelijk verschillende lichamelijke factoren die ervoor zorgen dat je op bepaalde momenten sneller naar een ongezonde maaltijd grijpt.

Hier bespreken we deze factoren en kom je erachter, dat het met de juiste voorbereiding heel eenvoudig is om eetbuien tussen de maaltijden door of in de avonden te voorkomen.

Afvallen en gezond eten worden erg makkelijk als je controle hebt over wat je eet. Eén veel voorkomende oorzaak van eetbuien is snacktrek, of snaaidrang.

In het volgende hoofdstuk bespreken we wat snacktrek precies is en hoe je er het beste mee om kunt gaan.



2

Eten uit gewoonte



We hebben allemaal een aantal ongezonde gewoontes.

In dit deel van het programma rekenen we voor altijd af met ongezonde gewoontes. En in het bijzonder met eten uit gewoonte.

Misschien is het ‘iets lekkers’ bij de thee, of de snoeppot op je werk, of chips bij het tv-kijken, of een bak popcorn als je naar de bioscoop gaat.

We hebben allemaal een aantal van deze ongezonde gewoontes die continu roet in het eten gooien als we proberen gezonder te eten.

In dit deel gaan we deze ongezonde gewoontes voorgoed veranderen in gezonde gewoontes.

En dat is nog niet alles, want aan het eind van dit programmaonderdeel leer je nog een aantal gezonde gewoontes die alle slanke mensen hebben.

Om invloed te hebben op je ongezonde gewoontes en ze voorgoed te kunnen veranderen, is het belangrijk dat je weet hoe die gewoontes ontstaan.

Dus laten we daarmee beginnen...

3

Emotionele eetbuien

Veel mensen richten zich tot eten om ongewenste emoties (tijdelijk) weg te nemen.

Eten om stress, verdriet, eenzaamheid, woede, frustratie en zorgen weg te halen. We hebben het allemaal wel eens gedaan.

Je voelt dat lege gat van binnen en je wilt dat opvullen met eten. Of je voelt zoveel onrust in je lichaam, dat je eten gebruikt om een comfortabel gevoel te ervaren. Niet bewust natuurlijk. Dergelijke dingen gebeuren vooral onbewust.

Op school hebben we nooit geleerd hoe we echt met onze emoties om moeten gaan. Daarom merken we nu, dat we moeite hebben om emoties op de juiste manier te verwerken.

Niet alleen jij en ik hebben daar last van, de hele westerse wereld zit soms met zichzelf in de knoop. Daarom richten zoveel mensen zich tot eten om deze gevoelens (tijdelijk) weg te nemen.

In dit deel gaan we kijken hoe emoties en gevoelens een eetbui kunnen veroorzaken. En je leert drie anti-eetbui-technieken, die je helpen emotionele eetbuien te overwinnen.

Het hongerige brein

Zoals je in dit hoofdstuk zult lezen, heeft het brein alles te maken met de diepliggende oorzaken van emotionele eetbuien.

In het brein vinden allerlei processen plaats en een aantal daarvan zijn betrokken bij eetbuien. Hoe dat precies werkt, ga ik hier stap voor stap aan je uitleggen.

Naast het heelal is het brein nog steeds één van de meest mysterieuze onderwerpen van de wetenschap. Al tientallen jaren proberen wetenschappers de functie en werking van het brein te achterhalen.

Pas de laatste paar decennia zijn er echt grote stappen gemaakt. Hele interessante stappen.

De wetenschap heeft inmiddels aangetoond, dat onder andere karaktereigenschappen, talenten, wilskracht en het type humor dat je hebt worden aangestuurd door je brein.

Maar ook onze diepste verlangens, onze angsten, onze behoeftes en emoties ontstaan allemaal in ons brein.

Om voorgoed afscheid te nemen van je emotionele eetbuien, is het essentieel om je brein op een natuurlijke manier te herprogrammeren.

Laten we eens kijken naar eetbuien als een mentaal probleem.

Een mentaal probleem

De oorzaak van bijna alle eetbuien ligt in het brein. Je weet dat je niet hóeft te eten, want je hebt net avondeten gehad, maar toch wil je wat hebben. Je weet dat je moet kiezen voor een appel, maar toch kies je voor de reep chocolade.

