

Altijd Trek?

David Ludwig

SPECTRUM

Voor de lezer

Alle persoonlijke verhalen in dit boek zijn waargebeurd en realistische beschrijvingen van de ervaringen van de deelnemers aan het testdieet. Alle deelnemers hebben toestemming gegeven om hun voornaam, de eerste letter van hun achternaam, hun leeftijd en woonplaats op te nemen. De verhalen zijn geredigeerd en ingekort.

Inhoud

Voorwoord: Een nieuwe aanpak om af te vallen 21

Deel een

Altijd trek, nooit afvallen

- Hoofdstuk 1: De grote lijn 25
- Hoofdstuk 2: Het probleem 40
- Hoofdstuk 3: De theorie 59
- Hoofdstuk 4: De oplossing 95

Deel twee

Het Nooit Meer Trek Dieet

- Hoofdstuk 5: Klaar om je leven te veranderen? 123
- Hoofdstuk 6: Fase 1 – Bedwing je eetlust 173
- Hoofdstuk 7: Fase 2 – Herprogrammeer je vetcellen 205
- Hoofdstuk 8: Fase 3 – Val blijvend af 233
- Hoofdstuk 9: Recepten 251

Appendices

- Appendix A: Glykemische lading van
voedingsmiddelen 327
- Appendix B: Overzichten 331
- Appendix C: Richtlijnen voor de bereiding van groenten,
volkorengranen, noten en zaden 335
- Dankbetuiging 343

Noten 347

Register 379

Over de auteur 399

Voorwoord

EEN NIEUWE AANPAK
OM AF TE VALLEN

De meeste diëten zijn gebaseerd op het beperken van het aantal calorieën. Dit niet.

Bij vele wordt van je verwacht dat je honger lijdt. Maar bij dit dieet niet.

Sommige vereisen slopende work-outs. Maar dit niet.

Dit komt doordat voor het afvalprogramma in dit boek, het Nooit Meer Trek Dieet, een compleet andere aanpak om af te vallen wordt gebruikt, gebaseerd op baanbrekend en innovatief onderzoek.

Conventionele diëten zijn gericht op de afname van lichaamsvet door beperking van het aantal calorieën. Maar die methode is tot mislukken gedoemd, want deze bestrijdt symptomen, maar dringt niet door tot de kern van het probleem. Na een paar weken van caloriebeperking vecht het lichaam terug, waardoor je hongerig en uitgeput raakt. Het is mogelijk om deze onprettige gevoelens een tijdje te negeren, maar uiteindelijk beroven ze je van je motivatie en wilskracht. Vroeg of laat val je ten prooi aan verleidingen en vliegen de kilo's er weer aan – waardoor je vaak zwaarder wordt dan voor je met het dieet begon.

Het Nooit Meer Trek Dieet zet het diëten op zijn kop, door van het calorieëntellen af te stappen en zich direct op het vetweefsel te richten. Bij gebruik van de juiste soorten en combinaties van voedingsmiddelen (en extra technieken om stress te verminderen, beter te slapen en bewegen aangener te maken) herprogrammeert dit dieet de vetcellen zo dat ze de opgeslagen calorieën weer afgeven. Wanneer dit gebeurt, stromen de vastzittende calorieën terug in het lichaam en schakelt het metabolisme over op de afvalmodus. Je energiepeil stijgt en er

is een enorme toename van verzadiging – het prettige gevoel dat je genoeg hebt gegeten. Je voelt je goed en begint zonder hongergevoel gewicht te verliezen.

Tijdens het zestien weken durende testdieet met 237 deelnemers, vielen mensen als Donna A. (blz. 9), Dominique R. (blz. 10) en Matthew F. (blz. 11) snel af, direct vanaf het begin. Andere verloren minder snel gewicht, maar ondervonden positieve gevolgen voor hun gezondheid, zoals een slankere taille en een verminderd risico op hartziektes. Bovendien meldden de deelnemers een deel van of alle volgende verschijnselen: minder honger, minder zucht naar eten, langdurige verzadiging na de maaltijd, meer genieten van eten, meer energie en een betere gezondheid. Deze positieve ervaringen – die lijnrecht tegenover de gebruikelijke ervaringen met een caloriebeperkend dieet staan – garanderen succes op de lange termijn en maken een eind aan het jojo-effect.

