

DENK GEZOND, DIEET GEZOND

Anneleen De Lille

DENK GEZOND
DIEET GEZOND

STAP VOOR STAP NAAR
EEN GEZONDERE LEVENSTIJL

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Charming Kerkhof

Illustraties: Silke Reyntjens

Vormgeving binnenwerk: Wim De Dobbeleer

Auteursfoto: Frank Toussaint

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Anneleen De Lille

D /2017/45/478 – ISBN 978 94 014 4367 8 – NUR 893/770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

VOORWOOD	7
INLEIDING	9
1. ETEN IS EEN GEWOONTE Je denkalarm	15
2. HALLO MOTIVATIE? Je motivatiekaart	27
3. IEDEREEN IS VERSCHILLEND Je persoonlijke eet- en beweegplan	37
4. GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN Je actiekaart	51
5. LEER JEZELF BETER KENNEN Je eetdagboek	57
6. SAMEN STA JE STERK Je personal coach	67
7. HONGER, ZIN, HUNKERING... OF DORST Je als/dan-lijstje	77
8. GEEF JE BREIN EEN RUGGENSTEUNTJE Je nieuwe sneukelroute	95
9. DE MAGIE VAN SCHOUDERKLOP JES Je verlanglijstje	105
10. METEN IS WETEN... MAAR WEEET WAT JE MEET Je meetplan	109
11. EN TOEN WAS HET FEEST Je feestkaart	113

12. BLIJF IN BEWEGING	123
Je realistisch beweegplan	
13. VERANDER JE WERKPLEK	131
Je gezonde businessplan	
14. STRESS DOET ETEN	137
Je antistresshefbomen	
15. AFVALLEN MET JE OGEN DICHT	151
Je nieuwe slaapritueel	
16. EERSTE HULP BIJ SLIPPERTJES	161
Je EHBO-kit	
17. EEN ROLMODEL MET GROEIMINDSET	165
Je imaginaire buddy	
BIJLAGE: ONTSPANNINGSOEFENINGEN	171
LAAT ME WETEN HOE HET MET JE GAAT	177
VERDER LEZEN	178
DANKWOORD	183

VOORWOORD

Kristof de Smet, CEO bij Energy Lab

Elke Geraerts, managing partner bij Better Minds at Work

Een gezonde geest in een gezond lichaam. De Romeinse dichter Juvenalis hamerde er vele eeuwen geleden al op, maar in onze drukke 21ste eeuw lijkt het meer dan ooit noodzakelijk. Want moeten we tegenwoordig niet elke dag topprestaties leveren? Ons lichaam en onze geest kunnen veel aan, maar dan moeten we beide wel voldoende voeden. Vier elementen zijn hiervoor cruciaal: voldoende bewegen, gezond eten, voldoende rust en ontspanning én aandacht voor je mentaal kapitaal.

Gelukkig is er ook op de werkvloer steeds meer aandacht voor deze thema's, maar vaak ontbreekt een geïntegreerde aanpak. Bij Better Minds at Work en Energy Lab bundelden we daarom onze krachten en expertise, zodat we zowel op fysiek als op mentaal vlak bedrijven en hun medewerkers de best mogelijke begeleiding kunnen bieden. Anneleen is een van die bevlogen professionals die een onmisbare schakel in het uitwerken van onze programma's vormt. Ze is gespecialiseerd in het veranderen van vastgeroeste gewoontes naar gewenste gewoontes.

Zeker op het vlak van voeding is de focus op gewenste gewoontes nog niet voldoende ingeburgerd. Onze gemiddelde Body Mass Index (BMI) is nog nooit zo hoog geweest, ondanks de talloze kookprogramma's, boeken en apps die je gezonder willen doen eten. Ze dragen zeker bij tot een gezondere mindset maar lijken niet de juiste snaar te raken om een complete kentering te creëren. Veel mensen passen tijdelijk hun leefgewoontes aan, maar veranderen hun gedrag op lange termijn niet. Met alle gevolgen vandien.

In *Denk gezond, dieet gezond* benadert Anneleen het debat over voeding helemaal anders. Verwacht geen boek waarin ingrediënten en recepten de hoofdrol spelen. Dit boek gooit het over een compleet andere boeg en

focust op het veranderen van het *gedrag* van mensen. Niet wat we eten staat centraal, maar wel *waarom*.