Eetbuien hebben niet veel te maken met hoe vaak je op een dag eet, of hoeveel calorieën je hebt gegeten. Ze hebben ook niet veel te maken met de vraag of je aan hardlopen doet of dat je de hele dag op de bank zit. Het draait veel meer om wat zich tussen je oren afspeelt.

En dat maakt het voor veel mensen een lastig probleem. Wat er in je hersenen omgaat is namelijk zo abstract en heel moeilijk om in woorden uit te drukken.

Als ik een cliënt vraag om te beschrijven wat er in haar hoofd omgaat op een bepaald moment, krijg ik bijna altijd een oppervlakkig antwoord, of: “Dat vind ik moeilijk te zeggen.”

We zijn niet gewend om onze ervaringen en gevoelens in woorden uit te drukken. We herkennen de gevoelens, maar spreken ze zelden uit, en dat maakt de meeste dingen die in je brein omgaan vaag en abstract.

Maar om controle te krijgen over onze eetbuien, is het belangrijk dat we beter bekend raken met deze gevoelens en gedachten. Hiervoor is het nuttig om enigszins te begrijpen hoe ons brein in elkaar zit.

Maak je geen zorgen, ik zal alles rustig en duidelijk uitleggen en alles aan het eind van het hoofdstuk nog even overzichtelijk samenvatten.

De drie delen van ons brein

Om onze hersenen beter te begrijpen, beginnen we bij het begin, miljoenen jaren geleden.

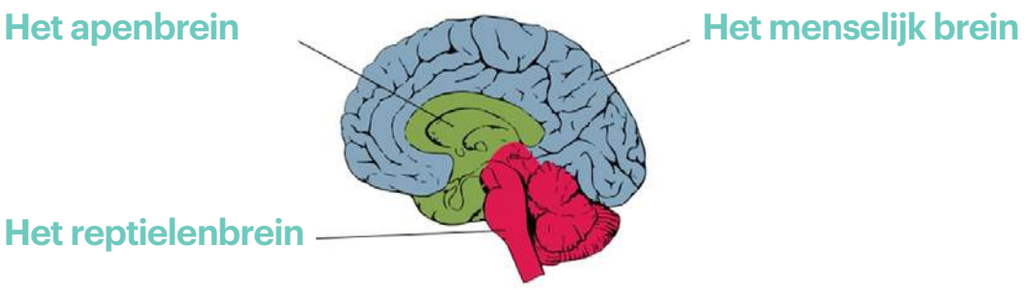
Het reptielenbrein

Als we miljoenen jaren teruggaan in de evolutie, dan zie je dat onze verre voorouders reptielen waren.

Reptielen waren de eerste dieren die op het land gingen leven. En wetenschappers zijn het erover eens, dat dit de verre voorouders zijn van vrijwel alle levende wezens op het land.

“Maar waarom is dit nou relevant, Jasper?”, vraag je je misschien af. Nou...

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat een deel



van onze hersenen nog steeds sterk overeenkomt met het brein van reptielen. Je zou kunnen zeggen dat in ons brein nog steeds een stukje reptielen-brein zit.

En dit deel zit het 'diepst' in ons brein; het zit als het ware direct om het topje van onze ruggengraat heen.

Dit reptielendeel in onze hersenen is niet alleen tot op de dag van vandaag actief, het is zelfs één van de sterkste onderdelen van ons brein. Het heeft een enorme invloed op de keuzes die we maken.

Over die keuzes gaan we het straks hebben. Nu wil ik je eerst kennis laten maken met een nieuwer stukje brein, het apenbrein.

Het apenbrein

Na het reptielentijdperk zijn we door-geëvalueerd naar andere dieren. We ontwikkelden ons tot dieren die socialer zijn en in groepsverband leven. Als voorbeeld neem ik een hele sociale diersoort: de apen.

Over miljoenen jaren van evolutie is langzaam maar zeker een nieuw deel aan 'onze' hersenen gegroeid. Dit noem ik het apenbrein.

Dit deel van ons brein is niet zo sterk als het oudere reptielendeel, maar het heeft tot op de dag van vandaag nog steeds een hele grote invloed op de keuzes die we maken.

Hoe dat precies werkt en hoe het je keuzes dan beïnvloedt, daar gaan we het straks over hebben. Nu wil ik je eerst kennis laten maken met het derde en laatste stukje van ons brein, het menselijk brein.

