

EEN NIEUWE KIJK OP AFVALLEN

5 tips voor duurzaam gewichtsverlies



drs. Merel Groeneveld
[@op.de.gezonde.toer](https://op.de.gezonde.toer)



Op de **GEZONDE** toer



Inhoudsopgave

Over mij	3
Over jou	4
Tip 1: Bedenk goed voor wie je wilt werken	6
Tip 2: Jezelf voedingsmiddelen verbieden, werkt niet	9
Tip 3: Het verschil tussen 'proberen' en 'doen'	11
Tip 4: Vind je interne motivator	13
Tip 5: Deze saboteurs belemmeren je om af te vallen	16
Conclusie	19
De volgende stap	20

OVER MIJ

Hoi, ik ben je coach Merel Groeneveld.

Als gewichtsconsulent en sociaal psycholoog begeleid ik vrouwen met overgewicht om op een gezonde manier een gezond gewicht te bereiken en vast te houden. Vanuit een andere aanvliegroute. Zonder dieet. Maar met aandacht voor gedragsverandering. Want eten = gedrag.

Ik zie zoveel vrouwen jojo-en. En ja, ik heb het zelf in 2007 ook gedaan: het Sonja Bakker dieet volgen, afvallen en vervolgens weer aankomen. Dat was mijn eerste en laatste dieet.

Veel vrouwen gaan dan na het jojo-en weer voor een nieuw dieet, afvallen en weer aankomen. Het dieet opnieuw doen, omdat het de vorige keer zo goed werkte, afvallen en weer aankomen. Al die energie, moeite, frustratie en tijd. Voor je het weet ben je er je halve leven mee bezig. Herkenbaar?

Blijkbaar werken diëten dus niet op de lange termijn.... (wijst ook onderzoek uit). Sterker nog, je komt na verloop van tijd alleen maar aan van diëten.

Daarom begeleid ik je graag op een andere manier. Meer mindful. Gericht op het aanpassen van je (eet)gedrag. Zodat de kilo's er af gaan en blijven. Jij je fit voelt. Je lekker in je vel zit. Je voldoende energie hebt om alles te doen waar je zin in hebt. Je vooral die dingen doet die belangrijk zijn voor jou in jouw leven.



Ok, genoeg gepraat.

Ik laat je in dit e-book graag kennismaken met mijn werkwijze. Zo kan jij alvast ervaren hoe deze totaal andere aanpak ook voor jou kan werken.

Ik nodig je dan ook van harte uit om de oefeningen echt te DOEN. Zodat je ervaart wat er gebeurt en hoe dit anders is dan dat je tot nu toe waarschijnlijk hebt gedaan.

Merel Groeneveld

OVER JOU

Wat fantastisch dat je dit e-book hebt gedownload!

Misschien herken je je hierin.

Je neemt jezelf voor om nu echt af te gaan vallen. Op 1 januari, de eerste van de maand of op maandag.

Je houdt het even vol. Een paar dagen, misschien zelfs twee weken. Maar vroeg of laat sta je weer voor de koelkast te schransen of sta je weer voor de kast met lekkere dingen en heb je de halve chocoladereep al weer achter je kiezen.

"Ik heb geen wilskracht, geen discipline", denk je. "Wat ben ik een slappeling."

Je vindt het dus lastig om een ander eetpatroon een tijdje vast te houden. En dat snap ik. Dat is biologisch gezien heel logisch!

Of je herkent jezelf hierin:

Je bent een kei in afvallen. Je zet jezelf tijdelijk op een regime van minder en anders eten (een dieet te volgen) en je bereikt je streefgewicht.

En als je gestopt bent..... kom je weer aan.

Je baalt van jezelf.

Je schaamt je.

Voor je lichaam...

... en voor het feit dat je steeds weer aankomt.

Dat je het niet kan vasthouden.



Ik kan je geruststellen: je bent niet de enige! Zo'n 90% van de mensen die op dieet gaan, komt na verloop van tijd weer aan. En ook nog eens met bonuskilo's. In 5% van de gevallen ontstaat er zelfs een eetstoornis.

Je komt weer aan (of stopt na een paar dagen) doordat je het nieuwe patroon, het dieet, niet vol kan houden de rest van je leven. Je valt terug in je oude gewoontes. De automatische piloot.

Laat ik je daar nou bij kunnen helpen!

Karin:

“Ik ben zowel met het online programma als 1-op-1 coaching met Merel aan de slag gegaan. En ik kan je vertellen, **daarvóór** had ik al heel wat diëten gedaan.

