

Ik ken mezelf en ben slank



Mieke Kusters

# Ik ken mezelf en ben slank



Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2013

© 2013 Mieke Kusters  
© 2013 Uitgeverij Carrera, Amsterdam

Omslagontwerp: Jan van Zomeren  
Omslagbeeld: Merlijn Doomernik  
Ontwerp binnenwerk: Sanneke Prins, Sproud  
Fotografie: Shutterstock  
Illustraties: Jan Dirk Barreveld  
Eindredactie: Niki Rap

ISBN 98 90 488 1898 3  
NUR 443

[www.uitgeverijcarrera.nl](http://www.uitgeverijcarrera.nl)  
[www.miekekusters.nl](http://www.miekekusters.nl)

De auteur neemt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek. Adviezen zijn altijd vrijblijvend en indien opgevolgd op eigen risico toegepast.

# Inhoud

	<b>Voorwoord</b> - Alles eten wat je lekker vindt en afvallen?	6
	<b>Wegwijzer</b> - Hoe het mij lukte... En jou straks ook	10
	<b>SWITCH 1</b> <b>Gedrag</b> - Ik eet me slank	18
	1 Neem je verantwoordelijkheid: sta op uit die kinderstoel	21
	2 Bepaal je doelen, waar word jij blij van?	23
	3 Kies zelf wat je eet: grow up en val af	26
	4 In actie: ik eet me slank	34
	<b>SWITCH 2</b> <b>Gedachten</b> - Ik denk me slank	36
	1 Ontdek hoe je gedachten het afvallen saboteren	40
	2 Wie werken jou tegen bij het afvallen?	42
	<i>De Prinses</i>	42
	<i>De Erkenningjunk</i>	44
	<i>Het Genie</i>	46
	<i>De Perfectionist</i>	48
	<i>De Angsthaas</i>	50
	3 Schakel over naar slanke gedachten	52
	4 Tem je saboteurs en overwin je gedachten in de praktijk	56
	5 In actie: ik denk me slank	83
	<b>SWITCH 3</b> <b>Gevoel</b> - Ik voel me slank	86
	1 (H)erken wat je voelt	90
	2 In actie: ik voel me slank	101
	<b>DEFINITIEVE SWITCH</b> <b>Ik ken mezelf en ben slank</b>	102
	1 Slank! En wat nu?	106
	2 In actie: ik ben slank	108
	<b>EXTRA</b> Valkuilen uit de praktijk	110
	<b>MIX &amp; MATCH</b> 200 menusuggesties	132
	<b>NASLAG</b> Bronnen, leestips en dankwoord	155



## Voorwoord

# Alles eten wat je lekker vindt en afvallen?

### Geloof jij in sprookjes?

Er zijn van die geluksvogels die alles eten en slank zijn. Iedereen die wil afvallen kent er wel een paar. Die drinken wijn en nemen ook koekjes, chocola en brood. Eigenlijk eten ze veel meer dan – of net zoveel als – jij. Maar ze blijven op gewicht. Zie je ze voor je? Dan vind je waarschijnlijk, net als miljoenen anderen, ergens diep vanbinnen, dat ook jij recht hebt op dat geluk. Het is mogelijk, denk je. Als die dunne types het moeiteloos kunnen, kun jij het ook.

Niemand houdt een leven lang afzien en streng zijn vol

Helaas weet je inmiddels uit ervaring dat het bij jou anders werkt. Jij kunt helemaal niet alles eten wat je lekker vindt. Jij moet altijd opletten, streng zijn en afzien.

Jij komt van 'de wind' al aan, terwijl je zo van lekker eten houdt. Jij hebt het dus veel moeilijker...

Maar goed, je wilt toch ook niet steeds dikker worden. En dus ga je regelmatig op



dieet. Meer of minder gedisciplineerd ga je een tijdje enthousiast aan de slag.

Maar laten we eerlijk zijn: niemand houdt een leven lang afzien en streng zijn vol. Een leven lang zonder wijn, brood, chocola en kaas is toch helemaal geen leuk leven.

