

**IT'S NOT ABOUT PERFECT
IT'S ABOUT EFFORT
AND WHEN
YOU BRING THAT EFFORT
EVERY SINGLE DAY
THAT'S WHERE
TRANSFORMATION HAPPENS.**

**THAT'S HOW
CHANGE OCCURS.**

— JILLIAN MICHAELS —

1. INLEIDING

Je vraagt je misschien af of we echt nog een boek nodig hebben over onze gezondheid, waarin iemand ons voorzegt wat we wel, maar vooral wat we niet mogen. Er zijn al zo veel boeken, die gemakkelijk samen te vatten zijn: eet gezond, beweeg voldoende, ban de stress en zorg voor genoeg ontspanning. Wees niet afhankelijk van dingen die we eigenlijk niet nodig hebben, zoals alcohol, tabak of medicatie, en onderhoud goede relaties met de mensen rondom je. Is dit boek dan het zoveelste in de rij dat je een geweten wil schoppen?

Neen, ik wil met dit boek niet belerend zijn, integendeel, dit boek is een positieve schop-onder-je-kont. Ik wil samen met jou je gezondheid in handen nemen via je voeding, en dit boek wil een praktische handleiding zijn om dat doel te bereiken.

Een tijd geleden spendeerde ik een winterse zondagnamiddag in een wandelpark. En ik was oprecht verbouwereerd over hoe de mensen rondom mij erbij liepen. Ze sleepten zich voort, waggelden bijna. Ze zagen er grauw uit. Ze maakten zich druk over pietluttigheden. En daarna gingen ze in een lange rij aanschuiven voor een pannenkoek en een suikerrijke drank. Is dit hoe we omgaan met onze gezondheid, dacht ik. Doen we het onszelf niet een beetje aan?

Ondanks het feit dus dat er zo veel informatie beschikbaar is en er zo veel boeken bestaan over hoe we het zouden moeten doen, lukt het ons blijkbaar niet om onze gezondheidsstatus op te krikken. Ik heb daar en dan beslist om ervoor te blijven vechten. Mijn steentje is misschien maar een kleine bijdrage, maar ik geloof dat mensen zichzelf gezonder kunnen maken! We hebben niet alles in de hand, maar wel zoveel meer dan we zelf denken...

Want, laat ons eerlijk zijn, dat is toch waar we allemaal van dromen. We willen allemaal energiek en fit door het leven wandelen. Wetenschappelijk gezien zijn er tien zaken die ons gelukkig maken, die ons kracht kunnen geven in het leven. Onze gezondheid is daar uiteraard een van. Naast liefde en warmte, appreciatie en dankbaarheid, gezonde nieuwsgierigheid, opwinding en passie, vastberadenheid, flexibiliteit, vertrouwen, vitaliteit en het gevoel hebben dat je iets betekent. Die geven ons de energie om te leven. En om gezond te zijn, gaan we bepaalde gewoontes aannemen die we onze levensstijl noemen.

WAT IS EEN LEVENSTIJL EIGENLIJK?

Alles is levensstijl! Het is een combinatie van heel voor de hand liggende zaken, zoals voeding, beweging en slaap, maar ook onze geest wil zijn steentje bijdragen. Van je eigen mindset tot een verbondenheidsgevoel, je eigen kennis, ideeën, motivatie en praktische vaardigheden. Op een bepaald moment in je leven, moet je jezelf in vraag durven te stellen: “Hoe wil ik mijn leven verder leiden? Wil ik gewoon verder ondergaan en meestappen in de sleur van de alledaagseheid? Wil ik, onder druk van anderen, keuzes maken waarvan ik weet dat ze me geen goed doen? Of wil ik naar een energiek, vitaal leven in betere gezondheid streven? En wat ga ik doen om dat doel te bereiken?”