Honger jezelf uit voor een sensationeel gewichtsverlies, maar voed je vetcellen goed voor een blijvend gewichtsverlies!

Het Nooit Meer Trek Dieet is gebaseerd op smakelijke eiwitproducten (met mogelijkheden voor zowel vleeseters als vegetariërs), heerlijke sauzen en spreads, voedzame noten, notenboter en een reeks natuurlijke koolhydraatrijke producten. Deze voedingsmiddelen zijn zo machtig en verzadigend dat er weinig ruimte overblijft voor de sterk bewerkte koolhydraten die tijdens de lightrage van de afgelopen decennia in ons voedingspatroon zijn geslopen. Misschien valt het je op dat sommige recepten nogal retro zijn en aan de stevige maaltijden uit de jaren 1950 herinneren, maar ze zijn stuk voor stuk up-to-date gemaakt met moderne ingrediënten en aangepast aan de laatste ontwikkelingen in de wetenschap. Bij de juiste toepassing van het dieet bereik je met minimale inspanning een maximaal gewichtsverlies en positieve effecten op je gezondheid. Het is een dieet zonder ontberingen.

Dit is geen typisch laagcalorisch dieet. In fase 1: Bedwing je eetlust, stop je met het eten – slechts twee weken – van

zetmeel en toegevoegde suikers. Maar in fase 2: Herprogrammeer je vetcellen, voeg je weer kleine hoeveelheden volkorenproducten, zetmeelhoudende groenten (behalve aardappels), en wat zoetstof toe. Daarna, in fase 3: Val blijvend af, kun je met beleid brood, aardappelproducten en een paar andere bewerkte koolhydraten herintroduceren, dat wil zeggen als je lichaam in staat is ze te verwerken – zo stel je een dieet samen dat exact op jouw lichaam is afgestemd.

Wie direct met het dieet wil beginnen, vindt de basisregels in hoofdstuk 1: De grote lijn. Lees het en ga daarna direct verder met deel 2: Het Nooit Meer Trek Dieet? Anderen vinden in de hoofdstukken 2 tot en met 4 een grondiger verkenning van de problemen met conventionele diëten en de nieuwe wetenschap van afvallen zonder honger. Het dieet in deel 2 behelst alles wat je nodig hebt om tot resultaat te komen, bijvoorbeeld recepten, maaltijdplanning, mogelijkheden om je resultaten bij te houden, boodschappenlijstjes, adviezen voor etensbereiding en meer.

Ik hoop dat je geniet van alle heerlijke en voedzame recepten in dit boek. Ik ben ervan overtuigd dat je met *Altijd Trek?* permanent gewicht verliest, je vitaler te voelt en gezonder leeft.

Stuur een e-mail met je ervaringen aan drludwig@alwayshungrybook.com.

*Dr. David S. Ludwig, arts
Brookline, Massachusetts
juni 2015*

Deel een

ALTIJD TREK, NOOIT AFVALLEN

In 1905 woog William Taft, destijds de Amerikaanse minister van Oorlog, 142 kg. Op doktersadvies begon Taft met een laag-calorisch/vetarm dieet en lichamelijke oefeningen die veel gemeen hadden met het trainingsprogramma dat tegenwoordig door diëtisten wordt voorgesteld. Maar hij liet algauw weten dat hij ‘altijd trek’ had. Drie jaar later, tijdens zijn inauguratie als president, woog Taft 160 kg.¹