Het menselijk brein

Het menselijke brein is het deel van ons brein dat ons onderscheidt van vrijwel alle andere dieren.

Dit is het deel van onze hersenen waar we logisch mee kunnen denken. Met dit deel kunnen we ons ook bewust zijn van onszelf.

Dit hersendeel bevindt zich als een grote schil om het apen- en reptielenbrein heen. Het zit direct onder onze schedel.

Het is het grootste en actiefste deel van ons brein.

De invloed van drie 'verschillende' breinen

Je zou dus kunnen zeggen dat wij mensen drie verschillende breinen hebben:

- het reptielenbrein
- het apenbrein en
- het menselijk brein

In de bovenstaande afbeelding kun je zien waar deze drie delen zich in ons brein bevinden.

De drie delen van je brein hebben verschillende behoeftes en kunnen niet goed met elkaar communiceren.

De zes basisbehoeftes

Zoals je in het vorige hoofdstuk hebt gezien, hebben we als mens zes basisbehoeftes. Deze zijn verdeeld over de drie breinen.

- Reptielenbrein: veiligheid
- Apenbrein: connectie en erkenning
- Menselijk brein: groei, bijdrage en variatie

De behoefte 'goedkeuring', die ik in het vorige hoofdstuk bij het apenbrein noemde, valt deels onder 'erkenning' en deels onder 'connectie'. Dus dat is eigenlijk geen behoefte op zich.

Dit zijn de zes basisbehoeftes.

Wie je ook bent, waar je ook leeft, elk mens heeft deze behoeftes.

Niet ieder van ons in dezelfde mate of in dezelfde volgorde, maar we hebben de behoeftes allemaal.

Voor sommige mensen is connectie het allerbelangrijkst, daarna variatie en daarna pas veiligheid. Voor andere mensen staat veiligheid met stip op één en bijvoorbeeld variatie onderaan.

Je kunt je vast voorstellen, dat iemand die een hele sterke behoefte aan veiligheid heeft en een minder sterke behoefte aan variatie, een heel ander leven leidt dan iemand die juist een sterke behoefte heeft aan variatie en een minder sterke behoefte aan veiligheid.

Hoe deze behoeftes invloed hebben op je karakter voert te ver om in dit programma te behandelen.

Wat veel belangrijker is bij het voorkómen van eetbuien, is dat je je realiseert dat:

alles wat wij doen (deels) terug te voeren is op deze zes behoeftes.

En daarmee bedoel ik echt alles. Kijk maar:

Waarom heb je een huisdier?

- Dat geeft je een gevoel van connectie met het beestje.
- Zonder jouw hulp is het dier aan zijn lot overgelaten; dat geeft je erkenning.
- De hulp die je geeft is geheel onbaatzuchtig; dat geeft je het gevoel van bijdrage.
- Je ziet het beestje groeien en nieuwe dingen leren.
- Je weet nooit wat het dier gaat doen; dat geeft een hoop variatie.
- Je weet dat je een zekere mate van controle over het huisdier hebt; dat geeft je een gevoel van veiligheid.

Bingo, alle zes behoeftes. Dat verklaart ook waarom mensen zoveel huisdieren hebben.

"Maar waarom heeft dan niet iedereen een huisdier?", vraag je je misschien af. Dat is een goede vraag.

Niet iedereen heeft dezelfde overtuigingen.

Als je vroeger door een hond gebeten bent of een andere slechte ervaring hebt gehad met een dier, dan is de kans groot dat je je helemaal niet veilig voelt bij een huisdier.

Waarom kijk je een (goede) film of lees je een (goed) boek?

- Het geeft je een gevoel van connectie met de hoofdpersoon.
- In bijna elke goede film heeft de hoofdpersoon in (een deel van de) film erkenning. Je verplaatst je in de hoofdpersoon, je voelt daarbij ook de erkenning die hij of zij krijgt.
- In bijna elke goede film zit een probleem dat door de hoofdpersoon opgelost wordt. Je verplaatst je in de hoofdpersoon, je voelt je net als hem of haar. Alles wat hij of zij bedraagt in de film om het probleem op te lossen, voelt als een bijdrage door jou.
- In bijna elke film groeit de hoofdpersoon doordat hij of zij het probleem oplost. Jij verplaatst je in de hoofdpersoon, waardoor het voelt alsof jij degene bent die groeit.
- Je weet nooit hoe de film of het boek eindigt;



dat geeft veel variatie. Zelfs als je de film voor een tweede of derde keer ziet, heb je lang niet alles onthouden.