Uiteindelijk komt het hierop neer: we kunnen *de beslissing* maken om gezonder te gaan leven. Niet meer, niet minder. Dus als je op zondag gaat wandelen in het park, dan draagt dat uiteraard ook bij tot je geluk, je hebt die pannenkoek op zich wel verdiend. Maar als het een pannenkoek op zondag is, een taartje op maandag en een chocomousse op woensdag, dan ben je vooral bezig met directe bevrediging die je op langere termijn geen stap vooruitbrengt. Integendeel... We moeten kracht vinden in onszelf en de keuze maken om die *instant gratification* uit te stellen in functie van een groter doel. En het eerste wat je daarvoor moet doen, is het simpelste én het moeilijkste tegelijkertijd: maak de keuze! Beslis! Je moet de beslissing nemen om gezonder te willen worden. Omdat je de Lijst in handen hebt, denk ik dat je die beslissing inderdaad wil nemen, of zelfs al genomen hebt. Je wil je verdiepen in een gezonder leven.

Hopelijk weet je dan ook al dat gezonder eten geen straf is! We zijn er immers ons leven lang al aan gewend om ongezond te eten. Als je de switch maakt, kan het in het begin inderdaad anders aanvoelen. Onze smaakpapillen zijn zo negatief beïnvloed door bewerkte, verwerkte en verpakte voeding, dat we vergeten zijn hoe natuurlijke, onbewerkte voeding smaakt. We moeten ons lichaam herprogrammeren, zodat die gezonde voeding onze basis wordt. En omdat we onszelf wijsgemaakt hebben dat gezonde voeding saai en niet lekker is, moeten we dus via een control-alt-delete-principe die basis opnieuw leren kennen en leren appreciëren. Dat hoeft helemaal niet moeilijk te zijn, en dit plan heeft ook absoluut niet de bedoeling om dingen te verbieden of te verplichten. Alleen zien we vaak door de bomen het bos niet meer, omdat

we gebombardeerd worden met verwarrende gezondheidsinformatie op media en internet. We hebben zo veel informatie ter beschikking dat we het gewoon niet meer weten.

Met de Lijst wil ik je helpen om je systeem te resetten. Ja, het plan heeft voedselbeperkingen. En neen, je gaat niet alles kunnen eten. Maar er zit een strategie achter. Ik wil samen met jou een gezond voedingspatroon opbouwen, niet zomaar opdringen. En in dat gezond voedingspatroon is er ruimte voor een pannenkoek op zondag. Alleen wordt dat een extraatje, het topje van de piramide boven op een stevige en gezonde basis.