En dus laat je het dieet op den duur weer lopen. Net zolang tot de maat opnieuw vol is, je weer kilo's aangekomen bent en je er toch weer aan moet geloven van jezelf.

Eigenlijk moet ik mezelf accepteren zoals ik ben, houd je jezelf voor: ik heb zo toch ook een prima leven; ik heb een goede baan, leuke kinderen, ben best gelukkig. Er zijn ergere dingen in de wereld dan mijn gewicht en mijn strijd met eten. En ja, dat vind je ook wel, maar stiekem baal je nog te veel van je gewicht en je eetgedrag om het helemaal los te laten. Na elke blik in de spiegel zit je weer aan je kleding te trekken. Bovendien voelt overeten en

overgewicht toch een beetje als een zwakte. Dus bij de volgende hype zwicht je wederom voor de mooie beloften. En daar ga je weer. Poging nummer zoveel. Als je aan het begin van zo'n nieuwe poging jezelf een cijfer zou moeten geven voor de mate waarin je werkelijk gelooft dat je je streefgewicht haalt en (nog sterker) voor altijd behoudt, zou het – eerlijk is eerlijk – geen topscore zijn. De behaalde resultaten uit het verleden vormen duidelijk een garantie voor je – niet slanke – toekomst. En zo modder je een beetje door. Het is oneerlijk. Alles eten en niet aankomen is onbereikbaar voor jou. En dat is pech. Want het zo zou mooi zijn als je...

- zonder frustratie afvalt
- relaxed bent met eten, zonder strijd te voelen
- zonder schuldgevoel geniet van lekkere dingen
- je energiekeker voelt
- kleding draagt die je leuk vindt
- zonder gêne naar je eigen foto's kijkt, óók die waar je helemaal op staat

### **Get real: creëer je eigen slanke en relaxte scenario**

Helaas, sprookjes bestaan niet. Moeiteloos slank zijn en wel alles eten wat voorbijkomt is een fabeltje. Maar... jij kunt wel relaxed afvallen en tevreden slank zijn, met het allerlekkerste eten.

Het draait niet om  
wat je eet: alles mag!

In dit boek help ik je om niet langer het sprookje dat je denkt te zien bij anderen na te jagen, maar om je eigen verhaal te schrijven. Eten wat je wilt en slank zijn kun je aanleren. En dat is heerlijk. Maar het is geen sprookje. Alles eten wat je echt wilt (waar je voor kiest) is iets totaal anders dan alles eten wat voorbijkomt of alles eten omdat je dat nu even verdient of omdat het zo lekker of gezellig is.



En achter dat verschil zit een hele omme-zwaai: in gedachten, gedrag en gevoel. Zolang je blijft denken in 'arme ik', 'de pechvogel die weer moet afvallen' en 'weer een nieuw dieet probeert', schrijf je geen nieuw verhaal. Dan blijf je rond-draaien in hetzelfde dieetcirceltje van afvallen en aankomen. Een nieuwe realiteit ontwikkelen betekent jezelf en je eetgedrag leren kennen, in alle facetten, met vallen en opstaan. Het betekent met mildheid en daadkracht naar jezelf kijken. **Weet jij straks wie jij bent met eten, dan doorzie je je excuses, dan doe je wat je wilt doen en ben je zelf de baas over je gewicht en je eetgedrag!** Jouw eigen verhaal is niet morgen geschreven, en ook niet volgende week. Het is een proces. Het draait niet om wat je eet: alles mag! Het gaat over wie jij bent:



wat zijn je gedachten en je gevoelens over eten en jezelf? Wat maakt nu dat jij steeds te veel eet of juist die dingen eet waar je niet blij van wordt? Wanneer en waarom doe je dat? En hoe kun je dat anders doen? Effectiever leren omgaan met moeilijke eetsituaties – werkborrels, feestjes, moeheid, verjaardagen, teleurstelling – is niet makkelijk. Jouw realiteit zit, net als die van ieder ander, vol met moeilijke momenten en tegenslagen. Ik hoop dat je ontdekt dat dat niet erg is; zo krijg je de kans te leren en kom je vooruit. Met de inzichten, eyeopeners en vaardigheden uit dit boek word je jouw valkuilen voor eens en altijd de baas.