HOOFDSTUK 1

De grote lijn

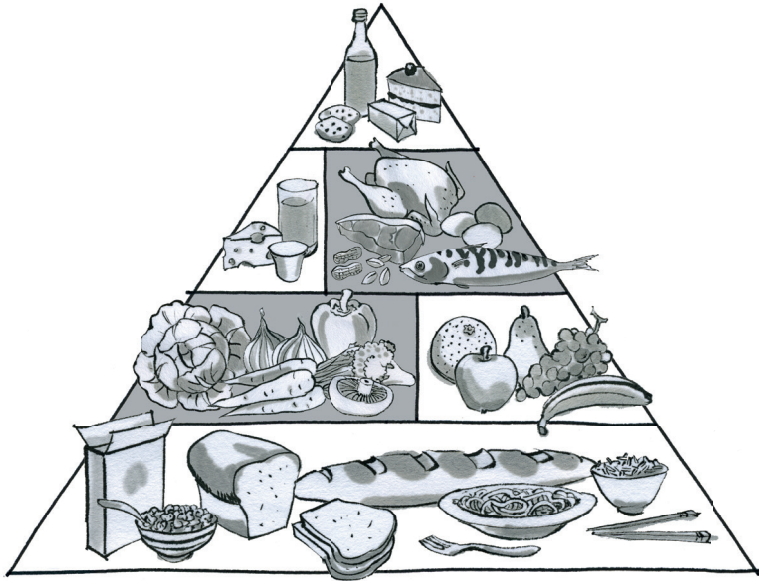
Bij de voltooiing van mijn medische opleiding in de jaren 1990 had de obesitasepidemie een buitensporige omvang bereikt. Maar liefst twee op de drie Amerikaanse volwassenen kampte met een aanzienlijk overgewicht. Voor het eerst in de medische geschiedenis leden ook kinderen al op tienjarige leeftijd aan diabetes type 2 (eerder: ouderdomsdiabetes). Uit economische prognoses bleek bovendien dat de jaarlijkse medische kosten voor het terugdringen van obesitas snel boven de \$100 miljard zouden uitkomen. In het kader van deze verontrustende ontwikkelingen besloot ik me te specialiseren in het voorkomen en behandelen van obesitas.

Net als veel andere jonge artsen had ik tijdens mijn opleiding bijna niets over voeding geleerd. Medische opleidingen richtten zich – en daar is nog weinig aan veranderd – bijna uitsluitend op medicijnen en behandelingen, ondanks het feit dat het een verkeerde levensstijl is die vaak tot hartkwalen en andere chronische ziektes leidt. Terugkijkend op die tijd was mijn gebrekkige kennis van voeding een geluk bij een ongeluk. In de jaren 1990 vierde het vetarme dieet hoogtij, dat wordt geïllustreerd aan de hand van de in 1992 ontworpen voedingspiramide (zie afbeelding blz. 28). Ervan uitgaande dat alle calorieën gelijk zijn, adviseerde de piramide alle soorten vet te mijden, omdat ze twee keer zoveel calorieën bevatten als andere belangrijke voedingsstoffen. In plaats daarvan kregen we de opdracht om de hoeveelheid koolhydraten op te schroeven met dagelijks zes tot elf porties brood, ontbijtgranen, crackers, pasta en andere graanproducten. Gelukkig werd ik geen slachtoffer van deze conventionele voedingsleer en begon mijn carrière als onderzoeker en in de patiëntenzorg (bijna) zonder vooroordelen over voeding.

Mijn eerste aanstelling als researcher kreeg ik bij een laboratorium voor fundamenteel wetenschappelijk onderzoek, waar ik experimenten met muizen deed. Al snel na aanvang van dit werk, raakte ik in de ban van de schoonheid en complexiteit van de systemen die het lichaamsgewicht bepalen. Als we een muis een paar dagen niets te eten gaven, begon het diertje, uiteraard, gewicht te verliezen. Wanneer de muis later weer wel voedsel kreeg, vrat hij als een bezetene door tot hij al zijn verloren gewicht weer terug had – niet meer en niet minder. Maar het tegenovergestelde bleek ook waar. Met dwangvoeding wordt een muis tijdelijk te dik, maar daarna stopt hij met eten tot hij zijn normale lichaamsgewicht terug heeft. Op basis van deze en andere experimenten leek het of het lichaam van een dier exact weet welk gewicht het moet hebben en automatisch zijn voedingspatroon en stofwisseling aanpast tot het een soort voorgeprogrammeerd gewicht bereikt, zoals een thermostaat een kamer precies op de juiste temperatuur houdt.

