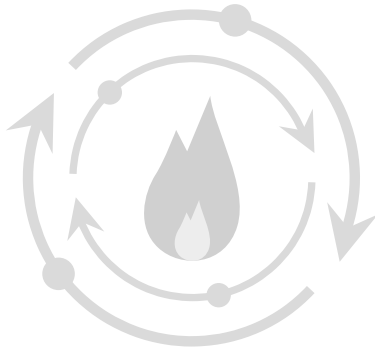


VERBETER JE METABOLISME

Megan Hansen



DELTA S



Original title: *Metabolism Makeover* (Megan Hansen)
Metabolism Makeover © MMXXIII Megan Hansen, RDN. Original English
language edition published by Girl Friday Books 318 W Galer Street Suite 101,
Seattle Washington 98119, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.
All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.
Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland
Nederlandse vertaling: Kitty Polderman

D-MMXXIV-0001-152
NUR 860

INHOUD

Inleiding: Hoe het allemaal begon	5
Hoofdstuk 1: Het metabole ecosysteem	17
Hoofdstuk 2: Je bloedsuikerspiegel onder controle houden	44
Hoofdstuk 3: Spieren zijn goud waard	78
Hoofdstuk 4: Een leven vol beweging	93
Hoofdstuk 5: Slaap is je magische pil	105
Hoofdstuk 6: Spring in de bres voor een leven zonder stress!	118
Hoofdstuk 7: Ondersteun je arme maag-darmkanaal	134
Hoofdstuk 8: Train je hersenen	146
Hoofdstuk 9: Alles op een rijtje gezet	160
 <i>Dankwoord</i>	 180
<i>Verwijzingen</i>	181
<i>Bronnen</i>	186
<i>Over de auteur</i>	192

INLEIDING

HOE HET ALLEMAAL BEGON

Ik herinner me die (eerste) keer dat ik op de grond in mijn slaapkamer een hele pot pindakaas leegat.

Ik was negentien en studeerde voor diëtiste aan de hogeschool. Dat semester werkte ik aan een project waarin werd gesimuleerd hoe we een patiënt konden begeleiden door een programma om gewicht te verliezen:

- Stap 1: bepalen hoeveel calorieën de patiënt nodig heeft om zijn of haar huidige gewicht te behouden.
- Stap 2: het streefgewicht van de patiënt bepalen op basis van zijn of haar lengte, met behulp van de grafiek van Hamwi voor het ideale lichaamsgewicht.
- Stap 3: de grootte bepalen van het calorietekort dat de patiënt moet aanhouden, op basis van hoeveel gewicht hij of zij moet verliezen. Aangezien 3500 calorieën overeenkomen met een halve kilo lichaamsvet, moet iemand een tekort van 3500 calorieën aanhouden om een halve kilo kwijt te raken.
- Stap 4: een doel formuleren om calorieën binnen te krijgen (voeding!), en een doel formuleren om calorieën te verbranden (cardio!). Als het doel is om een kilo per week te verliezen, moet het totale tekort per week 7000 calorieën zijn, dus een tekort van 1000 calorieën per dag. Dat wordt dan vaak als volgt verdeeld: elke dag 500 calorieën minder eten en genoeg cardio doen om 500 calorieën te verbranden.
- Stap 5: de inname en het verbruik van calorieën bijhouden in een eet- en sportdagboek om op schema te blijven.
- Stap 6: nauwkeurig opvolgen hoe het gewicht afneemt zoals het zou moeten, volgens de bovenstaande formules.

Voor onze opdracht moesten we deze berekeningen uitvoeren en een tijdje een eetdagboek bijhouden. In theorie was dat een uitstekend idee. Door te ervaren wat onze patiënten zouden ervaren, zouden we hen tijdens deze grote verandering in hun leven gemakkelijker op een empathische en welwillende manier kunnen behandelen.