- Je weet dat er uiteindelijk niets met jou gaat gebeuren. Zelfs als de film of het boek zich op een andere planeet afspeelt, zit jij veilig thuis in de woonkamer.

Bingo, alle zes behoeftes. Dat is waarom zoveel mensen een boek lezen en films kijken.

Probeer dit lijstje ook maar eens te maken voor één van jouw hobby's.

Je zult zien dat er sommige hobby's zijn waar niet alle zes behoeftes in terug komen, maar bijna altijd zijn het er wel vier of vijf.

Hier ligt ook een gevaar op de loer. Alles wat aan minstens vier van deze behoeftes voldoet, kan heel snel een gewoonte worden.

Je brein legt namelijk de volgende link: "dit gedrag" -> "behoeftes voldaan". Dus ook slechte dingen kunnen zo een gewoonte worden.

Denk bijvoorbeeld aan criminelen. Waarom is er zoveel geweld in de wereld? Geweld voldoet aan vier van de zes behoeftes.

Voorbeeld: een crimineel die een winkel overvalt en de winkelbediende onder schot houdt.

- Op een rare maar zeer sterke manier heeft hij een connectie met het slachtoffer.
- Hij heeft de volledige aandacht van het slachtoffer. Hij heeft erkenning.
- Hij voelt zich volledig in controle over de situatie. Hij voelt zich machtig en daardoor veilig.
- Hij vindt het natuurlijk ook heel spannend en eng en weet niet wat er gaat gebeuren. Voldoende variatie dus.

Dit is natuurlijk een heel gek voorbeeld, maar ik geef het om je te laten zien dat deze behoeftes ook tot slechte gewoontes of daden kunnen leiden.

Het hangt er echt van af wat je in je jeugd (en deels latere leven) geleerd hebt.

Voor de meeste mensen zijn veiligheid, erkenning en connectie de diepstliggende behoeftes. Dat zijn de behoeftes die koste wat het kost vervuld moeten worden.

Denk maar eens aan een moment waarop je je niet veilig voelde. Al het andere lijkt ineens niets uit te maken. Het enige waar je aan kunt denken is: terug naar veiligheid.

Stel je voor, dat je ineens een sterke gaslucht ruikt als je in huis bent. Wat gaat er in je hoofd om?

Waarschijnlijk niet: "O ja, ik heb echt zin om morgen met de kinderen naar het pretpark te gaan."

Je kunt maar aan één ding denken: "Mezelf en mijn geliefden in veiligheid brengen."

Misschien heb je het ook wel eens ervaren dat je erge ruzie hebt met iemand van wie je eigenlijk heel veel houdt.

Je merkt dan ook dat je brein 'gekaapt' is door gedachten over de ruzie. Het is heel moeilijk om aan iets anders te denken.

Of stel je voor, dat er iets op het internet staat over jou, waar je je eigenlijk erg voor schaamt.

Je erkenning komt in gevaar en je brein weet dat maar al te goed. Gedachten over de meest vreselijke uitkomsten schieten door je hoofd.

Oké, tot zo ver een belangrijk stukje theorie. Laten we nu eens kijken wat deze zes behoeftes met eetbuien te maken hebben.

Een leeg gevoel van binnen

We weten nu dat iedereen overal ter wereld zes basisbehoeftes heeft, en we weten ook dat iedereen minstens de belangrijkste drie altijd wil vervullen. Dit zijn:

- veiligheid
- erkenning
- connectie

De overige drie (groei, bijdrage en variatie) worden niet altijd vervuld. Zeker als de eerste en belangrijkste drie niet makkelijk te vervullen zijn, is het moeilijk om aan die andere drie te denken.

Anti-eetbui-techniek #4: Een gezond zelfbeeld creëren

In mijn jaren als afslankcoach ben ik van één ding misschien wel het meest geschrokken: de hoeveelheid mensen die een negatief zelfbeeld hebben.

We houden niet van onszelf, vinden onszelf niet mooi en schatten onszelf totaal niet op waarde. We zien onszelf niet zoals andere mensen ons zien.