Onze boeiendste wetenschappelijke experimenten waren gericht op de wijze waarop dit ‘vaste lichaamsgewicht’ kon worden gemanipuleerd. Wanneer we bepaalde genen aanpasten, medicijnen toedienenden of het voedsel op de een of andere manier veranderden, namen de muizen op voorspelbare wijze in gewicht toe tot een nieuw stabiel niveau. Andere wijzigingen veroorzaakten blijvend gewichtsverlies, zonder duidelijke tekenen van onrust. Met deze experimenten werd een basisprincipe van de gewichtsbeheersingsystemen van het lichaam aangetoond: dwing een *gedragsverandering* af (bijvoorbeeld door voedselbeperking), en de biologie vecht terug (met meer honger). Maar verander de *biologie*, en het gedrag past zich op natuurlijke wijze aan – wat de suggestie wekt dat een effectievere aanpak van gewichtsbeheersing op de lange termijn mogelijk is.

Tijdens mijn onderzoek raakte ik betrokken bij de ontwikkeling van de zojuist door mijn ziekenhuis gestarte training voor gewichtsbeheersing voor gezinnen: Optimal Weight for Life (OWL). Net als bijna alle specialisten van toen (en vele van nu) richtte ons team van artsen en diëtisten zich primair op de caloriebalans. Patiënten kregen het advies ‘eet minder en beweeg meer’.



De voedingspiramide van 1992

Wat we voorschreven was een laagcalorisch/vetarm dieet, regelmatig bewegen en gedragstechnieken om honger te negeren, verleidingen te weerstaan en het programma te blijven volgen. Terug op de training beweerden mijn patiënten vaak dat ze de adviezen hadden opgevolgd. Maar ze bleven, op een paar uitzonderingen na, aankomen – een deprimerende ervaring voor alle betrokkenen. Was het de schuld van de patiënten dat ze niet eerlijk tegen mij (en misschien zichzelf) waren over hoeveel ze aten en hoe weinig ze bewogen? Of kwam het door mijn gebrek aan vaardigheden om de patiënten te motiveren? Ik schaamde me ervoor dat ik mijn patiënten negatief beoordeelde en kreeg het gevoel dat ik als arts had gefaald. Ik ging met lood in mijn schoenen naar de lessen en ik weet zeker dat dit ook voor veel patiënten gold. Ik vermoed dat veel artsen en patiënten die in heel Amerika aan trainingen voor gewichtsverlies deelnemen zich hierin herkenden.

Na een jaar van dit schizofrene bestaan – gefascineerd door de biologie in het lab, maar gefrustreerd door de resultaten bij mijn

patiënten op de training – steeg mijn verbazing over de verschillende denkwijzen. Waarom dachten fundamenteel onderzoekers op de ene manier over obesitas en praktiserende medici op een totaal andere? Waarom negeerden we tijdens de behandeling van patiënten decennia van onderzoek naar de factoren die op een natuurlijke manier het lichaamsgewicht bepalen? En waarom gebruikten we een aanpak voor gewichtsverlies, gebaseerd op een model van ‘opnemen en kwijtraken van calorieën’, die sinds eind 19de eeuw (toen aderlaten nog aan de orde van de dag was) niet is veranderd?

Dus begon ik met een uitgebreide bestudering van de literatuur, van populaire dieetschrijvers als Barry Sears (*Het Zonedieet*) en Robert Atkins (*Dr. Atkins' Nieuwe Dieet Revolutie*) tot die van George Cahill, Jean Mayeren andere vooraanstaande voedingswetenschappers uit de vorige eeuw. In de medische bibliotheek van Harvard verdiepte ik me honderden uren in stoffige boeken en herontdekte provocerende, maar in onbruik geraakte theorieën over de dieetleer en het lichaamsgewicht. Ook begon ik me te realiseren hoe weinig bewijs er was dat de gebruikelijke behandeling van obesitas ondersteunde.

Al snel kreeg ik een totaal andere kijk op de zaak. Ik begon eten als veel meer dan een doorgeefluik voor calorieën en voedingsstoffen te zien. Want ook al bevatten een fles cola en een handje noten hetzelfde aantal calorieën, ze hebben zeker niet hetzelfde effect op het metabolisme. Na iedere maaltijd veranderen de hormonen, chemische reacties en zelfs de activiteit van de genen op uiteenlopende manieren. En dat is geheel afhankelijk van wat we eten. Deze biologische effecten van eten kunnen, in tegenstelling tot de hoeveelheid calorieën die erin zitten, het verschil maken tussen voortdurend trek hebben of verzadigd zijn, tussen lusteloos zijn of bruisen van energie, tussen aankomen en afvallen en tussen een leven lang chronisch ziek zijn of juist kerngezond. Ik stopte met calorieën tellen en kreeg een compleet andere visie op diëten – *gebaseerd op de invloed van eten op ons lichaam en, uiteindelijk, op onze vetcellen.*