Aan de hand van eenvoudige oefeningen en veel praktijkvoorbeelden waakt ze erover dat de theorie van gedrags- en gewoonteverandering op een zeer toegankelijke manier wordt aangebracht. Ze weet de motivatie van mensen aan te wakkeren door hen eerst heel concreet hun doelen te laten omschrijven en zo de sprong te maken van 'wie ben ik' naar 'wie wil ik zijn'. Met dat doel voor ogen ontwikkelt ze voor elke lezer een programma op maat, dat past bij *jouw* karakter en *jouw* leven. Geen simpele *one fits all solution* dus, maar wel een haalbaar stappenplan waarmee je eindelijk duurzame resultaten kunt behalen. Dat is net wat we ook bij Energy Lab en Better Minds at Work nastreven: mensen op weg zetten naar duurzame verandering, waarbij het ene levensdomein op een positieve manier het andere beïnvloedt. Want een gezonde geest, een gezond lichaam, meer zelfvertrouwen, een hogere productiviteit en meer empathie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

We zijn ervan overtuigd dat dit boek ook voor jou een totale ommezwaai in je leven kan betekenen. Weet wel dat je een portie lef nodig hebt om je oude gewoontes aan de kant te schuiven. Of zoals Leonard Cohen het zong: 'How can I begin anything new with all of yesterday in me?' Om gezonder te denken en te handelen zul je in eerste instantie bepaalde ongezonde gewoontes een halt moeten toe roepen. Anneleens aanpak is hierin tegelijk confronterend en inspirerend. Confronterend omdat ze je met je neus op de feiten drukt, maar tegelijk ook inspirerend omdat de vele opdrachten in het boek je leiden naar een concrete oplossing. Misschien heb je al talloze keren geprobeerd om je voedings- en beweegpatroon aan te passen, maar botste je telkens weer op een muur. Dan is dit het boek voor jou, want het helpt je om realistische stappen te zetten én het lef te verzamelen om de negatieve cirkel van vastgeroeste gewoontes te doorbreken en er nog van te genieten ook.

We wensen je heel veel leesgenot en bovenal veel plezier in je progressie naar gezond gedrag!

INLEIDING

Dieet- en kookboeken verkopen als zoete broodjes, dieetclubs rijzen als paddenstoelen uit de grond en als je drie keer zapt, bots je altijd wel op een of ander kookprogramma waarin je stap voor stap leert om een verse en gezonde maaltijd op tafel te toveren. De aandacht die we hebben voor een gezonde leefstijl vertoont de laatste jaren een stijgende lijn, en ondertussen weten de meeste mensen die willen afvallen wel dat het belangrijk is om gezonder te eten en meer te bewegen als ze hun doel willen bereiken.

Ik hoor het elke dag in mijn praktijk: 'Ik moet gezonder eten en meer bewegen.' Wat deze mensen nog niet weten, is hoe ze die voornemens kunnen waarmaken, en nog belangrijker: volhouden. Onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) toont aan dat de Europese bevolking verdikt en zal blijven verdikken. Als we zo doorgaan, zal 89 procent van de Belgische vrouwen tegen 2030 overgewicht of obesitas hebben. Dat maakt ons samen met Bulgarije de trieste koploper in Europa, ondanks alle aandacht voor gezonde voeding.

Kortom, we weten wel dat we iets moeten doen, maar we weten niet hoe en wat precies. Veel mensen gooien vol goede moed hun leefstijl om, maar bezwijken een paar weken of maanden later alweer voor te veel zoet, zout of vet. Als het aankomt op gezonder eten en meer bewegen, lijken we de controle over wat we denken en doen vaak te verliezen. Dat komt doordat eten een gewoonte is. Als we ons brein vergelijken met een computer, zijn gewoontes de programma's die we bijna op de automatische piloot uitvoeren. Vaak maken ze ons leven gemakkelijker. Zo hoeven we bijvoorbeeld niet meer na te denken als we lopen, fietsen of autorijden. Maar af en toe sluipt er een foutje in de software, zoals wanneer we een ongewenste eetgewoonte ontwikkeld hebben.