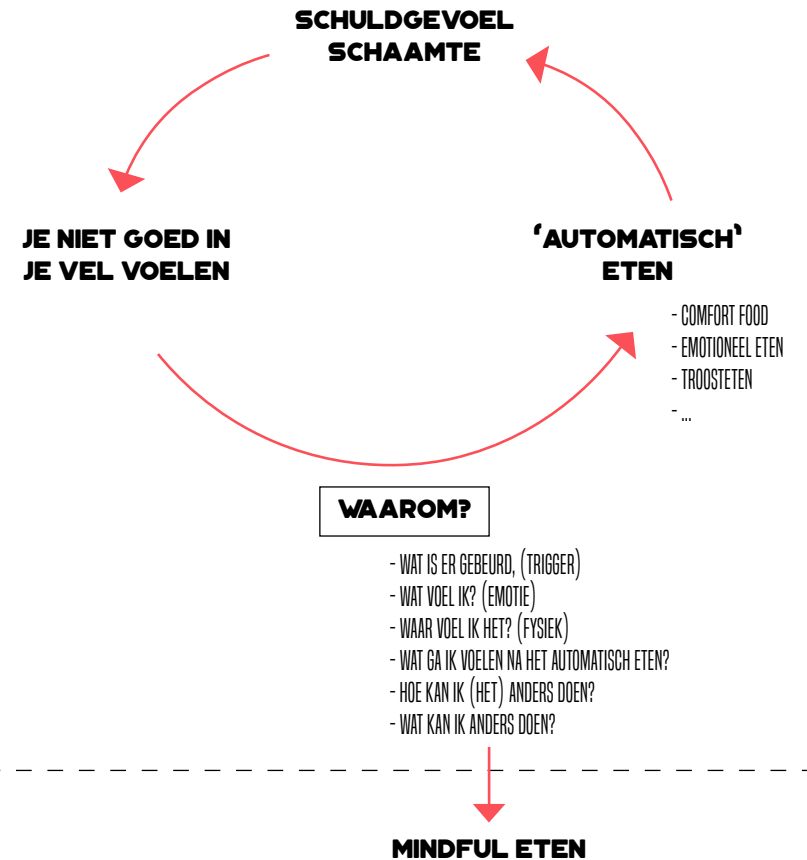
MINDFUL ETEN

Een reset van je voedingspatroon doe je niet alleen aan tafel. Ook in je brein moet je anders gaan denken over eten. Gezonde voeding is immers meer dan voedsel alleen, je hebt er een nieuwe mindset voor nodig. Wie al eens een dieet heeft uitgeprobeerd, weet dat het soms lukt, en dan ben je enkele kilo's afgevallen, maar even vaak is het een maat voor niets en komen de kilo's er gewoon weer bij. Daarom wil ik benadrukken dat dit plan géén dieet is. We gaan op basis van de Lijst alle ongezonde voeding uit ons eetpatroon weren, om daarna een gezond voedingspatroon op te bouwen. We doen het niet om af te vallen. Een gezond voedingspatroon introduceren mag niet zuiver op wilskracht gebeuren, wat bij vermageringsdiëten vaak wel het geval is...

Onze wil is een uitputbare bron en als we enkel op basis daarvan willen veranderen, stevenen we af op een mislukking. Vroeg of laat komt er immers een dag dat we tegen onszelf gaan zeggen: "Vandaag hoeft het níét", of: "Eén keer kan geen kwaad." Dat werd ook psychologisch onderzocht: we moeten zodanig veel beslissingen nemen in ons dagelijks leven, van hele kleine tot vrij grote, dat onze wilskrachtbatterij tegen de avond begint leeg te lopen. Je kan dan veel moeilijker knopen doorhakken, waardoor je comfort gaat opzoeken op een verkeerde manier. En dan gaan we het tegenovergestelde doen van wat we zouden moeten doen, namelijk mindful eten. Het is een modewoord, ik weet het, maar ik kan er niet omheen: telkens als je iets eet, zou je dat zeer bewust moeten doen, en niet zomaar op automatisme. Je moet een gesprek met jezelf aangaan, elke keer je iets in je mond wil stoppen. Wat eet ik? Waarom eet ik het op dit moment? Heb ik honger? Heb ik nu voedsel nodig of voel ik eigenlijk angst, heb ik troost nodig? Wil ik iets compenseren? Dat zijn de vragen die je je moet stellen.

ONGEZONDE KEUZES

GEZONDE KEUZES



Ik zal het met een voorbeeld uitleggen. Misschien voel je je al een tijd alleen, ook al ben je dat niet. En dus heb je onbewust een tekort aan liefde of affectie, en probeer je dat 's avonds te compenseren door chocolade te eten. Als je dan op wilskracht beslist om die chocolade niet meer te eten, creëer je in feite een nieuw trauma bij jezelf. Je eet de chocolade als troost en dan verbied je jezelf die vorm van eigenliefde ook nog eens. Maar de chocolade is niet echt het probleem, we moeten durven te gaan kijken naar wat aan de basis ligt.

Voeding is in de geschiedenis van de mens altijd al een uiting geweest van het geven en aanvaarden van liefde, affectie en gastvrijheid. Als je ergens binnenkomt, zal men je iets aanbieden. Op de speelplaats delen kinderen hun koek. Als iemand overstuur is, bieden we hem een bakje 'troost'. Voedsel heeft dus niet alleen een energetische waarde om ons in leven te houden, maar ook een verborgen, sociale functie. Het zit als het ware in onze genen geprogrammeerd om comfort te geven in de vorm van voeding. Als we iets eten, komen er neurotransmitters vrij in ons bloed die ons een goed gevoel geven. Dat goed gevoel verdwijnt echter heel snel en verandert in een schuld- of schaamtegevoel. Er komt een gedachtestroom op gang, waarmee we onszelf pijn doen. We voelen ons down, waardoor we iets gaan eten om ons beter te voelen. Zo creëren we een vicieuze cirkel, waarbij eten zowel de oorzaak als het gevolg is.