We kregen de keuze om onze eigen calorie-inname te beperken als we gewicht wilden verliezen, of een onderhoudsniveau aan calorieën te eten (dat is het aantal calorieën dat je lichaam nodig heeft om zijn huidige gewicht te behouden). Ik koos voor de optie om gewicht te verliezen, omdat ik volgens de grafieken voor het ideale lichaamsgewicht die we gebruikten nog zo'n twee kilo mocht afvallen.

Op een avond nadat ik wekenlang amper 1200 calorieën had gegeten en elke dag een uur ging hardlopen, kwam ik thuis nadat ik ergens avondeten had gegeten, en had ik een oncontroleerbare honger. Ik was uitgehongerd.

Ik griste een pot pindakaas uit de kast van een kamergenoot en stak mijn hele hand erin. En ik was niet te stoppen. Ik verslond de hele pot pindakaas met mijn blote handen.

Achteraf zat ik me verwaasd op de grond af te vragen wat er in hemelsnaam net was gebeurd. Ik voelde me ziek, smerig en beschaamd. Mijn kamergenoot zou woedend zijn. Maar ik voelde vooral hoe de angst me besloep toen ik de calorieën begon te tellen die ik net naar binnen had gewerkt. Ik kroop in bed en lag daar maar, terwijl ik me afvroeg hoe ik de dag daarop al die extra calorieën kon goedmaken die ik zonet had gegeten. Ik zou vroeger kunnen opstaan om vóór de les te sporten, het ontbijt overslaan, niet met mijn kamergenoten uit eten gaan en uitgaan of de rest van de week geen koolhydraten eten.

Geen van deze mogelijkheden zou het eigenlijke probleem oplossen, omdat het probleem niet het aantal calorieën was, maar iets wat tussen mijn oren zat. Te veel sporten en mezelf uithongeren maakten alles nog erger, doordat ik een constante obsessie kreeg met eten en mijn lichaam. Mijn honger werd ook groter, wat weer olie op het vuur gooide voor de cyclus waarin ik was beland van eetbuien gevolgd door mezelf beperkingen

opleggen. Ik had mezelf jaren kunnen besparen waarin ik die scène steeds opnieuw afspeelde in mijn hoofd. Daarvoor had ik me alleen maar hoeven af te vragen waarom ik in de eerste plaats zoiets bizars had gedaan als een pot pindakaas te lijf gaan.

In plaats daarvan deed ik de vijf jaar daarna allemaal rare dingen met eten. Ik sloeg sociale gelegenheden over als ik geen controle had over welk eten ik kon kiezen. Ik at diep in de nacht een gebakje van mijn kamergenoot op dat in de kast lag. Van maandag tot en met donderdag schrapte ik koolhydraten uit mijn dieet, zodat ik het hele weekend lang grote hoeveelheden wodka kon drinken en gyros kon eten. Ik nam een blikje rode bieten mee naar een feestje waarop veel zou worden gedronken, zodat ik niet van de pizza zou eten. Kortom, ik leefde in een constante cyclus van schaamte over wie ik was: iemand die studeerde om mensen te helpen met voeding en hun gewicht, maar die zelf geen controle had over eten of haar eigen gewicht.

Ik rondde de opleiding aan de hogeschool af met net geen 80% en kreeg een plek in het stageprogramma dat mijn eerste keuze was. Daar studeerde ik af als een van de besten van de groep, en slaagde ik voor alles meteen de eerste keer. Ik was een kersverse modeldiëtiste die haar studie had afgerond met elf kilo overgewicht en een ernstig verstoorde relatie met voeding en haar lichaam.

Ik weet niet precies wat me bezielde toen ik het dieptepunt bereikte van mijn problemen met eten en gewicht, maar kort nadat ik was geslaagd en diëtiste was geworden, las ik bij toeval een artikel. Daarin werd beweerd dat slechts een paar uur per week aan gewichtheffen doen een effectievere strategie was om gewicht te verliezen dan elke dag op de loopband te staan. Dat leek me niet logisch, omdat je met een uur cardio met gemak meer calorieën verbrandt dan met een uur gewichtheffen. Nadat ik het hele artikel had gelezen, vond ik weliswaar dat het geheel verdacht leek, maar ik had ook echt een gruwelijke hekel aan hardlopen.