In dit boek leer je hoe je daar verandering in kunt brengen, door je brein als het ware te herprogrammeren. Zo wil ik je op weg zetten naar een gezonder dieet dat je de rest van je leven kunt volhouden. Met 'dieet' bedoel ik niet een kortdurend, maar streng eetprogramma om gewicht te verliezen. Ik verwijs ermee naar een gezonde leefstijl, de verzameling van de eet- en beweeggewoontes die je erop na houdt en voor de rest van je leven met plezier wilt volhouden.

Overgewicht hoeft niet het nieuwe normaal te worden. Dat heb ik mogen ervaren toen ik in de Engelse stad Derby werkte voor het Livewell-programma. Dat programma had als doel om de overgewicht- en obesitasproblematiek een halt toe te roepen. Mensen met obesitas konden via Livewell bij coaches terecht voor individuele begeleiding, sportlessen, groepsessies en kooklessen die hen hielpen gezonder te gaan leven. Ruim twee jaar heb ik voor deze fantastische organisatie gewerkt. We hielpen elk jaar 1500 mensen naar een gezonder en gelukkiger leven; 61 procent daarvan verloor minstens 5 procent van zijn gewicht. Negenenzeventig procent slaagde er met behulp van het programma bovendien in om meer te bewegen. Dit zijn geweldige resultaten als je weet dat we onder andere met de meest kwetsbare bevolking van Derby werkten, namelijk mensen met een laag inkomen en zeer weinig voorkennis.

Ik combineerde deze fulltimebaan in Engeland met een vierjarige opleiding in de oplossingsgerichte psychotherapie aan het gerenommeerde Korzybski-instituut in Brugge. Oplossingsgerichte psychotherapie is een kortdurende vorm van therapie. Anders dan bij de meeste andere vormen van therapie richten oplossingsgerichte coaches zich niet op een diepgaande analyse van de oorzaken van het probleem. Ze gaan in dialoog met de cliënt, en gaan samen op zoek naar wat de cliënt kan helpen om zijn specifieke probleem op te lossen. Ze nodigen hem daarbij uit om zijn capaciteiten, kennis

en ervaring aan te wenden om de individuele hulpbronnen, sterke punten en oplossingen te vinden die voor hem op dat moment werken. Kortom, de klant wordt uitgenodigd om samen met de coach zijn eigen, unieke oplossing te ontdekken.

Alle aandacht gaat uit naar wat de klant wil: de oplossing (in plaats van wat men niet wil: het probleem); de momenten waarop de oplossing zich al in meerdere of mindere mate aandient (in plaats van de momenten waarop het probleem het grootst is); de vermogens die de klant kan inzetten om zijn oplossing te verwezenlijken (in plaats van de tekorten); en de kleine stappen die gezet kunnen worden op weg naar de oplossing (in plaats van wonderoplossingen).

Oplossingsgerichte coaching heeft opmerkelijk veel succes wanneer mensen willen werken aan verandering. Het is vooral de combinatie van eenvoud, respect voor de cliënt en snel resultaat die mij overtuigt om zo veel mogelijk vanuit het oplossingsgerichte denkkader te werken. Mijn werk met mensen die hun leefgewoontes over een andere boeg willen gooien bevestigt dat. Al doende ontdekte ik dat oplossingsgerichte coaching de ideale aanpak is om mensen hun leefgewoontes op een duurzame manier te helpen veranderen. Dat was ook zichtbaar in mijn maandelijkse cijfers bij Livewell, die steeds beter werden. Van de meer dan 250 mensen die ik in Engeland behandelde, slaagde maar liefst 88 procent erin om minstens 5 procent gewichtsverlies te bereiken en actiever te leven. Het gemiddelde onder de Livewell-coaches lag op 66 procent. Ook hoog, maar blijkbaar zorgde oplossingsgericht coachen toch voor net dat beetje extra.

In 2015 besloot ik om terug te keren naar België en hier mijn missie voort te zetten. Ik wil zo veel mogelijk mensen helpen om hardnekkige gewoontes te veranderen. Ondertussen kreeg ik de unieke kans om me als psychotherapeut, coach en trainer aan te sluiten bij OTIZ en Better Minds at Work. OTIZ, in Gent, is een groepspraktijk van oplossingsgerichte professionals, waar ik

mensen die willen werken aan verandering individueel begeleid en andere professionals train in oplossingsgericht coachen. Better Minds at Work is een organisatie die zich ten doel stelt om medewerkers van bedrijven veerkrachtiger te maken. Een gezonde leefstijl is daar zeker een onderdeel van.