Dat proces beleven we vaak niet bewust. Soms schiet het eens door ons hoofd, maar zonder dat we erbij stilstaan. Dat zouden we vaker moeten durven doen. Je zou bijvoorbeeld eens kunnen proberen om, voor we effectief van start gaan, een blad op je koekenkast op te hangen, met daarop in het groot 'WAAROM?'. Als je dan naar die kast gaat, zal je ook echt over die 'waarom' gaan nadenken. Heb ik honger? Als je net van tafel komt, is het antwoord vermoedelijk neen. Dan kun je bij jezelf de oefening doen: waarom wil ik nu toch eten? Heb ik honger of pijn? Is het een gewoonte? Voel ik angst? Als ik die chocolade opeet, zal ik mij dan beter voelen? Hoe lang ongeveer? Als je die vragen hebt beantwoord, probeer dan eerst iets anders te doen. Ga wandelen, of lees een boek, drink een glas water, doe de afwas, probeer gewoon om er het eerste halfuur niet aan toe te geven. En als het na dat halfuur dan nog altijd nodig is, sta jezelf dan toe om die chocolade op te eten.

Wat ik je probeer duidelijk te maken, is dat voedsel vaak een vorm van verslaving is, een tijdelijke drang. Verslaving is emotie, en emoties gaan voorbij. Soms langzaam, maar ze gaan voorbij. En je kan dat proces zelf in gang zetten.

Emoties komen in golven. Dat wil zeggen dat ze opkomen, maar ook weer verdwijnen. Geef ze de ruimte om je in te palmen. Je helpt jezelf het beste als je heel diep gaat doorvoelen bij een bepaalde emotie zoals angst of verdriet. Duik in je verdriet, huil tot je niet meer kan, en je zal zien dat die emotie eigenlijk nooit langer dan twintig tot dertig minuten duurt. Na die tijd is het over en zal je voelen dat je niet meer kan huilen. Als we bij emotioneel eten hetzelfde principe toepassen, leren we de triggers ontdekken die ons naar ongezonde voeding en 'over-eten' doen grijpen.

Om je te helpen om dit proces van trigger-emotie-gevoel te oefenen en te beheersen, kan je onderstaande tabel gebruiken. Probeer de tabel zelf in te vullen, de trigger te leren herkennen, de emotie eraan te koppelen en te achterhalen hoe die zich lichamelijk uit. Als je dit proces leert te beheersen, ga je onmiddellijk de stap kunnen zetten naar een alternatief. Ik heb zelf ook zo'n alternatief ontwikkeld dat mij echt goed helpt. Als mijn hoofd te vol zit, ik te veel dingen tegelijk wil doen en daardoor op het einde van de dag van alles gedaan maar niets bereikt heb, ga ik wandelen. Dat heb ik mijzelf aangeleerd, want vroeger zou ik ook gewoon naar de kast gelopen zijn om iets te gaan eten. Deze tabel kan je dus helpen om het patroon te visualiseren: als je er bewust mee bezig bent om dat proces onder de knie te krijgen, ben je al een heel eind op weg!

Trigger	Woordenwisseling met partner.	
Emotioneel gevoel	Verdriet, afwijzing, boosheid.	
Fysiek gevoel	Nijpend gevoel in de borst, hartkloppingen.	
(Eet)reactie	Chocoladereep gegeten en te veel toastjes met boter en jam.	
Gevoel na het eten	Boos op mezelf, walging en schuldgevoel. Gedachten van zelfhaat komen naar boven.	
Wat kan ik anders doen? Hoe heb ik het ooit anders gedaan?	Neem een frisse neus en ga 15 minuten wandelen. Oefenen om de communicatie met partner te verbeteren. Ik had de situatie constructiever kunnen aanpakken.	