Nu ik bij Merel aan de slag ging, realiseerde ik me dat ik altijd voor anderen klaarstond en mezelf op de laatste plaats zette. Dat heb ik weten te veranderen, zonder schuldgevoel.

Het gevolg is dat ik veel beter voor mezelf zorg. Zowel qua eten, als bewegen en stress/ontspanning en slaap. Ik doe veel vaker die dingen die belangrijk zijn voor mij (zonder mezelf egoïstisch te vinden).

Het resultaat is dat ik rust ervaar in mijn leven, me fit voel, veel energie heb, een leuk leven heb en ook nog eens (als bonus) 14 kilo ben afgevallen.”



In dit e-book onthul ik je 5 tips voor duurzaam gewichtsverlies, via een andere aanvliegroute. De aanvliegroute die ook Karin heeft gevolgd.

TIP 1

Bedenk goed voor wie je wilt werken

Stel je voor dat je werkt voor een baas. Niet zomaar een baas, maar een strenge baas die jou regelmatig beledigt en verbaal ver over je grenzen gaat. Hij heeft een boze stem en zegt dingen als *“Je werkt niet hard genoeg! Je bent lui en nergens goed voor.”* Hij zegt dat hij je een walgelijk mens vindt en stom en dat hij je haat. Zelfs wanneer je iets goed doet, geeft hij je geen compliment. Hij schudt slechts zijn hoofd en zegt dat je het beter had kunnen doen.

Als je echt voor zo’n baas werkt, hoe gemotiveerd zou je zijn om je werk goed te doen? Zou zo’n baas je inspireren om met plezier vroeg op te staan en hard te werken? Of zou je er stress van krijgen, uitgeput raken, je baas een vreselijk mens vinden en zwaar ongemotiveerd naar je werk gaan? Zou je misschien zelfs tegen hem in opstand komen, opzettelijk slecht gaan werken en negeren wat hij zegt?

Onderzoek toont aan dat (zelf)kritiek (de baas die je verbaal mishandelt vrij spel geven) niet leidt tot betere uitkomsten. In tegendeel! Je raakt er juist ongemotiveerd van. En bent eerder geneigd tot opgeven.



Echter, wanneer er binnen een bedrijf een cultuur heerst van opbouwende kritiek en een positieve benadering zijn de werksfeer, productiviteit en resultaten van medewerkers binnen een bedrijf vele malen beter

TIP 1 (VERVOLG)

Datzelfde geldt ook voor afvallen. Daarin ben je je eigen baas. En hoe fijn zou het zijn als je een baas bent voor jezelf die een positieve benadering heeft, de positieve punten ziet en je motiveert om elke dag weer stappen te zetten.

In mijn begeleiding zal je merken dat ik totaal niet focus op calorieën tellen. Want dat lijkt me geen leuke klus voor de rest van je leven.... Ik geef geen voedingsschema's mee. Wel leer ik je zelf je dagmenu te maken. Te bepalen wat je lijf nodig heeft om op een gezonde manier af te vallen. En leer ik je om op te merken en je bewust te worden wat je doet, waarom je het doet en wat het triggert. Zodat je andere keuzes kan maken. Gezonder gaat eten. En afvalt. Daarvoor heb ik een heel scala aan oefeningen, waarvan je er in deze mailserie een paar krijgt.

Ik train je om een aardigere baas te zijn voor jezelf. Laat je zien welke veranderingen je al hebt doorgemaakt. Wat allemaal wel gelukt is. Welke gedragsveranderingen je hebt geoefend. Wat je hebt opgemerkt. Waarom je ongezonde gewoontes de kop opsteken in bepaalde situaties. En hoe je daar mee om kan gaan.



Tip 1 - Oefening

Kijk eens naar jezelf. Op welke manier motiveer jij jezelf om af te vallen?

Geef op een schaal van 0 tot 10 aan in hoeverre jij lijkt op die strenge baas. Een 0 staat voor "ik ben helemaal geen vervelende strenge baas" tot een 10 "ja, ik ben altijd zo'n enorm strenge baas voor mezelf."



TIP 2

Jezelf voedingsmiddelen verbieden, werkt niet

Grote kans dat als je op dieet gaat, je allerlei dingen NIET mag eten of drinken.

- GEEN chocola,
- GEEN kaas en worst snoepen,
- GEEN chips,
- GEEN cola,
- GEEN alcohol.