HOOFDSTUK 5

Klaar om je leven te veranderen?

| IN EEN OOGOPSLAG | |
|-----------------------------------|--|
| 7 dagen aftellen, 130 | Herbevoorraad je keuken, 160 |
| Dieetproducten per fase, 136 | Taak voor fase 1, week 1, 166 |
| Dagtracker en maandoverzicht, 147 | Een laatste gedachte over honger voor je begint, 169 |
| Keukenbenodigdheden, 159 | |

HOE WERKT HET DIEET?

Bij veel vetarme diëten is het streven de calorieën uit de vetcellen te persen door de calorie-inname te beperken. Maar na een paar weken begint de honger te knagen en vertraagt het metabolisme. Het probleem is dat de beperking van het aantal calorieën geen effect heeft op de onderliggende oorzaak van gewichtstoename.

Het Nooit Meer Trek Dieet gaat terug naar de oorsprong van het aankomen – vetcellen die in hoog tempo calorieën blijven opslaan. Door de bloedsuikerspiegel te verlagen en de chronische verbranding te kalmeren, kunnen we onze vetcellen zo herprogrammeren dat ze overtollige calorieën vrijgeven. Als dit gebeurt, krijg je minder trek, geef je minder snel toe aan verleidingen, versnelt het metabolisme en val je op een natuurlijke manier af.

We zullen dit in de volgende drie opbouwende fases doen:

- Fase 1 – Spoedcursus van twee weken om verleidingen te weerstaan en het afvallen een boost te geven.

ALTIJD TREK?

- Fase 2 – Een hongervrij dieet om je vetcellen te herprogrammeren en je nieuwe vaste lichaamsgewicht te bereiken. De duur van deze fase kan variëren van een aantal weken tot zes maanden, of langer, afhankelijk van hoeveel je wilt afvallen.
- Fase 3 – Een op de specifieke behoeften van jouw lichaam afgestemd dieet, waarmee je blijvend kunt afvallen.

In hoofdstuk 6 tot en met 8 licht ik het dieet toe en maak je kennis met de recepten, maaltijdplanners en dagtracker, die het volgen van het dieet eenvoudig maken. In elk hoofdstuk staan lifestyle-adviezen – aanraders voor een goede nachtrust, prettige lichaamsbeweging en stressreductietechnieken. Ze vullen het dieet goed aan en optimaliseren je gewichtsverlies en gezondheid.

In overleg met mijn voedingsteam en culinaire experts heb ik de recepten en maaltijdplanners samengesteld met de volgende drie doelen voor ogen:

1. Het vertalen van de laatste wetenschappelijke inzichten naar effectieve adviezen om zonder honger af te vallen, met een maximum aan voordelen en een minimum aan inspanning.
2. Uitvoerbaarheid voor iedereen, met maaltijden die meestal binnen een halfuur zijn te bereiden.
3. De samenstelling van heerlijke, verzadigende gerechten, ook geschikt voor mensen met een speciaal dieet, bijvoorbeeld vegetarisch of glutenvrij.

Veel gerechten lijken op klassiekers, maar ze worden bereid met moderne ingrediënten en zijn samengesteld op basis van het beste resultaat. Calorieëntellers kunnen nu weer verboden producten als eieren en slagroom eten. Het zal je verbazen hoe snel je grootste verleidingen verdwijnen en plaatsmaken voor gezondere voedingsmiddelen en hoezeer sterk bewerkte koolhydraten je eetpatroon beheersen – en hoeveel sneller je verzadigd bent als je natuurproducten eet.

Populaire afvaldiëten beloven vaak een snel en sensationeel gewichtsverlies, maar vereisen een drastische verandering van je eetpatroon en zware work-outs. Helaas zijn de resultaten van dit soort strenge diëten

zelden blijvend. Natuurlijk val je het snelst af als je gewoon stopt met eten. Maar dit raad ik ten zeerste af! Het Nooit Meer Trek Dieet is daarentegen ontwikkeld om stap voor stap en blijvend af te vallen. Wie het een paar dagen volgt, gaat zich waarschijnlijk beter voelen, niet slechter, omdat je vetcellen tot rust komen en calorieën aan de rest van je lichaam beginnen af te staan. Je krijgt meer energie en motivatie – anders dan bij veel andere diëten na verloop van tijd gebeurt.