De afgelopen jaren pas ik steeds meer oplossingsgerichte technieken toe in het coachen van mensen met overgewicht. Ik zie hoe mijn cliënten hun leefstijl op die manier snel en duurzaam kunnen veranderen. Zo ontwikkelde ik een eenvoudige methode om stap voor stap je leefstijl in alle opzichten te verbeteren en dit vol te houden. Want mijn cliënten bewijzen het elke dag: de sleutel tot een nieuw eet- en leefpatroon zit in je hoofd. Dat is waar het in dit boek om gaat.

In het eerste hoofdstuk leg ik uit wat een gewoonte is en hoe je gewoontes kunt veranderen. Daarna zoom ik in op hoe je positieve gewoontes kunt ontwikkelen die bijdragen tot een gezondere leefstijl, waardoor je een gezonder gewicht zult bereiken en behouden. Zo zal ik je tips geven die je motivatie aanscherpen, leer ik je het verschil kennen tussen honger, zin en hunkering, en zul je te weten komen hoe je soms al slapend kunt afvallen.

Ik kan je helaas niet beloven dat het vanzelf zal gaan. Ik kan je wel beloven dat als je met de tips en oefeningen uit dit boek aan de slag gaat, je al op korte termijn de positieve effecten ervan zult zien. Het leuke is bovendien: wanneer je eenmaal de eerste hindernissen hebt genomen en je eerste succeservaringen hebt opgedaan, worden de volgende stappen steeds makkelijker. Je pakt namelijk je probleem niet aan de oppervlakte aan. Nee, je programmeert als het ware lijnvriendelijke gewoontes in je hersenen in, waardoor je ze na een tijdje op de automatische piloot uitvoert.

Dus: wat heb je te verliezen?

DE BASISPRINCIPES (LEES: LEVENSWIJSHEDEN) VAN OPLOSSINGSGERICHT WERKEN

1. *If it ain't broken, don't fix it.*
 2. Als iets werkt, doe er dan meer van.
 3. Als iets niet werkt, stop ermee en doe iets anders.
 4. De oorzaak van het probleem zegt (vaak) niets over de oplossing.
 5. De mogelijkheid om te kiezen is essentieel om je goed te voelen bij de oplossing.
 6. Er zijn altijd momenten waarop het wél lukt. Als je die onder de loep neemt, vind je de sleutels tot de oplossing.
-

1. ETEN IS EEN GEWOONTE

Je denkalarm

In de inleiding werd al gezegd dat het belangrijk is om stap voor stap je focus te verleggen van je ongewenste gewoontes naar je gewenste gewoontes. In dit hoofdstuk gaan we dieper in op wat een gewoonte precies is. We bekijken ook met welke verschillende aspecten van een gewoonte je het best rekening kunt houden als je de stap wilt zetten naar een gezond en duurzaam eetpatroon.

'MOTIVATION IS WHAT GETS YOU STARTED, HABIT IS WHAT KEEPS YOU GOING.'

- ZIG ZIGLAR

De zin en onzin van goede voornemens

'Ik moet minder eten en meer bewegen.' Het klinkt je vast bekend in de oren. En je bent zeker niet alleen. Met nieuwjaar prijkt het bovenaan op duizenden lijstjes met goede voornemens. We willen oprecht graag gezonder leven, maar tegelijkertijd weten we diep vanbinnen ook dat we er op een gegeven moment weer de brui aan zullen geven. Sommigen nemen elke maandag dapper een gezond lunchpakket mee naar het werk, om in het weekend weer te bezwijken voor een overdosis zoet. Bij veel anderen is stress of vermoeidheid de boosdoener. Soms lukt het om een tijdje vol te

houden als je op korte termijn een heel duidelijk doel hebt, bijvoorbeeld als je een paar kilo's kwijt wilt voor je vakantie of voor een belangrijk feest. Maar vroeg of laat wijken we, al onze goede voornemens ten spijt, weer van het gezonde pad af. En telkens wanneer we vervallen in onze oude, ongezondere gewoontes is het net ietsje lastiger om opnieuw te beginnen.