Wat er toen gebeurde, gaf mijn leven een heel nieuwe wending.

Ik stopte volledig met cardio en begon in de plaatselijke sportschool met gewichtheffen. Binnen een maand was ik meer dan twee kilo kwijt. Maar ik schrok niet alleen van het gewichtsverlies, maar ook van ande-

re ingrijpende veranderingen. Ik had minder ontstekingen, ik was minder opgeblazen, en ik werd niet langer wakker met het gevoel dat ik 's nachts door een tientonner was overreden.

Daardoor begon ik me af te vragen welke andere dingen ik nog meer verkeerd had gedaan.

Ik trok de theorie in twijfel van 'calorieën in/calorieën uit' waarop mijn hele opleiding rond afvallen was gebaseerd. Dus ging ik op zoek naar antwoorden. Ik haalde mijn handboek en notities over het menselijke metabolisme van de hogeschool tevoorschijn. Ik was dol geweest op die lessen! Ik herinnerde me dat dit de aha-ervaring was geweest in mijn studie waarop alles wat ik in mijn lessen biologie, biochemie, anatomie en fysiologie had geleerd eindelijk bij elkaar kwam. Ik keek naar het zeshonderd bladzijden tellende handboek waarin stond hoe onze lichamen eiwitten, vetten, koolhydraten, vezels, vitaminen, mineralen en elektrolyten omzetten, en op welke manier alle stelsels in ons lichaam tijdens dit proces met elkaar communiceren. Het behandelde dan wel het belang van de caloriebalans, maar ik wist nu (uit ervaring!) dat er duidelijk meer aan de hand was.

Zo zijn er bijvoorbeeld hormonen in je lichaam die je eetlust onder controle houden. Deze hormonen worden niet alleen in- en uitgeschakeld op basis van hoeveel je eet, maar ook op basis van wat je eet. Dat komt doordat wat je eet invloed heeft op je bloedsuikerspiegel, op de snelheid waarmee je je voedsel verteert, en op de signalen die van je maag-darmkanaal naar je hersenen gaan. Dat alles speelt een rechtstreekse rol bij de regulatie van je eetlust.

Dus in de periode dat ik probeerde om te overleven op havermout, magere yoghurt, salades en cardio, was het heel logisch dat ik uiteindelijk om negen uur 's avonds op de grond zou belanden met mijn gezicht in een pot pindakaas. Ghreline, mijn hongerhormoon, ging door het dak, terwijl leptine, mijn verzadigingshormoon, kelderde om mijn lichaam te behoeden voor uithongering terwijl ik dat voedsel met die weinige calorieën erin at. Mijn lichaam schreeuwde: 'Voed me!'

NIET HET ZOVEELSTE DIEET

Elk jaar weer gaan er in België en Nederland heel veel mensen op dieet. Diëten is een industrie waarin enorm veel geld omgaat, en waarin we moeten tellen, bijhouden, schrappen, minder eten en meer sporten. En toch weten we, afhankelijk van welk onderzoek je leest, dat zo'n negentig procent van deze diëten op lange termijn mislukt. Maar we blijven diëten, omdat het onmiddellijke gewichtsverlies dat we ondervinden bij ons eerste dieet zorgt voor een positieve associatie in onze hersenen, die moeilijk los te laten is. En diëtisten (de professionals aan wie je je lichaam toevertrouwt) wordt aangeleerd om dezelfde strategieën voor gewichtsverlies met een erbarmelijke slaagkans te verkondigen. De wereldwijde invloed van de dieetindustrie is zo sterk, dat die zelfs tot in ons onderwijsstelsel is doorgesijpeld.