Stel je voor dat er twee manieren zijn om binnen een jaar circa 22 kilo kwijt te raken. Bij de eerste val je drie maanden lang twee kilo per week af door 1200 calorieën minder te eten en te trainen, waarna je negen maanden je uiterste best moet doen om op gewicht te blijven. Bij de tweede val je een jaar lang twee kilo per maand af, eet je wanneer je trek hebt en voel je je geweldig. Waar zou je dan voor kiezen?

Mijn Nooit Meer Trek Verhaal

Na acht weken begon ik voortdurend kleine beetjes af te vallen. Er ontstond geen afvalrace waarbij ik 4,5 kg per week kwijtraakte, die er de volgende week weer dubbel en dwars aanvlogen. De resultaten waren erg constant. In het dieet zijn geweldige gerechten opgenomen, die ik kan maken om op de goede weg (en gelukkig!) te blijven.

– Esther K., 38 jaar, Flower Mound, Texas

Gewichtsverlies: 5 kg. Afname tailleomvang: 8,9 cm

Veel deelnemers aan het testdieet vielen eerst een halve tot een kilo af, sommige wat meer, andere iets minder. Hoeveel je afvalt, verschilt per persoon en is afhankelijk van metabolisme, gezondheid, startgewicht, leeftijd, beweging en motivatie. Het dieet is ontwikkeld om het setpunt voor je gewicht (dat je lichaam wil behouden) te verlagen en scheidt de juiste voorwaarden om een optimaal gewichtsverlies te bereiken en te handhaven. Gebruik de maaltijdplanner, eet als je trek hebt, tot je verzadigd bent en laat je lichaam (niet de schrijver van een dieetboek) bepalen hoeveel je het best kunt afvallen. Afvallen forceren door middel van caloriebeperking is niet meer dan een symptomatische behandeling. Het levert geen blijvend resultaat op, dus waarom zou je het doen?

Het gewijzigde getal op de weegschaal geeft alleen een algemeen beeld van de effectiviteit van een dieet. Een gewichtsverlies van circa

ALTIJD TREK?

twintig kilo vetweefsel, heeft een compleet andere invloed op je uiterlijk, conditie en gezondheid dan de helft van dezelfde gewichtsafname aan spierweefsel. Uit hoofdstuk 3 blijkt dat het dieet direct de vetcellen aanpakt, wat tot wenselijker veranderingen in de lichaamssamenstelling leidt (betere mager spierweefsel-vetverhouding). Sommige deelnemers aan het testdieet meldden dat hun tailleomvang afnam voor ze afvielen, wat doet vermoeden dat ze selectief vet kwijtraakten, terwijl het magere spierweefsel bleef. Het belangrijkste is dat alle deelnemers het naast gewichtsverlies over andere positieve effecten hadden:

- meer energie
- betere conditie
- beter humeur
- grotere emotionele stabiliteit
- verbetering van de cognitieve functies

Ook constateerden ze een afname van medische problemen als:

- diabetes
- risicofactoren hartkwalen
- gastro-oesofageale reflux en indigestie
- artritis
- chronische vermoeidheid
- depressie

Uiteraard is afvallen voor velen erg belangrijk – en het kan een van de belangrijkste redenen zijn waarom je dit boek hebt gekocht. Het dieet helpt je blijvend af te vallen, maar het einddoel van het Nooit Meer Trek Dieet is een uitstekende gezondheid en conditie. Laten we ons nu opmaken voor een goede start.

Mijn Nooit Meer Trek Verhaal

Mijn lichaam beweegt zich zoveel beter. Ik voel me jonger en ik kan beter nadenken. De artritisachtige pijn is weg. Geweldig. Afvallen terwijl je zo goed eet, is ongelooflijk. Maar het wordt nog mooier: ik kon haast niet meer functioneren, maar heroverde mijn gezond-

heid van jaren geleden en sta nu weer vol het leven. En dat meen ik écht.