En ja, dan ken je jezelf en ben je blij met wat je eet en drinkt, dan ben je relaxed over en trots op je keuzes, dan denk je niet langer in ‘niet mogen’ en ‘moeten’.

Dan geniet je zonder schuldgevoel van kaas, chocola en wijn, ben je energiek en superblij met je (nieuwe) slanke lijf en leuke kleding. Dat kan echt! En het is een fantastisch gevoel – weet ik uit eigen ervaring.

Jouw eigen ‘slanke’  
verhaal bestaat, honderd  
procent zeker

Jouw eigen ‘slanke’ verhaal bestaat, honderd procent zeker. Je moet het alleen wel zelf willen schrijven. En dus vergt het een besluit: kies jij ervoor om af te vallen – niet omdat het moet, omdat de buurvrouw het kan of omdat een goeroe zegt dat het zo werkt – maar omdat je dat zélf graag wilt. Omdat het een verlangen van je is. Dan begint met dit boek je eigen waargebeurde sprookje: jij kent jezelf en bent slank.

Heel veel plezier!  
*Mieke Kusters*

# Wegwijzer

## Hoe het mij lukte... En jou straks ook

### Dikke pech?

Ik vertelde het al in mijn eerste boek, *Het geheim van slanke mensen*. Vanaf mijn vijftiende tot mijn 34ste was ik volslank. Een vreselijk woord, 'volslank'. Het betekende dat ik altijd wel wat kilo's kwijt wilde. Ik was heel veel met afvallen bezig. De ene periode actiever dan de andere, maar de ontevredenheid over mijn gewicht sluimerde altijd wel ergens. Niet dat ik ongelukkig was. Integendeel. Ik had en heb een goede relatie, geweldige kinderen, liefdevolle familie en een rijk sociaal leven. Ik was best succesvol in mijn werk. Kortom: ik had bijna alles in mijn leven vrij goed op orde. Alleen als het om eten en drinken ging, liet ik het te vaak lopen. Ik had te weinig zelfbeheersing. Mijn maaltijden waren best oké, mijn probleem zat hem vooral in 'tussendoor'. Ik kon een leuke dag op mijn werk hebben en dan thuiskomen en toch een heel pak koekjes soldaat maken. Als ik moe was, at ik alles wat in de kast lag. Een lekkere reep chocolade overleefde nooit de avond.

Ik eet wat ik wil  
en ik word nooit  
meer dikker

Op feestjes dronk en at ik meestal te veel. Ik zei vrijwel nooit nee tegen lekker eten en drinken dat me aangeboden werd. 'Ik ben nu eenmaal een bourgondisch type,' riep ik dan. Of: 'Het is zo gezellig, nu ga ik niet afzien.'

Genieten was voor mij een synoniem van te veel eten geworden; dat was het 'goede leven'. Bovendien was ik een koningin in het relativeren van mijn eetgedrag: het valt wel mee, ik eet niet zoveel en juist heel gezond, toch? Ik was er werkelijk van overtuigd dat ik pech had: mijn familie was ook wat dikker. 'Wij moeten nou eenmaal ons hele leven opletten,' zei mijn moeder altijd. En: 'Wij komen van de wind al aan.' En dus voelde elke 'nee' die ik tegen iets lekkers zei als 'opoffering' en/of 'grootse prestatie'.

### Ik mag chocola, maar ik wil het niet

In *Het geheim van slanke mensen* beschrijf ik hoe ik, topzwaar na de geboorte van mijn tweede kind, mijn slanke vriendinnen ging observeren en erachter kwam dat pech en geluk niets met mijn gewicht te maken hadden. Dat ik heel anders omging met eten in vergelijking met die dunne types. Ik ontdekte dat juist mijn 'arme-ik-gedachten' – nu is het te moeilijk, te lekker, te gezellig – afvallen en op gewicht blijven zo moeilijk maakten.