VAN MOGEN EN MOETEN EN FALEN

Goed, eens we onze triggers en de bijhorende emoties en reacties hebben leren herkennen, is de volgende stap om ons gedrag effectief te veranderen. Er zijn vijf grote struikelblokken die een verandering zouden kunnen in de weg staan:

1. Heel vaak zien we dat mensen hun eetpatroon veranderen vanuit een negatief standpunt: “Ik MAG GEEN koekjes meer eten.” “Ik MOET stoppen met het eten van chocolade.” Je kan dat statement ook gewoon omdraaien naar een positief statement: “Ik WIL gezonder eten omdat ik dan vijf jaar langer met mijn kinderen in de tuin kan voetballen.” “Ik WIL gezond leven want dan kan ik lange wandelingen doen, en daar krijg ik energie van.” Probeer de doelstellingen die je jezelf stelt altijd te kaderen vanuit een positief verhaal.
2. We nemen vaak te veel hooi op de vork. Op 1 januari stoppen we met z'n allen met roken, en tegelijk beslissen we om drie keer in de week te gaan lopen en geen chocolade meer te eten. Van die zogenaamde nieuwjaarsresoluties blijft in maart nog maar 5 procent overeind. Om dat te vermijden, gaan wij met de Lijst stap voor stap te werk: verander niet te veel in één keer. Wij gaan leren om gezonde en ongezonde voeding van elkaar te onderscheiden, en te zien wat ongezond voedsel doet met ons lichaam. Op die basis gaan we onszelf herprogrammeren: alle ongezonde voeding gaat eruit voor een bepaalde periode. Daarna gaan we stap voor stap voedingsmiddelen re-introduceren, en gaan we heel letterlijk voelen wat die met ons lichaam doen. En dat is de hoofdbedoeling van dit boek!
3. We hebben vaak grootse plannen, maar te weinig engagement. Studies hebben aangetoond dat gewenste gedragsveranderingen meer kans op slagen hebben als ze uitgesproken worden. Probeer je engagement dus echt uit te spreken! Als je gezonder wil gaan eten, en je collega's op het werk weten van je voornemen, dan zullen ze je erop aanspreken als je plots met een pizza komt aanzetten. Je motivatie zal een boost krijgen, niet alleen door de sociale controle, maar ook door de morele steun die je zal krijgen. Deel het, vraag om hulp, betrek je gezin erbij. We dragen immers ook de verantwoordelijkheid om onze kinderen te

programmeren voor de rest van hun leven. Geef ze een goede basis mee, en ze zullen veel gemakkelijker snoepen weigeren of voor water kiezen.

4. Vaak slagen we niet omdat we de praktische tools missen. Ik wil in dit boek echt heel concreet te werk gaan. Wapen jezelf met de juiste informatie voor je eraan begint, dan is de kans op slagen alweer een beetje groter. In de volgende hoofdstukken lees je uitgebreid wat we wel en niet gaan eten, en waarom. Dat doen we minimaal tien dagen, daarna kun je de cyclus nog eens doorlopen.
5. We zijn allemaal mensen, en falen hoort bij ons mens-zijn. Als je faalt, heb je twee opties. Ofwel ga je jezelf vervloeken, erg boos zijn op jezelf en strenger worden. Ofwel ben je mild voor jezelf en aanvaard je dat je ook maar een mens bent. Als je een stuk chocolade gegeten hebt omdat er iets gebeurd is op je werk, *let it be*. Stort jezelf niet in een negatieve spiraal, want dan ga je weer die vicieuze cirkel creëren: trigger-emotie-reactie-emotie-reactie...

Ga dus omdenken: oké, ik heb die chocolade gegeten, de reep zit in mijn lichaam en deze overbodige calorieën zullen opgenomen worden. Jammer maar helaas, volgende keer beter. Probeer de valkuilen van de menselijke geest te herkennen, want pas dan kan je ze ook doorbreken. Je bewust zijn van wat je eet, daar zit een groot deel van het geheim. Laat dat ‘WAAROM?’-blad dus nog maar eventjes in de keuken hangen.