– Nan T., 53 jaar, Birmingham, Alabama
Gewichtsverlies: 3,4 kg. Afname tailleomvang: 2,5 cm

7 DAGEN AFTELLEN

Dag 7: Het overzicht – raak bekend met de voedingsdoelen van het dieet.

Dag 6: Maak een momentopname van je gezondheid – verzamel je gezondheidsgegevens, leer hoe je de dagtracker en het maandoverzicht gebruikt en begin met tracken!

Dag 5: Beweging, slaap en technieken om stress te voorkomen – ontdek hoe deze drie belangrijke factoren het afvallen versnellen en succes op de lange termijn ondersteunen.

Dag 4: Je-grote-waarom en als/dan-plannen – formuleer je belangrijkste doelen en maak een plan om op het juiste pad te blijven.

Dag 3: Verzamel je kookgerei en herbevoorraad je keuken – bereid je huis en keuken voor op een nieuwe manier van eten.

Dag 2: Ga winkelen – richt je koelkast en keukenkastjes opnieuw in met voedingsmiddelen die aan de wetten van het Nooit Meer Trek Dieet voldoen.

Dag 1: Rooster noten, maak sauzen en bereid je voor – gebruik de laatste dag van de voorbereidingsfase als springplank naar fase 1.

Mijn Nooit Meer Trek Verhaal

Sinds mijn puberteit worstel ik met mijn gewicht, maar de grootste moeilijkheden ontstonden in de afgelopen tien tot vijftien jaar. Mijn grootste probleem was het beheersen (of niet kunnen beheersen) van mijn eetbuien. Met mooie aan het verhaal is dat ik bij dit dieet niet op de gebruikelijke dieetproblemen stuitte. Het belangrijkste is dat ik van mijn depressie en stemmingswisselingen af ben. Ik heb antidepressiva gebruikt, maar die vlakten mijn emoties af. Deze nieuwe manier van

ALTIJD TREK?

eten heeft het probleem helemaal opgelost. Ik ben nu een normaal mens – ik ben net als iedereen soms geërgerd of bedroefd, maar mijn leven wordt er minder door bepaald dan vroeger, en mijn zelfvertrouwen groeit. Ik ben nog nooit zó spectaculair afgevallen, en het dieet was verrassend simpel te volgen. Ik had verwacht dat ik er na een week of twee al mee zou stoppen, maar ik ben nu al drie maanden bezig. Ik denk zelfs dat ik het mijn hele leven kan volhouden.

– Anne C., 48 jaar, Austin, Texas

Gewichtsverlies: 8,2 kg. Afname tailleomvang: 15,2 cm

BEREID JE VOOR MET 7 DAGEN AFTELLEN*

De grootste veranderingen in ons leven zijn afhankelijk van voorbereiding en motivatie. Om je kans van slagen zo groot mogelijk te maken, kun je het best in de laatste week voor fase 1 zorgen dat je er helemaal klaar voor bent – zorg dat je keuken volledig is uitgerust en bereid je geestelijk voor op de verandering. Tijdens het 7 dagen aftellen, ga ik dieper in op het dieet, welke voedingsmiddelen erin passen en welke niet, hoe je je vooruitgang kunt volgen enzovoort. Als je dan aan fase 1 begint, heb je alle hulpmiddelen en informatie voor een geweldige start.

Je kunt de voorbereidingsfase het best met dag 7 op een maandag beginnen. Om de voorbereidingsfase goed te kunnen organiseren, kun je het best elke dag wat tijd vrijmaken voor de voorbereidingen. Met deze korte dagtaken verdeel je de voorbereidingsfase in eenvoudige stappen. Maar als je je liever in je eigen tempo voorbereidt, is dat geen probleem – het dieet is flexibel en ik moedig je aan om dit en alle andere onderdelen aan je eigen wensen aan te passen. Lees alle taken van de voorbereidingsfase door en plan ze naar eigen inzicht in (probeer ze over een aantal dagen te verdelen, zodat niet alles op het laatste moment aankomt).

* Neem voor je met het dieet begint contact op met je zorgverzekeraar, vooral als je medische problemen hebt. Je kunt dit goed combineren met de aanvraag van een gezondheidscheck, als je van plan was die te laten doen.