Toen ik besepte dat slanke mensen veel vaker nee zeggen tegen eten, maar dat zij zichzelf niet zielig vinden, veranderde er

iets in mij. Ik ging het eetgedrag van slanke mensen kopiëren. Ik stapte uit de 'dikke' modus van *ik wil het, dus ik eet het* en uit de dieetmodus van *ik wil meer eten, maar ik mag het niet*. Ik switchte naar een slanke mindset: *ik mag alles, maar ik wil het niet*. Zo pakte ik de regie op mijn eetgedrag. Ik ben nu slank. Ik eet wat ik wil en ik word nooit meer dikker. Net als vele duizenden lezers – er zijn meer dan 60.000 exemplaren van mijn eerste boek verkocht – ken ik mijn valkuilen en kan ik ermee omgaan. Ik kies zelf. Niet meer voor al het lekkers, wel voor het allerlekkerste. En dat maakt afvallen en slank blijven heerlijk. De crux van *Het geheim van slanke mensen* is: **Ik mag alles eten, ik wil niet langer overeten**. Het is in een paar woorden de kern waar het om gaat als je slank wilt worden en blijven. Je laat niet de situatie – *'Een wijntje bij het eten is zo gezellig'* – of een dieet – *'Ik mag geen koolhydraten'* – bepalen wat jij eet. Jij bent de baas over wat je wel en niet in je mond stopt. Alles mag, jij kiest bewust voor lekker en minder eten, voor je langetermijndoelstelling, voor wie je wilt zijn. Dat geeft een fantastisch voldaan, energiek en trots gevoel, kan ik je garanderen.

### Maar wat als jij nou wél een reep wilt?

Wat doe je nu als in de praktijk de chocola in de kast blijft roepen: 'Eet mij'? Of als je bij dat derde wijntje denkt: *hoezo, ik wil het niet? Ik wil het wél!* Wat als je motivatie na een paar weken wegzakt? Of als je na een aantal maanden opnieuw een paar kilo aankomt en terugvalt in je oude gedrag? Dan is afvallen en op gewicht blijven, ook met lekker eten, een stuk moeilijker dan je in je nieuwe optimisme dacht. Het goede nieuws: je bent niet de enige die hier tegenaan loopt. In mijn eigen afslank-

proces heb ik ook iedere keer nieuwe hindernissen in mezelf ontdekt en overwonnen.

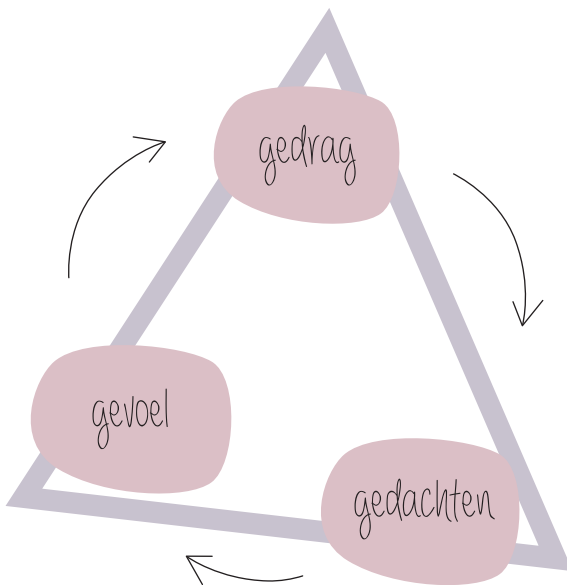
Bovendien heb ik in de afgelopen twee jaar duizenden vrouwen begeleid met afvallen. De meeste valkuilen – en hun oorzaken – zijn me inmiddels wel bekend. Ik geloof dat je pas werkelijk de regie kunt pakken op je eigen eetgedrag als je jezelf kent: als je je eigen valkuilen in gedachten, gedrag en gevoel scherp ziet, doorleeft en overwint.

Daarom is er nu dit boek. Een verdieping, met meer uitleg, oefeningen en eyeopeners. Om jou te helpen je moeilijke momenten te overwinnen, zodat je afvalt en op gewicht blijft, met het lekkerste eten. Ik weet dat iedereen slank kan worden en blijven. Hoe moeilijk het ook is. Ik hoop dat jij na het lezen van dit boek, en eventueel met behulp van extra begeleiding in een workshop, zelf ook gelooft dat het kan. En dat ook jij straks stralend roept: 'Ik ken mezelf en ben slank!'