Je zal merken dat de Lijst met voedingsproducten in het begin vrij strak is. Ik wil dat je echt voelt hoe belangrijk onze voeding is voor ons systeem, want dat beseffen we nog te weinig. Ik maak me sterk dat je na een week al een verschil zal voelen in je lichaam!

WE FIRST MAKE OUR HABITS, THEN OUR HABITS MAKE US

— JOHN DRYDEN —

DENK ZOALS EEN TOPSPORTER

Veranderen is dus een kwestie van weten wat je wil en waarom je dat wil, vanuit een positief statement. Natuurlijk zijn er andere elementen in je levensstijl die ook een invloed hebben op hoe je je voelt, maar ik wil het in dit boek niet hebben over beweging, slaap enzovoort. Ik wil echt focussen op je voeding, via een lijst met gezonde voedingsproducten en ongezonde, ‘verboden’ eetwaren.

Je lichaam gaat energiever worden. Daardoor ga je meer vertrouwen krijgen. En dat geeft je dan weer de kracht om de juiste keuzes te maken. Je zal jezelf letterlijk voelen jubelen! Uiteraard moeten we ook realistisch blijven: het is niet omdat je een week gezond gaat eten, dat bepaalde ziektes plots wonderbaarlijk gaan genezen. Maar als we focussen op voeding zal je misschien wel beter slapen, waardoor je 's avonds meer energie hebt en misschien een wandeling wil gaan maken of wil gaan joggen in plaats van in de zetel te hangen. Je creëert zo zelf je nieuwe mindset en legt zo zelf de basis voor je gezondheid.

De meeste mensen stappen mijn huisartsenpraktijk binnen en zeggen: “Dokter, ik heb een probleem, kunt u dat voor mij oplossen?” Maar ik ben ook ploegarts van een wielerteam, en mijn topsporters daarentegen zeggen: “Dokter, ik heb mijn lichaam nodig om optimale prestaties te leveren. Kunt u mij helpen om zo gezond mogelijk te blijven?”

Ik wil proberen om meer mensen met die mindset door het leven te doen gaan. Als we allemaal de aandacht zouden leggen op het voorkomen van problemen in plaats van te focussen op de klachten of te hopen op een oplossing die het probleem verhelpt, dan is mijn missie geslaagd.

We hoeven op het vlak van gezondheid, levensstijl en preventie geen slachtofferrol aan te nemen. Uiteraard zijn er mensen die pech hebben, die ziek worden, die bepaalde genetische of familiale problemen hebben. Maar zelfs zij kunnen keuzes maken: “Ben ik alleen mijn lichaam met die beperkingen, en leg ik mij daar zomaar bij neer? Of ben ik ook die sterke man of vrouw met een sterke geest, die mij helpt om met vechtlust en energie in het leven te staan en er het beste van te maken?” Dat is een boodschap die ik iedereen wil meegeven. Neem het heft in handen. Pak de zaken aan die je wél in de hand hebt. Het gaat niet echt om wat er met ons gebeurt, maar wel dát het

gebeurt. Probeer jezelf positief te bekrachtigen, te versterken. Zo geef je aan je 'waarom' een diepere betekenis die vanuit jezelf komt, zo krijg je dat jubelend gevoel vanbinnen. En dat wens ik iedereen toe.

En dan komt er een punt waarop je moet stoppen met jezelf vragen te stellen. Anders blijf je twijfelen en zullen je acties onzekere resultaten opleveren. Stoppen met vragen stellen is heel simpel: neem een beslissing. Hoe meer beslissingen je neemt, hoe meer stappen je zet in het leven. Neem ze op basis van wat je voelt, wat je wil en wat je belangrijk vindt. Spring en zie wat er komt. Sta bewust in het leven, dat is het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven. Hou je doel voor ogen, en begin dan bij het begin.