En als we niet van onszelf houden en niet onszelf op de juiste waarde schatten (die veel hoger is dan je denkt!), dan is het heel moeilijk om liefde en erkenning van andere mensen te ontvangen.

En dat zijn nou juist twee van onze basisbehoeften, zoals besproken in het vorige hoofdstuk: connectie (liefde) en erkenning.

Als wij niet in staat zijn om van onszelf te houden, ontstaat regelmatig dat lege gevoel. Dat lege gevoel dat ervoor zorgt dat we een eetbui krijgen.

Om met een gezond gewicht en zonder eetbuien door het leven te gaan, is het daarom belangrijk dat je van jezelf houdt en een realistisch zelfbeeld creëert.

In dit hoofdstuk leer je hoe je een realistisch en positief zelfbeeld kunt creëren en hoe je jezelf leert waarderen voor wie je bent.

Eigenlijk is dit iets wat we op school hadden moeten leren, maar helaas vind je er in het lesprogramma weinig van terug.

Een gezond en positief zelfbeeld is de enige manier om echte interne vervulling te krijgen. Als jij echte vervulling krijgt en voldaan bent over je leven en wie je bent, dan zul je minder vaak een leeg gevoel ervaren en dat op willen vullen met eten.

Door de vele prikkels en drukke levens zijn wij het contact met onszelf en onze behoeftes behoorlijk kwijtgeraakt. Kijk maar om je heen. Hoeveel mensen ken jij die echt tevreden zijn met zichzelf? Bijna niemand. Mensen halen hun vervulling uit externe dingen.

- Hoe goed doen je kinderen het op school?
- Welke schoenen heb je aan?
- Heb je veel vrienden?
- Enzovoorts

Ik zeg niet dat hier iets mis mee is. Het is helemaal niet erg als we ons af en toe bezighouden met dergelijke zaken. Zolang we er maar niet ons gevoel van vervulling of voldoening uit moeten halen.

Hoe heerlijk zou het zijn als jouw gevoel wanneer je in de spiegel kijkt niet afhangt van het aantal vrienden dat je hebt, hoe goed je kinderen het doen op school of je gewicht…

… maar dat je jezelf gewoon altijd in je eigen ogen kunt aankijken en een kalm en warm gevoel van voldoening voelt. Ik noem dat: interne vervulling.

Het mooie is, dat als je dit interne gevoel van voldoening ervaart, je op al deze punten makkelijk vooruitgang boekt.

- Je hebt minder drang om ongezond te eten, dus je gewicht gaat omlaag.
- Je bent prettiger om mee om te gaan, dus je krijgt hechtere vriendschappen.
- Je bent beter in staat te communiceren met en lessen mee te geven aan je kinderen, dus ze gaan beter presteren op school.

Interne vervulling is een opwaartse spiraal.

In dit hoofdstuk leer je hoe een positief zelfbeeld je helpt deze interne vervulling te bereiken.

Dit hoofdstuk kan soms best confronterend zijn. Maar als je deze tips toepast, zul je niet alleen

positiever naar jezelf kijken, je zult ook de kans op eetbuien sterk verlagen, succesvol gewicht verliezen en een stuk gelukkiger in het leven staan.

Laten we eens kijken naar ons zelfbeeld.

Ons zelfbeeld, wat is dat eigenlijk?

Ons zelfbeeld is wie en wat we bewust en onbewust denken te zijn. Wat we in de spiegel zien, de gedachten over onszelf, waar we goed in denken te zijn, waar we slecht in denken te zijn, en boven alles ons gevoel van eigenwaarde.

Ook zegt het hoe je bent als mens, als partner, als ouder of als vriend(in).

Denk maar eens na over de volgende dingen:

- hoe zie jij jezelf?
- welke eigenschappen horen bij jou?
- waar ben je goed in?
- hoe denk je over jouw relatie tot andere mensen?
- hoe voel je je over jezelf?
- wat denk je over jezelf?

Let vooral op de beelden en gedachten die meteen bij je naar boven komen als je een vraag leest. Wat is je eerste reactie?

Vaak is het moeilijk onder woorden te brengen hoe je over jezelf denkt en op welke waarde je jezelf schat, maar je voelt het vaak uitstekend aan. Vertrouw op dat gevoel.