### Alleen anders eten is niet genoeg

Om af te vallen moet je hoe dan ook je eetgedrag veranderen. Je verliest namelijk pas kilo's als je minder eet dan je verbrandt. Dat is waar elk dieet je bij helpt. Om door te zetten en blijvend slank te worden, is het echter noodzakelijk dat je meer verandert dan alleen je eetgedrag. Dan heb je, naast gedrag, ook te maken met gedachten en gevoelens: **drie switches**.



Het werkt zo: ieder mens brengt (onbewust) altijd zijn gedrag, gedachten en gevoelens in evenwicht. Zie het maar als een driehoek. Als je slank wilt worden en je verandert alleen je gedrag, dan is slechts één hoek van je driehoek in beweging. De rest blijft op dezelfde plek: je resultaat is per definitie tijdelijk. Je driehoek beweegt niet als totaal: je valt weer terug in je oude balans.

### Alle diëten werken – tijdelijk

Verander je dus alleen je eetgedrag: je volgt een nieuw dieet, maar denk je nog hetzelfde: *je vindt afvallen afzien en moet streng zijn* en voel je ook nog hetzelfde: *onvrede en frustratie*, dan val je altijd weer terug in je oude gedrag: *je gaat op den duur weer overeten en wordt weer dikker. 'Tsjaj' zeg je, 'laat maar, ik ben nu eenmaal een levensgenieter.'*

### Waarom het vaak misgaat

Dit proces van goedpraten ❶ – 'Laat maar, zo ben ik nu eenmaal' – is een heel normaal verschijnsel. Als je iets doet (of leest of hoort) wat strijdig is met wat je eigenlijk vindt of wilt doen, ontstaat er onvrede of spanning in jezelf. De menselijke reactie daarop is die spanning te verkleinen. Dat lukt door je opvattingen of gedrag te rationaliseren en/of aan te passen.

Je zoekt bewust of onbewust verklaringen waarmee je probeert te 'bewijzen' dat je gekozen gedrag heus rationeel en gerechtvaardigd is en dus goed: het is beter zo. Je brengt je gedrag, gedachten en gevoel in balans. Dat is leefbaar en kan ook heel goed uitpakken:



❶ Deze nummers verwijzen naar de bronnen en leestips op pagina's 156-158.

### Blauw jurkje? Véeel mooier!

Stel: je wilt een nieuw rood jurkje kopen. Als je in de winkel komt, zijn alle rode jurkjes uitverkocht. Je baalt enorm. Er hangt wel een aardig blauw jurkje in het rek. In de paskamer vertel je jezelf: 'Blauw is ook mooi. De verkoopster zei dat dat-ie me heel goed stond. Bovendien kleedt blauw beter af en is deze goedkoper.' Uiteindelijk neem je het blauwe jurkje mee. Onderweg zie je allemaal leuke mensen met blauwe jurkjes. Je teleurstelling ebt weg. Je gedachten, gedrag en gevoel komen in balans.



Soms kan het juist tegen je werken, als je wilt afvallen bijvoorbeeld:

### Dat stomme calorieën tellen

Stel: je neemt je voor om een tijdje bij te houden hoeveel calorieën je binnenkrijgt. Je bent ervan overtuigd dat inzicht de manier is om je eetpatroon aan te passen en daardoor af te vallen. Alleen word je helemaal gek van het invullen van elk koekje en ieder drupje melk bij de koffie. Je slaat het daarom steeds vaker over. Dat maakt je ontevreden over jezelf

en je voelt je niet prettig. Onbewust ga je daarom op zoek naar mensen (of artikelen) die zeggen dat je ook slank kunt zijn zonder de kcal-teller bij te houden. 'Zie je wel,' zeg je na een paar weken. 'Dat calorieën-gezeik maakt me alleen maar geobsedeerd.' Je staakt je poging. Dat geeft rust. Je gedrag, gedachten en gevoel zijn weer in balans. (Totdat je opnieuw vindt dat er toch een paar kilo af moeten.)

