

Meijke van Herwijnen

# AFVALLEN MET MEER SUCCES

*107 oplossingen voor  
problemen bij het afslanken*



visiom

# Inhoud



## Deel 1 – Moeite met starten

|  |    |
|--|----|
| Ik weet niet welke aanpak ik moet kiezen       | 10 |
| Ik heb er geen vertrouwen meer in              | 13 |
| Ik weet mezelf niet te motiveren om te starten | 17 |

## Deel 2 – Moeite met volhouden

|  |    |
|--|----|
| Als ik geen resultaat zie, haak ik af                      | 24 |
| Ik krijg altijd zo'n honger bij het lijnen                 | 27 |
| Ik ben er te krampachtig mee bezig                         | 29 |
| Ik heb niet genoeg discipline                              | 31 |
| <i>Extra tip van Amber Albarda</i>                         | 33 |
| Ik verzin steeds smoesjes voor mezelf                      | 35 |
| Ik ben impulsief   | 37 |
| Ik houd mijn voornemens nooit vol                          | 40 |
| Het is bij mij alles of niets: heel streng of helemaal los | 43 |

## Deel 3 – Je eetpatroon

|   |    |
|---|----|
| Ik heb 's ochtends geen zin in ontbijt                                  | 48 |
| Ik lust geen groente  | 50 |
| <i>Extra tip van Julia Kang</i>   | 52 |
| Ik weet nooit goede tussendoortjes                                      | 53 |
| De adviezen zijn vaak tegenstrijdig; ik weet niet meer wat ik moet doen | 56 |
| Ik eet vaak stiekem   | 60 |

## Deel 4 – Geen honger, toch eten

|   |    |
|---|----|
| Bij stress en emoties ga ik eten                      | 66 |
| Ik heb de neiging mezelf te belonen met eten          | 69 |
| Als ik moe ben, ga ik eten                            | 72 |
| <i>Extra tip van Joanna Kortink</i>                   | 74 |
| Ik krijg altijd zin in zoet na het avondeten          | 75 |
| Ik ben verslaafd aan suiker/zoetigheid                | 78 |
| Als me iets aangeboden wordt, kan ik het niet afslaan | 83 |
| Als ik iets lekker vind, kan ik niet stoppen met eten | 85 |

## **Deel 5 – Je lichaam werkt niet mee**

|   |     |
|---|-----|
| Ik blijf maar jojoën  | 92  |
| Ik val niet af  | 93  |
| <i>Extra tip van Ralph Moorman</i>                                      | 98  |
| Het is bij mij erfelijk: mijn hele familie is te zwaar                  | 99  |
| Een bepaald deel van mijn lichaam wil niet slank worden                 | 101 |
| Van sporten word ik zwaarder  | 103 |
| Rondom mijn menstruatie word ik altijd zwaarder                         | 105 |
| Na mijn zwangerschap(pen) ben ik zwaar gebleven                         | 107 |
| <i>Extra tip van Marjolein Dubbers</i>                                  | 110 |
| Door de overgang ben ik zwaarder geworden<br>en het wil er niet meer af | 112 |
| Met de leeftijd val ik steeds moeilijker af                             | 115 |

## **Deel 6 – Gezond versus genieten**

|   |     |
|---|-----|
| Ik vind gezond eten niet lekker (genoeg)                            | 120 |
| Ik vind koken niet leuk   | 126 |
| <i>Extra tip van Mathijs Vrieze</i>                                 | 128 |
| Ik vind sporten niet leuk   | 130 |
| Ik ben teveel een levensgenieter                                    | 133 |
| Ik wil er eigenlijk niets voor opgeven                              | 136 |
| Ik weet niet hoe ik goed kan omgaan met feesten<br>en uit eten gaan | 138 |



## **Deel 7 – Lastige omstandigheden**

|  |     |
|--|-----|
| Ik heb het te druk om gezond te leven            | 144 |
| Gezond eten/leven is zo duur                     | 148 |
| Ik ben vaak te moe om goed voor mezelf te zorgen | 150 |
| Ik slaap slecht en daardoor is afvallen moeilijk | 153 |
| Ze accepteren het niet als ik iets afsla         | 158 |
| <i>Extra tip van Mieke Kosters</i>               | 160 |
| Ik heb geen zin om alleen voor mezelf te koken   | 161 |
| Mijn gezin wil niet gezond eten                  | 163 |
| Niemand steunt me                                | 166 |
| <br>   |     |
| Behoeftte om alles eruit te halen wat erin zit?  | 169 |
| Dankwoord  | 172 |
| Andere boeken van Meijke                         | 174 |