Naarmate ik meer en meer begon te leren over hoe ons lichaam voedsel omzet, hoe het vet verbrandt en opslaat, en wat honger en verzadiging stimuleert, begon de manier waarop ik over voedsel dacht totaal te veranderen. En hoewel ik nog altijd heel erg gefocust was op gewichtsverlies, stopte ik met calorieën tellen en stapte ik af van de regels die me door de dieetindustrie waren opgelegd. In plaats daarvan concentreerde ik me op het achterhalen van welke voedingsmiddelen me verzadigd hielden, eetbuien opwekten, energie gaven na een work-out of me 's nachts beter deden slapen. Ik stapte over van de vraag 'hoeveel minder kan ik eten?' naar 'hoeveel beter kan ik mijn eigen lichaam ondersteunen?'. En tijdens het daaropvolgende jaar verloor ik niet alleen het gewicht dat ik was aangekomen, maar ik herstelde gedurende het proces ook mijn relatie tot voeding en tot mijn lichaam.

Misschien zit jij in een andere situatie dan ik, maar ik vermoed dat je dit boek hebt uitgekozen omdat je met een van de volgende drie overtuigingen te kampen hebt:

1. Ik kan niets volhouden: noch een dieet, noch iets anders. Mijn wilskracht is waardeloos!

2. Ik kan me nog zo goed aan een dieet en een sportprogramma houden, maar het maakt niet uit, want niets werkt voor me. Ik zal nooit gewicht verliezen!
3. Ik wil niets met diëten te maken hebben; ik weet dat ze niet werken. Maar ik voel me nog altijd klote, en ik weet niet hoe ik dat kan veranderen.

En net als ik met mijn eetbui met de pindakaas kan je je gefrustreerd voelen door het feit dat je niet de resultaten haalt die je wil bereiken als je de regels van de dieetindustrie volgt. Je voelt je misschien een slappeling. Of je hebt het gevoel dat er iets mis is met je lichaam. Wellicht raak je ontmoedigd en sta je op het punt om het op te geven. En als je net zoals ik in de gezondheidsindustrie werkt, voel je je misschien zelfs een zwendelaar.

Als je je hierin herkent, lees dan vooral verder. Tegen het einde van dit boek beschik je over de hulpmiddelen om niet alleen gewicht te verliezen, maar ook om nooit meer een ander dieet te hoeven volgen.

Ik heb de eer gehad om te zien hoe mensen uit verschillende leeftijdscategorieën en met verschillende achtergronden hun metabolisme herstelden, gewicht verloren en weer een gezonde relatie met voeding kregen. Ik kan je het volgende over hen vertellen: toen ze het besluit namen om de regels van de dieetindustrie overboord te gooien, veranderden ze (vrij letterlijk zelfs) hun leven. Ja, ze raakten inderdaad gewicht kwijt en voelden zich zelfverzekerd, maar ik zag ook dat ze:

- ophielden met obsessief bezig zijn met voeding en tijd verspillen aan het bijhouden van elk kruimeltje dat ze in hun mond stopten;
- werden aangenomen voor een droombaan waarvoor ze met hun eerdere lichaam nooit zouden hebben gesolliciteerd;
- geen symptomen van polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS) meer vertoonden, en van een menstruatiecyclus van 84 dagen naar een van 32 dagen gingen;
- zichzelf registreerden op datingapps en hun droompartner ontmoetten;
- in remissie gingen van boulimie en eetstoornissen;

- voor het eerst in vijftientig jaar een foto van zichzelf in badpak namen op vakantie;
- diverticulitis, insulineresistentie en prediabetes terugdraaiden;
- een zuiverdere huid kregen, geen last meer hadden van een middagdip, en niet langer een chronisch opgeblazen gevoel hadden;
- gemakkelijk op de grond konden gaan zitten om met hun kinderen te spelen.