Wat voel je als je in de spiegel kijkt?

Trots en vrijheid? Of spanning in je maag en een leeg gevoel?

Niets is goed of slecht, wees gewoon eerlijk tegen jezelf over hoe je je voelt en accepteer dat gevoel. Alleen dan kunnen we dat (zonodig) stap voor stap gaan aanpassen en positief veranderen.

Iemand die zich goed voelt over zichzelf en een kloppend zelfbeeld heeft, weet wie hij/zij is en accepteert zichzelf in elke situatie.

Ben jij dat? Ben je helemaal tevreden? Dan is dit deel van het boek misschien toch niet het juiste voor jou. Stop met lezen. Je kunt doorgaan met de volgende anti-eetbui-techniek.

Maar voel je weldegelijk die spanning in je buik? Ken je het lege gevoel? Ben je bekend met eetbuien waarmee je dit gevoel probeert te verminderen? Ben je niet tevreden over jezelf als je in de spiegel kijkt?

Lees dan alsjeblieft door. Dit is exact wat we samen gaan oplossen!

Je zelfbeeld en afvallen

Ook als het op je gewicht aankomt, is het belangrijk dat je jezelf accepteert en er een kloppend zelfbeeld op nahoudt.

Zowel als je wat te zwaar bent als wanneer je slank bent. Wees liefdevol jegens jezelf en wijs jezelf niet af om hoe je eruit ziet. Jij bent immers jij en daar ben je trots op.

Als je al lange tijd bezig bent met afvallen, maar het je nooit echt gelukt is, dan is de kans groot dat de ontbrekende acceptatie en een onjuist zelfbeeld de oorzaak zijn.

Je accepteert niet hoe je eruit ziet, maar toch lukt het niet om er iets aan te doen. Je hebt altijd het stemmetje in je hoofd, dat je er het liefst anders uit zou zien: slanker en mooier.

Misschien heb je zelfs een negatief woord waarmee je jezelf benadert. Ik heb wel eens meegemaakt dat iemand regelmatig tegen zichzelf zei dat ze een dikkop was, of een vetklep.

Persoonlijk kan ik er wat sip van worden als ik erachter kom dat mensen dat tegen zichzelf zeggen. Waarom zou je dat doen? Hoe zie je jezelf als je dat tegen jezelf zegt?

Hoe vaker je zoiets tegen jezelf zegt, hoe meer je erin gaat geloven. Je onderbewuste slaat dit elke keer op. Het wordt je zelfbeeld.

Als je een negatief zelfbeeld hebt, dan zie je niet

Zelfacceptatie-oefening

Hier is een oefening die je zal helpen om jezelf beter te begrijpen en jezelf makkelijker te accepteren.

Pak je pen erbij en maak de volgende zinnen af. Schrijf per zin minimaal vijf verschillende eindes op.

Denk absoluut niet na over wat je schrijft; schrijf gewoon het eerste op dat in je hoofd opkomt. Daar gaan we.

Hier is een oefening die je zal helpen om jezelf beter te begrijpen en jezelf makkelijker te accepteren.

Pak je pen erbij en maak de volgende zinnen af. Schrijf per zin minimaal vijf verschillende eindes op.

Denk absoluut niet na over wat je schrijft; schrijf gewoon het eerste op dat in je hoofd opkomt. Daar gaan we.

Eén van de emoties die ik maar moeilijk van mezelf kan accepteren, is...

1.

2.

3.

4.

5.

Eén van de dingen die ik in mijn leven gedaan heb die ik maar moeilijk kan accepteren, is...

1.

2.

3.

4.

5.

Eén van de dingen aan mijn lichaam die ik maar moeilijk kan accepteren, is...

1.

2.

3.

4.

5.

Onthoud: niet nadenken over het antwoord, gewoon direct opschrijven wat er in je opkomt. Stop niet met schrijven. Je kunt het niet fout doen.

4

Valkuilen



Valkuilen zijn de reden waarom je terugvalt in oude gewoontes.

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt: je bent eindelijk op de goede weg, je hebt al tien dagen geen enkele eetbui gehad, je hebt al tien dagen helemaal gezond gegeten, en dan gebeurt het...

... je valt in een diepe valkuil!

Alles ging goed, maar ineens kwam er een stom idee in je hoofd naar boven. Een idee waarom het ineens heel logisch leek om even wat ongezonds te eten. En achteraf heb je er zó'n spijt van.