Hoe komt het dat we iets wat we zo graag willen niet gewoon de rest van ons leven kunnen volhouden? Dat komt doordat eten een vastgeroeste gewoonte is in ons brein. Dus als je die gewoonte niet herprogrammeert, zul je vroeg of laat weer voor de bijl gaan.

Om nieuwe gewoontes in onze hersenen vast te leggen, is het belangrijk om te weten wat een gewoonte precies is. En dat is dan ook waar we ons in dit hoofdstuk op focussen.

Je brein is als een computer

Gewoontes zijn programmaatjes in onze hersenen die ontstaan wanneer we bepaalde handelingen vaak genoeg herhalen. De meeste gewoontes maken ons leven gemakkelijker. Ze zorgen ervoor dat we niet de hele dag door keuzes moeten maken of nadenken bij alles wat we doen. Als je bijvoorbeeld 's morgens in de badkamer staat, denk je niet: 'Zou ik vandaag wel of niet mijn tanden poetsen?', en: 'Hoe ga ik dat voor elkaar krijgen?' Nee, je neemt zogoed als onbewust en automatisch je tandenborstel vast en begint eraan: tandpasta erop, poetsen, spoelen en klaar! Je hoeft er niet bij na te denken; er is nog ruimte genoeg in je hoofd om na te denken over je outfit, je ontbijt of hoe je zonder blozen zult reageren als je knappe baas vandaag langskomt op je bureau.

Heel veel zaken zijn op die manier in onze hersenen vastgezet. Als we in een bepaalde context komen, dan wordt het bijbehorende programma opgeroepen uit ons geheugen en kunnen we het op automatische piloot uitvoeren. Je denkt bijvoorbeeld niet meer na over je handelingen tijdens het autorijden of wanneer je je handen wast na toiletbezoek. Je doet het gewoon.

Doordat de gewoontes in onze hersenen vastliggen, kan het soms moeilijk zijn om ervan af te komen. Vooral omdat je er niet meer over nadenkt. Terwijl je vroeger nog een bewuste keuze maakte om iets wel of niet te doen, doe je dat nu op automatische piloot. Iets wat je ooit uit vrije wil deed, is nu iets dwingend geworden. Als we plots wel weer bewust kiezen om van een vertrouwde gewoonte af te wijken, wekt dat irritatie of onrust op. Stel dat iemand bijvoorbeeld al jaren het koekje dat bij zijn koffie geserveerd wordt opeet zonder daar nog bij na te denken, dan zal die persoon het gevoel hebben dat er iets aan zijn koffiemoment ontbreekt als hij probeert om zijn koekje te laten liggen. Hij heeft niet meer het gevoel dat hij er zelf voor kan kiezen of hij het koekje bij de koffie wel of niet opeet. Het is gewoon iets wat hij doet; hij vindt het normaal.

Helaas zijn niet alle gewoontes even handig. Of *niet meer* even handig. Zoals altijd belegde broodjes eten tussen de middag, in bed blijven liggen als de wekker afgelopen is, en chocolaatjes eten bij de koffie.

Jammer genoeg kun je een gewoonte niet zomaar een-twee-drie afleren. Zodra de verbinding in je hersenen ingebakken is, kun je die niet meer uitwissen. Je kunt het vergelijken met leren fietsen. Stel bijvoorbeeld dat je als kind goed kon fietsen, maar dat je na je achttiende nauwelijks nog een fiets hebt aangeraakt. Als je tien jaar later besluit een fietstochtje te maken, zul je nog altijd kunnen fietsen zonder dat je er al te veel over na hoeft te denken. Zodra je op de fiets gaat zitten, wordt het fietsprogramma in je brein geactiveerd, waardoor je meteen weet wat je moet doen om niet tegen het asfalt te gaan. Je kunt niet 'kiezen' om te vergeten hoe je moet fietsen.