En als je een strenger dieet hebt gevonden kan het ook zijn dat je

- GEEN koolhydraten mag,
- GEEN brood,
- GEEN pasta.

Misschien volg je een dieet waarbij je tijdelijk maaltijdvervangers neemt en dus

- GEEN normaal eten mag.



Wist je dat je hersenen het woordje “NIET” en “GEEN” niet kennen? Dat laten ze weg.

Met als resultaat dat je alleen maar denkt aan die dingen die je niet mag. En de hunkering daarnaar alleen maar groter wordt.

Als ik je begeleid mag je alles eten wat je wilt. Er zijn geen voedingsmiddelen die verboden zijn. En toch val je af.

Tip 2 - Oefening

Kan je je een paarse unicorn voorstellen? Met een schitterende hoorn vol zilveren glitters? Natuurlijk mag je 'm in gedachten nog mooier maken dan dit. Misschien nog wat extra gekleurde manen toevoegen. Hou deze unicorn goed in gedachten.

Pak je telefoon en zet de timer op 1 minuut. Dus dat er een alarm afgaat over 1 minuut. De komende minuut ga je NIET denken aan die paarse unicorn met zijn schitterende hoorn vol zilveren glitters. Ben je er klaar voor? Zet de timer dan nu aan en tot dat het alarm afgaat denk je NIET aan die paarse unicorn met een hoorn met zilveren glitters.

Hoe is het gegaan? Is het je gelukt om er 1 minuut niet aan te denken? Grote kans dat het je niet gelukt is. Word nu niet boos op jezelf, zoals die boze baas uit tip 1. Het is heel normaal dat het je niet lukt. Ik ben nog nooit iemand tegengekomen die de minuut heeft volgemaakt.



TIP 3

Het verschil tussen 'proberen' en 'doen'



Hoe vaak hoor je anderen om je heen zeggen 'dat ga ik proberen'?

Hoe vaak zeg je zelf dat je iets gaat proberen? Proberen gezond te eten, proberen twee stuks fruit per dag te eten, proberen meer te bewegen, proberen vaker een wandeling te maken, proberen 10.000 stappen per dag te zetten, proberen vroeger te gaan slapen.... En lukt het dan ook?

Grote kans dat het niet lukt. Voordat je jezelf nu afstraft net zoals die strenge irritante baas..... relax! Er zijn twee oorzaken waardoor iets proberen meestal uitloopt op dat het niet lukt. Hoe je er voor zorgt dat dingen je wel lukken, dat leer ik je graag. Een eerste stap zet je door de volgende oefening te doen.

Tip 3 - Oefening

Voor deze oefening heb je een pen nodig. Of een ander voorwerp dat je makkelijk kan pakken. Maar een pen heb je vast en zeker wel bij de hand.

Leg de pen voor je.

OK, nu start de oefening.

Probeer de pen te pakken.

Lees goed: "probeer" de pen te pakken. Je pakt 'm dus niet echt. Blijf het proberen om de pen te pakken.

Wat is het gevolg? Er gebeurt NIETS. De pen blijft liggen.

Pak de pen.

Wat doe je nu? Je pakt de pen echt op en hebt 'm in je hand.

Zie je het verschil in uitkomst? Als je "probeert", gebeurt er niets. Als je het "doet" dan verandert er wel iets.

Zo werkt het ook met bijvoorbeeld twee stuks fruit per dag gaan eten. Als je het probeert, is er een grote kans dat het niet lukt. Als je het doet, lukt het je gegarandeerd.

TIP 4

Vind je interne motivator

Wij mensen leven heel veel op de automatische piloot. We denken niet na bij 95% – 98% van de dingen die we doen. En dat is enerzijds maar goed ook.

Stel je voor dat je je been gebroken heb. Je been zit in het gips. 's Ochtends als je opstaat moet je nadenken hoe je uit bed stapt. Hoe je de trap af loopt. Hoe je gaat zitten, etc. Echt, het is maar goed dat we veel op de automatische piloot doen, zonder er bij na te denken.

De reden dat je ooit aangekomen bent, is zeer waarschijnlijk ook op de automatische piloot gegaan. Je hebt zo je eigen gewoonten als het gaat om hoeveel je beweegt en hoeveel en wat je eet en drinkt. Standaard misschien 2 boterhammen en een beschuitje bij het ontbijt. Zonder er bij na te denken eet je het op.