### **De oplossing: pas niet alleen je eetgedrag, maar ook je overtuigingen en gevoel aan**

Blijvend slank zijn vereist dat je je gedrag, gedachten en gevoel – of ten minste twee daarvan – bewust ombuigt. Verander je zowel je eetgedrag als je eetgedachten, dan volgt je gevoel ook. Je gedrag,

gedachten en gevoel vinden elkaar in een nieuw slanker evenwicht. Het goedpraten werkt dus ook andersom, in positieve vorm: het treedt net zo goed in werking als je vanaf het begin zowel je eetgedrag als je gedachten aanpast. Dat merkte ik zelf toen ik mijn 'koffie-taartautomatisme' doorbrak:



### Mijn switch – Gezellig zonder taart

Vroeger deed ik altijd 'gezellig' mee met taart. Als mijn familie zei: 'Laten we gezellig samen koffiedrinken' dan bedoelden we: met wat lekkers. Dat lekkers hoorde erbij, het maakte het koffiedrinken extra gezellig. Toen ik begon met afvallen, veranderde ik bewust mijn gedrag en gedachten: ik nam, ook als het gezellig was, geen taart (alleen voor zelfgemaakte appeltaart, tom-pouce en de citroen-merenguetartaart van mijn favoriete banketbakker maakte ik een uitzondering). Ik rationaliseerde mijn keuze consequent vanaf het begin: *ik vind slag-*

*roomtaart niet het allerlekkerste en het is heus niet gezelliger door de taart.*

In het begin voelde het nog weleens als een opgave (of als een dieet) om nee te zeggen. Maar na een tijdje veranderde dat. Het voelde eigenlijk prima, juist sterk. Mijn gedrag, gedachten en gevoel over 'gezellig taart eten' zijn inmiddels veranderd: ik vind het nu eerder onwetend als iemand zegt: laten we gezellig samen taart eten. Ik denk dan: *die taart maakt het leven niet gezelliger, het maakt je alleen zwaarder.* Kortom: ik heb werkelijk vrede met wat ik nu doe. En zo worden keuzes dus steeds makkelijker én blijvend.

### Nu jij: blijvend slank in drie switches

Dit boek helpt je om bewust de knop om te zetten naar ander eetgedrag, naar anders denken over eten en over jezelf, en naar (je) anders voelen: slank eten, slank denken en slank voelen. Het geeft je de tools die je nodig hebt om werkelijk te veranderen, voorgoed. Ga je aan de slag op alle drie de gebieden – gedrag, gedachten en gevoel – dan switcht jouw knop definitief om. Dan val je af zonder afzien en blijf je relaxed op gewicht: **jij kent jezelf en bent slank.**



## De 3 switches



### Switch 1 *Ik eet me slank*

In dit deel leg ik uit met welk eetgedrag je afvalt én het allerlekkerste blijft eten. Alleen: ik weet niet wat jij lekker en belangrijk vindt. Ik weet niet welk eetpatroon bij jou past. Ik schrijf daarom geen eten of drinken voor. Daar bestaan genoeg andere boeken en theorieën over. Ik geef je inzicht, vaardigheden, tips, trucs en inspiratie om een eigen eetpatroon te ontwikkelen en vooral om vol te houden. Jij maakt de keuzes; alles mag! **Je leert te eten naar jouw doel: eten wat je wilt én afvallen.**



### Switch 2 *Ik denk me slank*

Alleen je eetgedrag veranderen is niet genoeg. Het is essentieel om ook een andere manier van denken te ontwikkelen. Je kunt je gedachten, meningen en overtuigingen over eten en jezelf aanpassen. Dan moet je je eerst wel bewust worden van wat je nu denkt. Daarbij help ik je in dit tweede deel. **Doe de test en ontdek wie jouw belangrijkste saboteurs zijn:** De Prinses? De Erkenningsjunk? Of zit een ander type je dwars bij het afvallen? Aan de hand van valkuilen uit mijn praktijk, help ik je beter te dealen met gedachten die het afvallen saboteren. **Dat betekent: regie pakken, positiever denken en meer geloven in jezelf.**