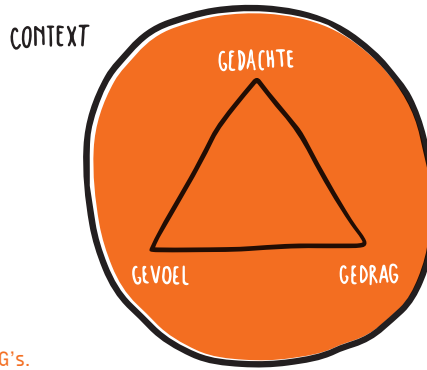
Ben je dan gedoemd om voorgoed vast te zitten aan je oude gewoontes? Gelukkig niet. Het goede nieuws is dat je wel andere gewoontes kunt aanleren die de oude kunnen overschaduwen. Dit doe je door ongeveer dertig dagen een nieuwe handeling met volle aandacht en doorzettingsvermogen te oefenen. Na verloop van tijd zal in dezelfde context de nieuwe, sterkere verbinding worden opgeroepen. De oude gewoonte wordt inactief.

Neem nu sporten. Stel dat je al jarenlang na het werk eerst even langs de winkel gaat en dan naar huis. Wanneer je eenmaal thuis bent, kom je niet meer buiten. Enkel voor een etentje of een ander leuk uitstapje maak je een uitzondering. Op een dag heb je een aantal hoofdstukken in dit boek gelezen en krijg je het lumineuze idee om twee keer per week te gaan sporten. Op maandag en woensdag, om precies te zijn. Dat wordt moeilijk. In het begin zal je lichaam tegenpruttelen, want het is geen fan van verandering. De meest creatieve excuses zullen opborrelen in je gedachten. Zo kun je jezelf ervan overtuigen dat je je arme partner toch geen uurtje alleen kunt laten. Of dat je dat geld liever uitgeeft aan een nieuwe zetel. Of dat je in bed wel een paar sit-ups zult doen. Of dat je vuile sportkleden wassen slecht is voor het milieu. Redenen genoeg om het niet te doen dus.

Maar als je het sporten een aantal weken volhoudt, wordt dit jouw nieuwe automatisme. Het zal zelfs vreemd lijken om op maandag en woensdag níét bij de fitness langs te gaan. Een nieuwe gewoonte is geboren! Het is geen keuze, het is gewoon iets wat je doet. Sterker nog: als je het niet doet, zul je het missen. Ook je familie, vrienden en collega's zullen zich na verloop van tijd aanpassen en jou op maandag of woensdag niet meer vragen om samen iets anders te gaan doen dan sporten. Zo zie je maar dat er altijd hoop is. Een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd en energie, maar het is mogelijk.

De vier G's van je gewoontes

Elke gewoonte bestaat uit vier elementen, we noemen ze de vier G's. De vier G's staan voor gebeurtenis, gevoel, gedachte en gedrag. De eerste G, gebeurtenis, verwijst naar de situatie waarmee je brein de drie andere G's associeert. Enkele voorbeelden van gebeurtenissen zijn 'een etentje met vrienden', 'een avondje alleen thuis voor tv', 'een stressvolle situatie', 'een hectische dag met de kinderen' enzovoort.



De gewoonte = 4 G's.

Waarom zijn die 4 G's zo belangrijk? Als je in een bepaalde context een nieuwe gewoonte wilt aanleren, en je gedachten en je gedrag spreken elkaar tegen, dan zul je je ongemakkelijk voelen. Het gevolg? Je vervalt in je oude routine. Als je gedachten echter een harmonisch geheel vormen met je gedrag, dan geeft dit je een goed gevoel en heb je vanzelf zin om de handeling te herhalen. Klinkt dit nog een beetje abstract? Misschien helpt het verhaal van Charlotte je vooruit.

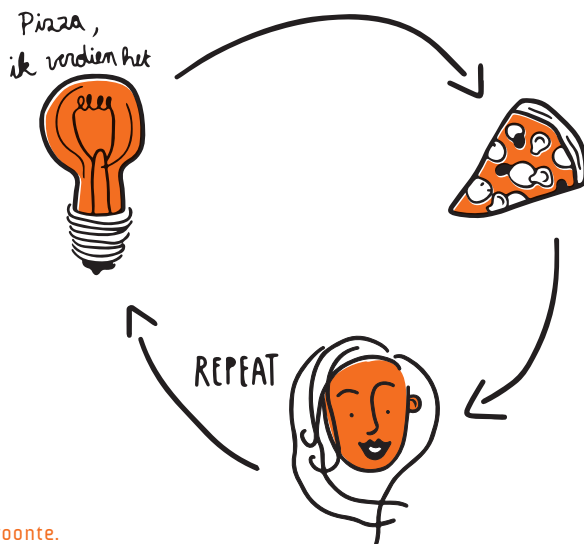
Charlotte werkt vaak laat door en is 's avonds meestal niet voor acht uur thuis. Ze heeft dan meestal geen zin en energie meer om te koken, en vindt ook dat ze na een lange dag op kantoor een beloning heeft verdiend. In haar geval: afhaalpizza!