Profiel van een voormalige diëter

Toen Sarah de eerste keer naar me toe kwam, had ze het gehad met diëten. Ze had het opgegeven en had besloten om het feit te aanvaarden dat ze waarschijnlijk gewoon de rest van haar leven depressief en obees zou zijn. Maar de aanpak om te 'stoppen met diëten' sprak haar aan, dus besloot ze om het nog een laatste kans te geven. Binnen een week merkte Sarah op dat ze zich beter voelde. Ze had meer energie, en haar gedachten aan voeding namen af. En hoewel het wat tijd vroeg voordat ze fysieke resultaten begon te zien, voelde ze iets wat ze nog nooit eerder in haar leven had gevoeld: zelfvertrouwen. In twee jaar tijd ging ze van maat 52 naar maat 40. Nu behoudt ze dit gewicht met gemak, en nog belangrijker is dat ze absoluut niet bang is om weer aan te komen.

Jij beschikt over de kracht om je lichaam te veranderen, en gaandeweg je hele leven. Het geheim is dat je leert hoe het metabolisme van je lichaam werkt én dat je inziet dat je geest in dit alles de hoofdrol speelt.

Voor alle duidelijkheid: dit is geen concept om gewicht te verliezen of het zoveelste dieetboek in vermomming. Wat het dan wel is? Dit boek is een stappenplan dat je informeert en de kracht geeft om beslissingen te nemen over wat je moet eten, hoe je moet bewegen, en hoe je moet leven zodat je je lichaam kan ondersteunen, ongeacht de levensfase waarin je je bevindt.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Dit boek is bedoeld voor de doorgewinterde diëter die alle voedingswaarden van al het eten in de supermarkt uit zijn of haar hoofd kent én voor degene die voor het eerst meer over macronutriënten te weten wil komen. Het is geschreven voor personal trainers, mensen die nog nooit een dumbbell hebben opgetild, en iedereen ertussenin.

Het is ook een boek dat je in je eigen tempo kan gebruiken. Je zou na- dat je dit boek hebt gelezen kunnen beslissen om in drie dagen tijd heel je leven om te gooien en weer op te bouwen, of je zou kunnen beslissen om te beginnen met ontbijten. Beide opties zijn geweldig en kunnen leiden tot blijvende positieve veranderingen in je lichaam en je leven. Waar je je ook bevindt in je leven, met elke stap die je zet richting de make-over van je metabolisme stem je je lichaam geleidelijk opnieuw af en zorg je ervoor dat het metabool weer gezond wordt.

In de volgende hoofdstukken leer je alles wat je moet weten over hoe je lichaam vet verbrandt en opslaat, en over hoe je eetlust wordt gereguleerd. Daarnaast leer je hoe een diepgaand inzicht in je metabolisme en in de rol die je houding speelt bij het beheersen van gewicht onmisbare factoren zijn om op lange termijn succes te boeken.

Op verschillende plaatsen in het boek heb ik randinformatie opgenomen om onderwerpen te benadrukken die je interessant zou kunnen vinden. Verder krijg je korte verhalen van cliënten in de hoop dat je inziet dat sommige van de vrouwen en mannen die met me hebben gewerkt niet anders zijn dan jij. Sommige namen zijn aangepast voor de privacy, maar alle verhalen zijn waargebeurd.

Hieronder vind je een kort overzicht van wat je gaat leren.

Hoofdstuk 1: het metabole ecosysteem

We beginnen met wetenschap. In hoofdstuk 1 behandelen we het concept van metabolisme en welke invloed het op je heeft. Je ontdekt de belang-

rijkste oorzaak waarom elk dieet mislukte, waarom wilskracht nooit het probleem was, en hoe diëten er uiteindelijk voor zorgde dat je metabole 'stukging', bij gebrek aan een beter woord. Daarna maak je kennis met wat ik het metabole ecosysteem noem: regulatie van de bloedsuiker, spieren, beweging, een goede nachtrust, stressbeheersing en een gezond maag-darmkanaal. Deze zes pijlers zijn de basis van onze metabole gezondheid. Elk ervan nemen we in detail door in de daaropvolgende hoofdstukken, zodat je kan leren hoe je moet eten, sporten, bewegen, slapen, stress beheersen en voor je maag-darmkanaal zorgen, ongeacht hoe je leven er in elke levensfase ook uitziet. Aan het einde van dit hoofdstuk vind je een test waarmee je je huidige metabole gezondheid kan bepalen, en die als referentie kan dienen om vooruitgang te boeken.