## Als ik geen resultaat zie, haak ik af

*Kijk ook eens bij deze knelpunten:*

- » Ik heb er geen vertrouwen meer in
- » Ik houd mijn voornemens nooit vol
- » Ik val niet af

### **Oplossing: Laat je niet voor de gek houden door een weegschaal**

Met 'geen resultaat zien' bedoelen mensen vaak dat ze op de weegschaal niet zien dat ze zijn afgevallen. Of misschien ben je zelfs een paar ons aangekomen. Het lastige is, dat dit altijd een keer zal gebeuren. Niemand ziet zijn gewicht in een rechte lijn naar beneden gaan. Onder andere omdat je lichaam altijd naar balans zoekt: als het zou toestaan dat je aan een stuk door blijft afvallen, zou je het niet overleven.

Maar er zijn ook andere redenen dat je gewicht soms niet daalt of zelfs stijgt. Er zit bijvoorbeeld variatie in je gewicht.

*Je kunt  
1 tot 3 kilo  
variëren in  
gewicht*

De ene dag houd je meer vocht vast dan de andere (bijvoorbeeld omdat je weinig gedronken hebt en je lichaam als noodmaatregel extra vocht vasthoudt) of er zit meer of minder voedsel in je darmen. Zo kan iemand na een weekend met een uitgebreid diner twee kilo zwaarder zijn – niet omdat hij er twee kilo vet bij heeft, maar omdat hij meer vocht en voedsel in zijn lichaam heeft. Bij vrouwen is er meestal extra variatie op basis van de hormooncyclus.

Door de maand heen kun je één tot drie kilo variëren in gewicht. Als je elke dag weegt, zul je dus ook de stijgingen

zien. Ben je daar gevoelig voor, dan kan dat je flink ontmoedigen. Heb je gisteren zo je best gedaan, ben je twee ons aangekomen! Dat is niet eerlijk! Feitelijk is er maar één oplossing om zulke teleurstellingen te voorkomen: weeg minder vaak. Bijvoorbeeld maximaal eens per week op een vast moment. En kijk dan vooral naar de grote lijnen van wat er met je gewicht gebeurt, niet naar onsjes meer of minder.

Nog een goede reden daarvoor: veel personenweegschalen geven een cijfer achter de komma. Maar over het algemeen zijn ze niet nauwkeurig genoeg om betrouwbare cijfers achter de komma te geven. Als je je druk maakt omdat je een ons meer weegt dan gisteren, weeg je in werkelijkheid misschien wel een ons minder en dan maak je je dus druk om niets!



# Ik krijg altijd zo'n honger bij het lijnen

## Oplossing 1: Eet dingen die je honger echt stillen

'Honger' betekent dat je lichaam om voeding vraagt. Eet je op zo'n moment dingen waar geen voeding in zit, dan blijft je lichaam vragen om meer. Eten zonder voeding erin kan een light product zijn, bijvoorbeeld drinkyoghurt met 0% suiker en 0% vet. Je lichaam heeft daar niets aan. Het kan ook iets zijn waar veel brandstof in zit, maar verder geen nuttige stoffen voor je lichaam. Bijvoorbeeld een witte boterham met hagel-slag, een croissant, een saucijzenbroodje.

Wil je geen honger lijden (en dus geen eetbuien of gesnaai krijgen, of je poging voortijdig opgeven)? Dan kun je het beste zorgen dat je bij elke maaltijd hoofdzakelijk 'echt' eten neemt: dingen die je herkent als iets wat geleefd en gegroeid heeft. Groente, vis, noten, fruit, kip, eieren, volkoren granen en zaden bijvoorbeeld. Dingen die niet door machines gehaald zijn om ze in iets anders te veranderen. Als deze dingen de basis vormen van je eten, krijgt je lichaam veel voedingsstoffen binnen, zonder veel extra brandstof waar je dik van wordt. Met andere woorden: je honger is voor een paar uur gestild, je lichaam krijgt wat het nodig heeft en jij wordt niet te dik.



## Ik weet nooit goede tussendoortjes

### **Oplossing: Zie het als een eetmoment, net als andere maaltijden**

Rond half elf 's ochtends en rond half vier 's middags hebben veel mensen de neiging om naar koek of snoep te grijpen. Dat kan uit gewoonte zijn. Maar die gewoonte is mogelijk ontstaan omdat je op zo'n moment alweer drie uur of langer niets degelijks gegeten hebt... en gewoon honger hebt.