Kom je er eenmaal achter dat je te zwaar bent en wilt afvallen, dan start je bijvoorbeeld met een dieet. Als je een dieet volgt, ben je van de automatische piloot af. En dat is extreem moeilijk. Je moet ineens veel nadenken en allerlei regels volgen over wat je wel en niet mag eten en wanneer je mag eten.

Een dieet volgen lukt tijdelijk, zolang je een stok achter de deur hebt. Die stok is bijvoorbeeld dat je je streefgewicht wilt halen of dat je naar een diëtist gaat en daar gewogen wordt. Of dat je samen met anderen gaat afvallen en elkaar motiveert om het vol te houden.

Wat als die stok weg is?

... als je je streefgewicht hebt gehaald?

... als je gesprekken bij de diëtist klaar zijn?

... als de anderen met wie je samen aan het afvallen bent, er mee stoppen?

... als er een vervelende gebeurtenis in je leven is? (En dit laatste, hoorde ik laatst, overkomt je gemiddeld 1x per 18 maanden.)

Dan val je terug in je oude patroon. De automatische piloot. En kom je weer aan.



TIP 4 (VERVOLG)

Ik leer jou juist die vaardigheden waardoor je minder op de automatische piloot gaat leven. Je leert stil te staan, op te merken en te kiezen. Wellicht ook andere keuzes te maken dan dat je nu doet. Bewust keuzes maken op basis van wat jij persoonlijk belangrijk vindt.

De dingen die jij persoonlijk belangrijk vindt, worden de interne motivator om gezond te blijven eten en leven.

Wanneer je je interne motivator weet, zal je minder uit het veld geslagen zijn als het getal op de weegschaal een keer tegenvalt of als die jurk nog steeds te strak zit of als anderen om je heen nog steeds niet zien dat je toch echt afgevallen bent.

Jij kent je interne motivator, je weet waarvoor je het doet, en ook al gaat die weegschaal dan misschien langzamer naar beneden dan dat jij wilt.

Je houdt het zo makkelijker vol, doordat je niet alleen afhankelijk bent van externe factoren om je te motiveren (de weegschaal, anderen om je heen, de jurk die je weer aan wilt kunnen).



Tip 4 - Oefening

Wat is jouw interne motivator?

Om daar achter te komen, doe je de volgende oefening. Je herhaalt steeds dezelfde vraag, zodat je er steeds beter achter komt wat nu echt jouw interne motivator is.

Ok, daar gaan we.

Pak pen en papier. Of een mooi notitieboekje.

Geef antwoord op de vraag "Waarom wil ik afvallen?" "Waarom is dat belangrijk voor mij?"

Na elk antwoord dat je opschrijft, vraag jezelf af

"Waarom wil ik [antwoord dat je net gaf]"

"Waarom is [antwoord dat je net gaf] belangrijk voor je?"

Waarom, waarom, waarom.

Zo kom je steeds dichterbij de kern. Jouw waarom. Jouw interne motivator.

TIP 5

Deze saboteurs belemmeren je om af te vallen ...

Stel je voor dat je aan je volgende dieet begint. In het begin ben je gemotiveerd. De eerste kilo's gaan er makkelijk af. Je laat je door niets en niemand van je koers af brengen.

En dan ineens zijn ze er. De gedachten.

- o "Dit hou je toch nooit vol"
- o "Dat kan je toch niet"
- o "Wat zullen ze wel niet van me denken als ik zo meteen op dat feestje geen taart neem"
- o "Je leven wordt wel echt saai als je niet eens meer relaxed uit eten kan"
- o "Ach, één stukje chocola moet toch wel kunnen?"
- o "Je hebt vanmiddag ook al gezondigd, het maakt nu toch niet meer uit. Deze dag is al mislukt. Neem het er nu maar van. Morgen start je gewoon weer."

Herkenbaar?

Grote kans dat je overstag gaat om toch te snacken, snaaien en te veel te eten als je deze gedachten vrij spel geeft. Vaak zorgen ze er voor dat je alweer iets in je mond hebt gestopt voordat je het door hebt.

Gedachten kunnen enorme saboteurs zijn voor het volhouden van je gezonde eetplannen.



TIP 5 (VERVOLG)

En vervolgens, als je eenmaal te veel hebt gegeten of volgens jou hebt 'gezondigd', voel je je daar enorm schuldig over. Boos en teleurgesteld in jezelf. Kortom, negativiteit alom. Je praat jezelf naar beneden. Als je niet oppast, wordt je net zoals die boze baas uit tip 1.