Hoofdstuk 2: je bloedsuikerspiegel onder controle houden

Door dit hoofdstuk zal de manier waarop je over voeding denkt compleet veranderen. Je leert hoe eiwitten, vetten, koolhydraten en vezels worden omgezet, welke soorten voedsel je vol en verzadigd houden en van welke soorten je eerder honger krijgt en meer naar eten hunkert, en hoe het beheersen van je bloedsuiker de hele tijd al het ontbrekende stukje bij het verliezen van gewicht was. Je vindt een uitgebreide leidraad om je maaltijden zelf samen te stellen, met eindeloze en eenvoudige ideeën voor het ontbijt, de lunch, het avondeten en snacks waarmee je bloedsuiker in evenwicht blijft. Verder vind je ook richtlijnen om te achterhalen hoeveel eten je lichaam nodig heeft om je metabole gezondheid te herstellen.

Hoofdstuk 3: spieren zijn goud waard

In hoofdstuk 3 ontdek je waarom krachttraining een must is voor een uitstekende metabole gezondheid, welke soorten krachttraining in de kortste tijd het meeste effect opleveren, en hoe het opbouwen van spieren er effectiever voor zal zorgen dat je snel vet verliest dan cardio ooit zou kunnen doen. Kort samengevat komt het erop neer dat hoe meer spieren je hebt,

hoe meer calorieën je in rust verbrandt en hoe meer koolhydraten je lichaam kan verdragen zonder aan te komen. Ik help je zelfs om meteen met je nieuwe work-outroutine te beginnen, met een programma voor krachttraining gedurende één maand dat op onderzoek is gebaseerd.

Hoofdstuk 4: een leven vol beweging

Gewicht verliezen is cool, maar heb je er ooit eens bij stilgestaan hoe goed het zou zijn om zonder hulp te kunnen opstaan vanuit een zittende positie als je negentig jaar oud bent? In hoofdstuk 4 kom je erachter waarom bewegen niet alleen vandaag voor een goede metabole gezondheid zorgt, maar je ook een betere levenskwaliteit garandeert als je ouder wordt. De meeste mensen hebben op latere leeftijd problemen met hun gezondheid en gewicht als gevolg van een gebrek aan beweging (en een gebrek aan spieren!), maar als je hoofdstuk 4 eenmaal uit hebt, beschik je over de kracht om dat te veranderen. En voor diegenen onder jullie die geen tijd hebben voor meer beweging: je vindt een lange lijst met leuke manieren om deze aan je andere dagelijkse gewoonten te koppelen.

Hoofdstuk 5: slaap is je magische pil

In hoofdstuk 5 maak je kennis met een wereld die verder gaat dan voeding en sporten. Hierin ontdek je (of word je opnieuw herinnerd aan) de belangrijke invloed die slaap heeft op het vermogen van je lichaam om gewicht te verliezen. Dit is het moment waarop je zal inzien hoe sterk geïntegreerd dit metabole ecosysteem echt is. Je komt erachter op welke manier je circadiaanse ritme de ultieme heerser over je slaap is, en hoe je dit ritme kan kraken om meer slaap (en slaap van betere kwaliteit) te krijgen.

Hoofdstuk 6: spring in de bres voor een leven zonder stress!

In hoofdstuk 6 ga ik je aanmoedigen om nog eens goed onder de loep te nemen hoe je op dit moment omgaat met stress in je leven. Om een opti-

male metabole gezondheid te bereiken moet je begrijpen op welke manier álle soorten stress invloed hebben op het vermogen van je lichaam om af te vallen. Je leert een heel haalbare strategie om de belasting van stress op je lichaam te verminderen, te beginnen met het bepalen en elimineren van de stressoren die je het gemakkelijkst kan aanpakken. Vervolgens leer je hoe je je stressemmer groter kan maken door je draagkracht voor stress te laten toenemen. Daarvoor pas je strategieën toe als werken aan je houding, een dagboek bijhouden, ademwerk en meditatie.