### Switch 3 *Ik voel me slank*

Na de eerste twee switches eet je minder en denk je anders over eten en jezelf. In theorie volgt je gevoel dan vanzelf. Je kunt ook direct aan de slag gaan met je (omgang met) gevoelens. Dat leg ik uit in deel 3. Aan de hand van praktische tips en voorbeelden – geen vaag gezweef – ontdek je hoe je beter voelt wat je echte behoeften zijn, zodat je kunt doen wat nodig is (in plaats van de keukenkastjes leegsnaaien). **Jij bent niet langer een emo-eter.**

Je eet alles en  
geniet zonder  
schuldgevoel

alles, geniet zonder schuldgevoel, past alle kleren die je leuk vindt, lacht naar jezelf in de spiegel. Je kent en overwint je valkuilen. Je bent trots op jezelf. Je voelt je fit, energiek en krachtig omdat je het doet: jij zorgt goed voor jezelf en pakt jezelf aan als dat nodig is. Jij kiest voor jezelf!

### **Het resultaat – De definitieve verandering: Ik ken mezelf en ben slank**

Als je anders eet, denkt en voelt, ben je veranderd: je eet alles en bent slank.

De laatste stap is je realiseren dat elke verandering een prijs heeft. Misschien vind je het soms lastig dat jij niet meer degene bent die áltijd als laatste de kroeg uit rolt. In dit gedeelte help ik je de consequenties van jouw ‘slanke metamorfose’ te accepteren. Niet getreurd: de meeste consequenties zijn heel positief. Het veranderen van je eetgedrag, gedachten en gevoelens is de moeite waard. Je ervaart vrijheid: je eet



### **Dag gedachten-blur, hallo verandering**

Inez: 'Ik merkte dat de blur in mijn hoofd begon op te lossen. Achter overeten zit altijd wel een aaneenschakeling van gedachten, gedrag en gevoel. Het is mogelijk om helderheid in die wirwar te krijgen, zodat je daadwerkelijk kunt veranderen. Dat had ik nooit verwacht. Ik dacht altijd: ik eet gewoon te veel, zo ben ik nu eenmaal.'

### **35 extra valkuilen uit de praktijk**

Verwacht niet dat je je eigen eetpatroon, gedachten en gevoelens in één keer ombuigt. Wonderen bestaan niet. Bereid je dus voor op tegenslagen en blijf oefenen. Bedenk dat alleen opgeven honderd procent zeker niet tot resultaat leidt. En neem de tijd. Gemiddeld duurt het tussen de

dertig en 111 dagen om een nieuwe gewoonte blijvend aan te leren. Bij afvallen gaat het vaak om meerdere nieuwe gewoontes. Als extra oefenmateriaal vind je in het laatste hoofdstuk twintig extra valkuilen uit de praktijk. Check de lijst met alle 35 valkuilen. Herken die van jezelf en ontdek hoe je ze overwint!