In dit deel van het programma leer je met deze valkuilen om te gaan. Maar dat is niet alles; je leert ook omgaan met de valkuilen die juist ontstaan als je al een misstap gemaakt hebt.

Dat herken je ook vast wel: dat gevoel dat je, nu je het toch al verprutst hebt, jouw principes net zo goed helemaal overboord kunt gooien.

Ook hiermee rekenen we af in dit programmadeel.

De vijf valkuilen

In dit hoofdstuk bespreken we de vijf valkuilen waar je mee moet leren omgaan als je voorgoed van je eetbuien af wilt komen.

Dit zijn de vijf valkuilen die bij 95 procent van de mensen roet in het eten gooien.

Het zijn valkuilen die ertoe leiden dat je de fout in gaat nét wanneer je zo goed bezig bent. En ze zorgen ervoor dat je compleet de mist in gaat als je eigenlijk maar een klein misstapje maakt.

Wanneer je deze vijf valkuilen weet te vermijden, zul je gemakkelijker op het goede spoor blijven en zullen eetbuien voor altijd tot het verleden gaan behoren.

Het zijn valkuilen die zich presenteren als het slecht gaat en... als het goed gaat. Laten we met die laatste beginnen.

Valkuil #1: Ik heb een beloning verdiend

Deze eerste valkuil is een bekende voor mensen die vaak last hebben van eetbuien. Jij hebt de gedachte ook vast wel eens gehad.

Deze luidt: "Ik ben braaf geweest; nu mag ik mezelf belonen/verwennen."

Het is de klassieke valkuil. Je bent net een paar dagen lekker bezig, en dan komt die gedachte in je op "Nu heb ik een beloning verdiend".

Je weet dat je goed bezig bent, en omdat – toen je klein was – je altijd een beloning kreeg als je braaf was, wil je dat nu weer.

En die beloning of verwenning is – net zoals toen je klein was – een snoepje of iets anders lekkers.

Je hebt het gevoel dat je het verdiend hebt. Dat je zo hard hebt gewerkt, dat je nu de teugels wel even mag laten vieren en dat je jezelf wel even mag verwennen.

Dat is op zich helemaal niet erg, maar doe het niet met ongezond eten! Want als je dat doet, ben je natuurlijk weer terug bij af.

Deze valkuil valt ook nog naadloos samen met een andere valkuil, die je later in dit hoofdstuk tegen zult komen, en die het allemaal nog veel erger maakt.

Al honderden jaren lang belonen ouders het goede gedrag van kinderen met een snoepje of wat anders lekkers/leuks.

Elk kind krijgt zo de overtuiging mee: als ik braaf ben, moet ik daarvoor beloond worden, en die beloning is vaak iets ongezonds.

Nu zou je verwachten dat we dat als volwassenen afgeleerd zijn, dat we die verleiding kunnen weerstaan. Maar dat blijkt makkelijker gezegd dan gedaan.

Blijkbaar blijft er nog een klein stemmetje in ons hoofd achter, dat steeds herhaalt: als ik braaf ben, moet ik beloond worden.

Er zijn verschillende manieren om deze ouderwetse overtuiging te slim af te zijn. De belangrijkste leer je in het volgende hoofdstuk, maar nu kan ik je alvast een paar andere tips geven.

Realiseer je allereerst, dat je niet beloond hoeft te worden voor 'braaf' gedrag. Je bent een vrij mens en je mag doen wat je wilt. Alles wat jij doet, daar heb je voor gekozen.

Als je tien dagen gezond hebt gegeten, heb je zelf gekozen om dat te doen. Niemand heeft je daartoe gedwongen. Misschien hebben wat mensen het je aangeraden of verteld, maar niemand kan je ertoe verplichten.

Tien dagen gezond eten is wat jij wilde. Je hoeft er dus helemaal niet voor beloond te worden. De beloning is dat je je beter voelt en dat je er een betere gezondheid aan overhoudt.

De beloning is dat je over tien (of twintig of dertig) jaar minder kans hebt om maandelijkse bezoekjes

aan het ziekenhuis af te leggen en allerlei vage en minder vage gezondheidsproblemen te hebben.