Hoofdstuk 7: ondersteun je arme maag-darmkanaal

Je hebt waarschijnlijk al weleens gehoord dat de gezondheid van je maag-darmkanaal belangrijk is, en dat problemen daarmee spijsverteringsproblemen kunnen veroorzaken. Maar wat je misschien niet beseft, is dat deze problemen grote schade kunnen aanrichten aan het hele metabole ecosysteem, doordat ze chronische ontsteking veroorzaken. In dit hoofdstuk verschaft ik je een aanpak om de biljoenen bacteriën te ondersteunen die een sleutelrol spelen bij de communicatie tussen het maag-darmkanaal, de hersenen en het zenuwstelsel. Die communicatie heeft op haar beurt weer invloed op zowel onze fysiologische als onze psychologische gezondheid.

Hoofdstuk 8: train je hersenen

Tegen dat je bij hoofdstuk 8 bent, zal je relatie met je lichaam totaal nieuw zijn! Op dat punt beschik je over een actieplan om vooruit te komen. Je kan misschien besluiten om in het diepe te springen door gelijktijdig veranderingen door te voeren in het soort voedsel dat je eet, in hoe je sport en beweegt, in je slaapschema en in je methodes om je geestelijk gezond te behouden. Of je zou kunnen beslissen om eenvoudig te beginnen met iets waarvan je weet dat je het kan volhouden, zoals op voorhand je lunch voor het werk klaarmaken in plaats van iets te halen. Hoe dan ook zal je klaar zijn voor de kunst van gewicht verliezen door je geest opnieuw te programmeren

voor veranderingen. Ik stel een oefening voor die mijn leven en het leven van duizenden van mijn cliënten heeft veranderd. Hiermee train je je hersenen om je te helpen om door te zetten met je nieuwe betrokkenheid bij jezelf.

Hoofdstuk 9: alles op een rijtje gezet

In het laatste hoofdstuk brengen we de kunst en de wetenschap van gewicht verliezen samen om voor magie te zorgen. Ik bezorg je een eenvoudige procedure, bestaande uit drie stappen, waarmee je controle krijgt over je week en die je erop voorbereidt om alles te verhelpen wat je normaal gesproken zou dwarsbomen. Je maakt ook kennis met de structuur van de op een na beste keuze, zodat je toegerust bent om elke situatie aan te pakken waarmee je te maken krijgt in je leven: onverwachte donuts tijdens de ochtendvergadering, een date met wijn op woensdag, of een vakantie van twee weken op de Malediven. Ik laat je zien hoe je zaken moet aanpakken die we vaak beschouwen als gevarenczones voor je voeding, zoals weekends, vakanties, feestdagen en reizen. Deze aanpak laat plezier en flexibiliteit toe, terwijl je je goed blijft voelen en op schema blijft met je doelen. En jawel, we hebben het ook over hoe alcohol in je leven past!

JE KAN HIER NIET VOOR ZAKKEN!

Het maakt me niet uit of je vegan, een barman, een prille moeder, een man, een vrouw, een twintiger of een zestiger bent, PCOS hebt of zwanger bent: dit is een biologieles, en geen dieetplan. Iedereen kan zich opgeven voor een wetenschappelijke cursus, omdat iedereen het recht heeft om te leren hoe zijn of haar lichaam werkt. Het enige verschil is dat dit een les is waarvoor je niet kan zakken. Je verdiepen in hoe je opnieuw een relatie met je lichaam opbouwt, is een doorlopende leerervaring. Wij mensen zijn de hele tijd aan het leren en aan het groeien tot een nieuwe versie van onszelf.

Laten we eraan beginnen.