Gebeurtenis: Alleen thuiskomen na een zware werkdag.

Gedachte: Na zo'n zware dag verdien ik een pizza. Ik eet morgen wel gezond. Deze namiddag at ik toch al een stuk chocolade, dus het is al naar de knoppen voor vandaag.

Gedrag: Ik laat een pizza leveren en eet die smakelijk op.

Gevoel: Ik geniet van een (kortstondig) geluksgevoel, waardoor de kans groot is dat ik dit in de toekomst nog eens zal doen.



Oude gewoonte.

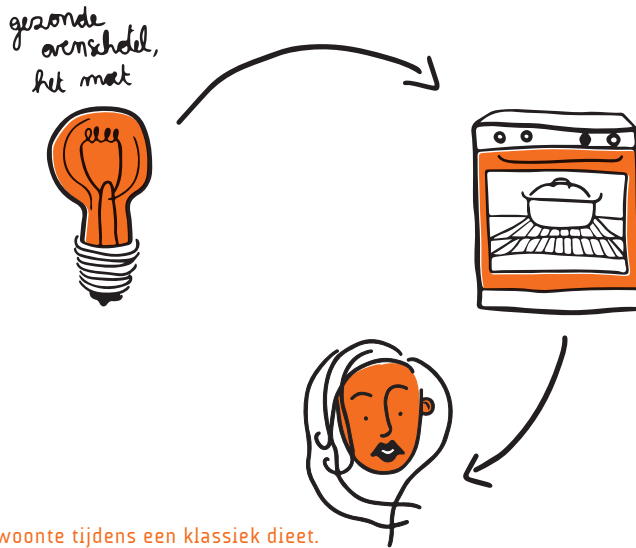
Een paar maanden later ziet Charlotte de cijfers van haar weegschaal steeds verder omhoogsluipen. Ze besluit dat het tijd is voor een dieet. Gedaan met afhaalpizza, vanaf nu kookt ze elke avond gezond!

Gedachte: Na zo'n zware dag verdien ik een pizza, maar zolang ik op dieet ben, is dat verboden. Dus eet ik maar die gezonde ovenschotel. Maar als ik mijn streefgewicht haal, bestel ik onmiddellijk een grote pizza met extra kaas!

Gedrag: Ik eet de gezonde ovenschotel zoals gepland.

Gevoel: Ik voel me tekortgedaan en verlang naar de dag waarop ik eindelijk weer een pizza zal mogen eten.

Charlotte verandert dus wel wat ze eet, maar niet wat ze daarbij denkt. In haar hoofd gaat ze er nog altijd van uit dat enkel een pizza haar het blijde gevoel kan geven dat ze op dat moment nodig heeft. Zo houdt ze haar ongezonde gewoonte om pizza te eten in stand.



Charlottes gewoonte tijdens een klassiek dieet.

Maar wat als Charlotte ook haar gedachten zou aanpassen? Wat als ze gezond eten leert te koppelen aan een gezond denkpatroon, zodat ze een goed gevoel overhoudt aan haar gezonde maaltijd?

Gedachte: Ik wil afvallen en voortaan op gewicht blijven. Daarom wil ik leren om mezelf met iets anders op te peppen dan een vette pizza. Het goede gevoel wanneer ik deze zomer in bikini loop, is veel meer waard dan het kwartiertje genot dat ik van die pizza zal hebben. Bovendien zal ik me achteraf alleen maar slechter voelen, omdat ik na zo'n rottag mijn eetplan ook nog eens heb laten schieten. Ik kies iets lekkers dat in mijn eetplan past en morgen heb ik tijd om zelf een pizza te maken, die gezonder is dan die van de afhaalitaliaan.

Gedrag: Ik kook de gezonde maaltijd die wel binnen mijn eetplan past. Ik googel een recept van een gezonde zelfgemaakte pizza en maak een boodschappenlijstje met wat ik nodig heb om deze week zelf een gezondere pizza te maken.