Valkuilen		Pagina
<b>VALKUIL 1</b>	Ik begin wel, maar ik houd het niet vol	57
<b>VALKUIL 2</b>	Ik vind nu eenmaal alles lekker	58
<b>VALKUIL 3</b>	Help, het gaat niet vanzelf	59
<b>VALKUIL 4</b>	Ik kan toch (g)een kindertraktatie weigeren	61
<b>VALKUIL 5</b>	Nu doe je toch niet aan de lijn; ik heb speciaal voor jou...	63
<b>VALKUIL 6</b>	Je doet toch wel gezellig mee?	64
<b>VALKUIL 7</b>	Een tegenvaller op de weegschaal	67
<b>VALKUIL 8</b>	Ik haat calorieën tellen	68
<b>VALKUIL 9</b>	Mijn vrouw houdt geen rekening met mij	69
<b>VALKUIL 10</b>	De weegschaal bepaalt mijn humeur	73
<b>VALKUIL 11</b>	Afvallen op wilskracht? Dan krijg je júíst zin in zoet!	75
<b>VALKUIL 12</b>	Ha! Je valt af en hebt geen valkuilen meer. Perfect toch?	75
<b>VALKUIL 13</b>	Ik onder de 70 kilo? Onmogelijk	79
<b>VALKUIL 14</b>	De zak gaat altijd leeg	80
<b>VALKUIL 15</b>	Op het laatste moment verpruts ik een goede dag	81
<b>VALKUIL 16</b>	Helemaal bio, maar afvallen ho maar	112
<b>VALKUIL 17</b>	Zwanger? Dik word je toch	113
<b>VALKUIL 18</b>	Tijdens de overgang kun je afvallen wel vergeten	114
<b>VALKUIL 19</b>	Eten = liefde?	115
<b>VALKUIL 20</b>	Ja, maar met mijn aandoening kun je niet afvallen...	116
<b>VALKUIL 21</b>	Ik ben gewoon verslaafd aan suiker	117
<b>VALKUIL 22</b>	Te veel focus op de weegschaal	119
<b>VALKUIL 23</b>	Ik heb nu toch al te veel gegeten	121
<b>VALKUIL 24</b>	Morgen begin ik echt	121
<b>VALKUIL 25</b>	Ik sport, maar ik val helemaal niks af	122
<b>VALKUIL 26</b>	Een knorrende maag... help, honger!	123
<b>VALKUIL 27</b>	Mijn lichaam komt in de spaarstand	124
<b>VALKUIL 28</b>	Niemand mag weten dat ik bezig ben met afvallen	125
<b>VALKUIL 29</b>	Dan moet ik zeker ook gaan daten?	126
<b>VALKUIL 30</b>	Ik gooi geen eten weg, dat is zonde	127
<b>VALKUIL 31</b>	Oh lekker high tea, ik wil alles proeven	128
<b>VALKUIL 32</b>	Ik ben te moe om streng te zijn	128
<b>VALKUIL 33</b>	Ik voel niets, denk niets en toch heb ik eetdrang	129
<b>VALKUIL 34</b>	Het moet op	130
<b>VALKUIL 35</b>	Ik heb geen structuur in mijn eetpatroon	131

'Afvallen met  
elke dag chocola  
werkte perfect.'



SWITCH 1

## *Gedrag*

---

Ik eet  
me slank



## Mijn switch

# Wat een kick: afvallen met chocola en wijn

Ooit was ik een verstokt diëter. Shakes, punten, Atkins, brooddieet: ik ken ze allemaal. In al die diëten mocht ik geen wijn en geen chocola. Terwijl dat nu juist dingen zijn waar ik heel erg van houd. Dus was ik op mijn streefgewicht, dan had ik enorm veel zin om eens lekker aan de chardonnay en bonbons te gaan. Uiteraard kwam ik dan in de loop van de tijd weer aan. Pas toen ik een eetpatroon ontwikkelde met ruimte voor de dingen waar ik echt van houd – zoals wijntjes en hagelslag, maar ook sushi – bleef het gevoel van frustratie weg. Ik mocht alles, ik wilde het niet langer. Ik koos zelf, viel af en bleef – en blijf – slank. Afvallen met elke dag chocola en heel regelmatig

wijn werkte perfect. Het gaf me zelfs een kick: ik at gewoon wat ik wilde en ik viel toch af. Dat eetpatroon heb ik eigenlijk nog steeds (alleen eet ik nu weer iets meer om op gewicht te blijven). Helemaal prima!



## Jouw switch

# Alles eten én afvallen

Afvallen lukt nooit zonder het veranderen van je eetgedrag. Dat is een feit. Het principe van afvallen blijft altijd voor iedereen hetzelfde: minder eten dan je verbrandt. Maar hoe doe je dat op een slimme manier? En op een manier die je kunt volhouden? Hoe kun je genieten van lekker eten én afvallen? Slanke mensen eten alles en komen niet aan. Het goede nieuws is dat jij dat slanke eetgedrag, net als ik, kunt aanleren. Daarvoor is het essentieel dat je zelf aan de slag gaat:

- 1 Jij neemt je eigen verantwoordelijkheid
- 2 Jij bepaalt je afslankdoelen
- 3 Jij kiest zelf wat je eet: alles mag!