*Honger  
is  
honger*



De honger die je voelt op 'tussendoortjes-tijd' is precies dezelfde honger als op 'maaltijd-tijd'. Het is hetzelfde signaal; je lichaam heeft dus precies dezelfde dingen nodig. Je kunt als tussendoortje eten wat je tijdens een maaltijd ook zou eten. Als je al vrij snel weer een maaltijd krijgt, wil je waarschijnlijk wel een kleinere hoeveelheid nemen dan bij een maaltijd. Zo red je het tot aan de maaltijd, maar verpest je je eetlust niet.

## Als ik moe ben, ga ik eten

### Oplossing: Zeg de juiste dingen tegen jezelf

Als je moe bent, ben je vaak niet op je best. Je vindt jezelf misschien dus niet zo leuk. Als je dan ook nog gaat zitten eten terwijl je weet dat je dat beter niet kunt doen, zou het kunnen dat je dit soort dingen zegt: 'Waarom doe ik dit nou!' 'Ik heb ook geen ruggengraat.' 'Ik weet toch dat ik dit niet moet doen.' 'Sukkel.' 'Doe nou niet!' 'Ja hoor, daar ga ik weer.' 'Het is ook hopeloos.'

Met zulke gedachten maak je jezelf almaar kleiner en minderwaardiger. En iemand die moe én een mislukking is, zal niet snel een gezonde keuze maken. Bovendien is je oordeel over jezelf niet geheel terecht. Het is niet handig om te gaan eten of snoepen als je moe bent, dat is waar. Maar het is wel logisch gedrag. Bij vermoeidheid krijg je meer stresshormonen in je lichaam en je cellen nemen minder goed energie op. Beide dingen zorgen voor een drang om extra te eten – het liefst calorierijke dingen.

Je eerste stap is dus om jezelf niet met verwijten te overladen. De tweede stap kan zijn om even een nieuwsgierige vraag aan jezelf te stellen: 'Ik ben moe. Wat heb ik nu het meeste nodig?' Waarschijnlijk komt er dan vanzelf een antwoord in je op. Hopelijk zie je kans om datgene wat je nodig hebt vervolgens te regelen voor jezelf. Maar als dat niet zo is, scheelt het al een hoop dat je even serieus naar jezelf hebt geluisterd. En je beseft ook dat eten je vermoeidheid alleen maar zal verergeren.

*Niet  
handig, wel  
logisch*



# Door de overgang ben ik zwaarder geworden en het wil er niet meer af

*Kijk ook eens bij deze knelpunten:*

» Met de leeftijd val ik steeds moeilijker af

## **Oplossing: Doe een reality check**

De overgang heeft als oorzaak dat bij vrouwen ongeveer tussen hun 39<sup>e</sup> en hun 55<sup>e</sup> de productie van oestrogenen afneemt in de eierstokken. Deze hormoonverandering kun je op verschillende manieren merken, bijvoorbeeld aan veranderingen in je huid en je haar. Het is een geleidelijk proces. Een deel van de vrouwen heeft gedurende een bepaalde periode (ongeveer een half jaar) duidelijk merkbare klachten, vooral ‘opvliegers’: een soort heftige hitteaanvallen. Omdat je die ook 's nachts krijgt, slaap je vaak slechter. En het kan zijn dat je je emotioneel minder stabiel voelt.

Nu is het zo dat je van de hormonale en lichamelijke veranderingen in de overgang zelf maar een tot twee kilo zwaarder zou moeten worden. Veel vrouwen komen tussen hun 39e en 55e (veel) meer aan dan dat. Dat komt niet zozeer door de hormonale processen van de overgang, maar van de reactie die je daarop geeft.

Bijvoorbeeld:

Evenveel blijven eten, ook als je met het stijgen van je leeftijd wat minder honger en behoefte aan voeding krijgt.

Gaan eten of snoepen als je je emotioneel of prikkelbaar voelt.

Te weinig bewegen, bijvoorbeeld omdat je het druk hebt met al je taken of omdat je minder energie hebt als je slechter slaapt.

Te weinig rust nemen in periodes dat je slecht slaapt, zodat je moe blijft.



Is een van deze dingen bij jou aan de orde? Dan hoef je je misschien geen slachtoffer te voelen van de overgang en kun je wellicht een aantal gewoontes bij jezelf verbeteren. Met een fitter gevoel en een slanker lichaam als resultaat.