Laat je brein geen spelletjes met je spelen door de gedachte “ik ben braaf geweest, nu mag ik mezelf verwennen” te laten opkomen. Jij kunt dan tegen jezelf zeggen:

“Nee, ik hoef helemaal geen beloning. Ik voel me fitter en energieker en dat is beloning genoeg. Trouwens, zo’n snoepje/koekje enz. is helemaal niet zo lekker als het lijkt.”

Want de allergrootste beloning die je jezelf kunt geven, een goede gezondheid, gooi je juist te grabbel als je jezelf ‘beloont’ met zoiets vergankelijks als een zoet snoepje of koekje.

Als je toch echt het gevoel hebt dat je gemotiveerd wordt door een beloning, kies dan op z’n minst voor iets dat bijdraagt aan je einddoel (meer energie, een slank lichaam en een goede gezondheid).

Kies als beloning bijvoorbeeld een dagje naar een spa. Of een lekkere vakantie naar de zon. Of voor mijn part een leuke voorstelling.

Maar kies nooit voor een snoepje, pizza, bord pasta, broodje kaas of iets dergelijks. Het is het gewoon niet waard. Voor je het weet, is de smaak van dat eten weg en blijf jij achter met een schuldgevoel.

Onthoud goed, dat een beloning voor goed gedrag iets is voor kinderen, maar dat jij dat helemaal niet meer nodig hebt.

Er bestaat gewoon niet zoiets als ‘braaf zijn’ als volwassene. Je doet wat je zelf kiest te doen, die vrijheid heb je. Een beloning is nergens voor nodig.

En als je toch een soort schouderklopje wilt, kies dan iets dat je gezondheid ten goede komt.

In het volgende hoofdstuk (Anti-eetbui-techniek #7) gaan we verder in op het overwinnen van deze valkuil.

Valkuil #2: Maandag begin ik echt

Deze tweede valkuil zorgt misschien wel voor de meeste problemen. We zijn er allemaal wel eens (of meer keren) in gevallen.

De tweede valkuil is: “Maandag begin ik en dan houd ik het voor altijd vol.” Of morgen, of 1 januari of na de vakantie.

Het gevoel dat nu niet het juiste moment is om te beginnen, maar dat er in de toekomst een moment is dat beter uitkomt.

Dat gevoel dat als je denkt aan starten met gezond eten, er direct allemaal gedachten opkomen waarom nu niet het goede moment is. Hieronder een paar voorbeelden.

Nu is niet het juiste moment om te beginnen, want...

- “Morgen heb ik de verjaardag van Anouk.”
- “We gaan over drie weken op vakantie.”
- “Volgende week heb ik een uitje van mijn werk.”
- “Vanavond gaan we uit eten.”
- “Deze week is het druk op m’n werk.”
- “De hond is ziek.”
- “We gaan eind van de maand verhuizen.”

En ga zo maar door.

Er is altijd wel een reden om niet nu te beginnen. Maar zoals je zelf natuurlijk inziet, is die reden er altijd wel.

Ook als het volgende week maandag is, kom je erachter dat je beter nog een weekje kunt wachten.

En die maandag daarop precies hetzelfde. Enzovoort.

Er is een aantal manieren om deze veel voorkomende valkuil te slim af te zijn. De belangrijkste daarvan leer je in het volgende hoofdstuk, maar voor nu kan ik je alvast een paar andere tips geven.

Samenvatting

Er zijn vijf valkuilen die (bij 95 procent van de mensen) roet in het eten gooien als je voorgoed van je eetbuien af wilt komen.

Wanneer je om kunt gaan met deze vijf valkuilen, zul je gemakkelijk op het goede spoor blijven en zullen eetbuien voor altijd tot het verleden behoren.

De vijf valkuilen zijn:

1. Ik ben braaf geweest, nu mag ik mezelf belonen/verwennen.
2. Maandag begin ik en dan houd ik het voor altijd vol.
3. Zo erg kan het toch niet zijn...
4. Ik kon er niets aan doen.
5. Ik heb het nu toch al verprutst.

Vaak werken deze vijf ook nog eens samen, zodat je in een neerwaartse spiraal terechtkomt.

Gelukkig is er één techniek die je eenvoudig kunt volgen om al deze valkuilen te slim af te zijn. Deze bespreek ik in het volgende hoofdstuk.

5

Aan de slag