Ik wil je juist wil laten ervaren dat afvallen ook op een positieve manier kan. Vandaar dat mijn online programma Positief Afvallen heet.

... dit kan je er tegen doen

Die gedachten die jouw afvalproces saboteren, wat doe je daar dan tegen?

Laat ik beginnen met je vertellen dat we als mensen ongeveer 40.000 gedachten per dag hebben. Denk je dat we die allemaal bewust oproepen? Dat we die kunnen sturen? Dat we er voor kunnen zorgen dat het allemaal helpende positieve gedachten zijn? Dat we controle hebben over die gedachten? Dat we ze kunnen wegduwen en dat ze dan nooit meer terugkomen? Nee. We hebben geen controle over onze gedachten. Ze blijven op-ploppen.

Ze ombuigen in positieve gedachten dan? Helpt dat misschien? Het helpt even. Maar wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het niet werkt op de lange termijn.

Wel kunnen we er voor kiezen wat we met de gedachten doen.

Word je bewust van de niet-helpende gedachten die jij regelmatig in je hoofd krijgt. En bedenk: het is maar een gedachte. De gedachte is geen persoon die tegenover je staat en daadwerkelijk zegt dat je iets toch niet kan (bijvoorbeeld). Het is maar een gedachte.

In mijn begeleiding heb ik talloze oefeningen om je te leren omgaan met negatieve niet helpende gedachten die je aanzetten tot het eten van ongezonde dingen of tot veel te veel eten. Dat is waar ik jou mee help.

Voor nu is het goed om een aantal van jouw niet-helpende gedachten eens bewust op te schrijven. Lees en doe de oefening die op de volgende pagina staat.

Tip 5 - Oefening

Pak pen en papier, of je notitieboekje.

Geef antwoord op de volgende vraag en schrijf de antwoorden op. Zo zal je ze eerder herkennen als ze opkomen, en heb jij een keuze of je je daar door laat leiden of niet:

Welke gedachten heb jij zoal, die er voor zorgen dat je gaat eten of blijft dooreten?



CONCLUSIE

5 tips voor duurzaam gewichtsverlies

Hier staan ze nog een keer op een rijtje, de 5 tips voor duurzaam gewichtsverlies:

Tip 1) Wees een aardige baas voor jezelf

Tip 2) Je mag alles eten

Tip 3) Kom in actie, blijf niet steken bij 'proberen'

Tip 4) Laat leven op de automatische piloot los, leer bewust te kiezen

Tip 5) Leer leven met niet-helpende gedachten

Als je alle tips hebt gelezen en de bijbehorende oefeningen hebt gedaan, dan heb je een goed idee van de randvoorwaarden voor duurzaam gewichtsverlies.

En nu? Lees snel verder op de volgende pagina.

DE VOLGENDE STAP

Dit is wat je nu weet èn wat je kan doen

Je weet dat je iets liever voor jezelf mag zijn, want het is fijner om voor een aardige baas te werken. **Maar vertrouw je jezelf dit toe? Of heb je het idee dat je dan veel te slap wordt voor jezelf in het vasthouden van de goede voornemens? Dat je de teugels dan veel te veel laat vieren?**

Je weet dat het slimmer is om jezelf toe te staan om alles te mogen eten. **Maar hoe zorg je er voor dat je niet veel te veel eet? Hoe zorg je er voor dat niet alle remmen los gaan als je iets overheerlijks eet?**

Aan de hand van de oefening met de pen heb je ervaren dat je alleen een stap verder komt als je ook echt iets DOET in plaats van PROBEERT. **Maar hoe zorg je er voor dat je in actie komt?**

Je bent een stuk dichterbij je interne motivator gekomen. Jouw drijfveer om nu echt van die kilo's af te komen. **Maar hoe zet je die in om ook echt elke dag dingen anders te gaan doen?**

En tot slot weet je nu welke gedachten jou aanzetten tot eten. Tot meer eten dan goed voor je is. Maar hoe deal je hiermee? Hoe ga je daar mee om? **Hoe zorg je ervoor dat niet-helpende gedachten je gedrag niet meer (altijd) gaan bepalen?**

Daar help ik je graag verder mee.

Boek een gratis "Nieuwe Kijk op Afvallen"- sessie van 20 minuten [via deze link](#).

In dit 1:1 gesprek van 20 minuten hoor ik graag jouw meest prangende vragen over afvallen en geef ik je minimaal 2 gouden tips. Het gesprek is geheel gratis en vrijblijvend.