

Het Stap voor Stap Plan om gewicht te verliezen

Het Stap voor Stap Plan om gewicht te verliezen

Jeanine Garmers

Jeanine Garmers
ISBN 9789402137538
Omslagontwerp Jeanine Garmers
Foto auteur Adrienne Korzilius
Copyright ©2015 Jeanine Garmers
1^e druk

Inhoudsopgave

Voorwoord	VII
Inleiding	9
Opbouw en indeling	13
1 Overgewicht en obesitas	15
1.1 Gezondheidsgevolgen	16
1.2 Overgewicht en schoonheid	20
1.3 Vetopslag in het lichaam	25
2 Meten is weten	29
2.1 Richtlijnen van de WHO	29
2.2 Methode om je BMI te berekenen	30
2.3 De middelomtrek meten	31
2.4 De Middel-Heup Ratio berekenen	32
3 Waarom is afvallen zo moeilijk?	35
4 Je persoonlijke motivatie	39
4.1 Zelfmotivatie	39
4.1.1 Kenmerken van intrinsieke motivatie	40
4.1.2 Kenmerken van extrinsieke motivatie	40
4.2 Intrinsieke redenen	40
4.3 Extrinsieke redenen	41
4.4 Interne drive	42
4.5 Externe drive	43
4.6 Hoe kun je jezelf motiveren?	46
4.7 Visualisatie	47
5 Gezond eten en meer bewegen	51
5.1 Welk dieet past bij jou?	51
5.2 Welke sportactiviteit past bij jou?	53
5.3 Bereid je goed voor!	55
6 Persoonlijke lange termijn plan	59
6.1 Doel van het plan	59

6.2 Hoe stel je het plan op?	60
6.3 Valkuilen	61
6.3.1 Hoe om te gaan met je valkuilen	62
6.4 Hoe blijf je gemotiveerd?	63
7 Voedingsgedrag	67
7.1 Emotie-eters	67
7.2 Overeten	70
8 Ratio versus emotie	81
8.1 Wees zelfbewust	84
8.2 De van dag tot dag benadering	88
8.3 Zelfdiscipline en wilskracht	89
9 Succesverhalen	93
10 Hulpmiddelen	95
11 Tips	97
11.1 Eten en drinken	97
11.2 Activiteiten	99
12 Gedachten en spreuken	101
13 Affirmaties	105
14 Bronnen	107

Voorwoord

Ik had last van een gezet postuur en was een zoetekauw. Ondanks al mijn dieetpogingen viel ik niet af en kwam ik maar niet van mijn snoepverslaving af. Op basis van mijn eigen ervaringen heb ik toen een plan van aanpak gemaakt om blijvend af te vallen. En met succes. Dat plan wil ik in dit boek met je delen, in de hoop dat je hier profijt van zult hebben.

Om je te motiveren om echt wat aan je overgewicht te doen, maak ik duidelijk dat overgewicht en obesitas (extreem overgewicht) gezondheidsproblemen zijn en geen schoonheidsproblemen.

Mijn boek is geen dieetboek. Ik geef de richtlijnen aan die je moet volgen om je einddoel (gewichtsverlies) te bereiken en te behouden. Deze richtlijnen zijn opgenomen in het stappenplan.

Gewichtsverlies gaat hand in hand met het streven naar en het vinden en behouden van een gezonde leef- en eetstijl. Die kun je alleen bereiken door je bereidheid en wil om er aandacht aan te blijven besteden.

De meesten gaan op dieet of gaan meer bewegen na de vakantie of na de feestdagen (omdat ze te veel

hebben gegeten) of omdat er een belangrijke gebeurtenis in hun leven zal plaatsvinden (huwelijk, promotie). Ze vallen af en komen na een tijdje toch weer aan omdat ze een korte termijn doelstelling hebben die gebaseerd is op een externe prikkel.

Afvallen heeft alles te maken met een gezonde leef- en eetstijl, een lange termijn plan en een positieve instelling.

De kans op slagen neemt toe als je zelf actief op zoek gaat naar informatie, in plaats van achter weer een populair dieet of een beweegtrend aan te lopen. Kennisverbreding leidt tot meer interesse en de wens om die kennis echt op jezelf toe te passen.

Dit boek biedt je *tools* die je kunt gebruiken om gewichtsverlies te bereiken en te behouden. Daarnaast vind je affirmaties die zullen zorgen voor een positieve mentale grondhouding en geef ik je richtlijnen en tips om definitief af te rekenen met je overgewicht, en om een gezonde leef- en eetstijl te omarmen.

Jeanine Garmers

Inleiding

Mijn drijfveer om dit boek te schrijven ontstond toen ik een bericht las op de website van de World Health Organization (WHO) over overgewicht en obesitas. Uit recent onderzoek door de WHO (augustus 2014) blijkt dat het aantal mensen met overgewicht en obesitas wereldwijd sterk is toegenomen. Ik dacht meteen aan mijn familieleden en vrienden die aan (extreem) overgewicht lijden en aan de gezondheidsrisico's die daaraan verbonden zijn.

Overgewicht en obesitas zijn gezondheidsproblemen, een groot aantal mensen denkt dat het schoonheidsproblemen zijn. Dikke kinderen worden vaak gepest en uitgescholden. Dikke volwassenen worden met minachting bekeken. 'Hoe heb je je zo kunnen laten gaan?'

Ik noem een recent voorbeeld: een man met overgewicht was tijdens een concert aan het dansen en werd door een bezoeker te kijk gezet op internet. 'Zag dit exemplaar een poging doen tot dansen. Hij stopte toen hij ons zag lachen.' Heel internet viel over deze *post*. De man werd via Twitter opgespoord en er werden duizenden euro's ingezameld om hem een groots feest en een prachtige avond te bezorgen. In The Avalon in Los Angeles draaide Moby plaatjes voor deze man en hij danste alsof zijn leven er vanaf hing.

Overgewicht en obesitas komen veel voor in mijn familie- en vriendenkring. De verhalen zijn schrijnend. Ik heb hun jarenlange gevecht tegen de kilo's en de daarbij behorende gevoelens van frustratie, angst, teleurstelling en onzekerheid van dichtbij meegemaakt. Evenals de confronterende en in mijn ogen schandalige reacties van mensen uit hun leef- en werkomgeving.

Een vriendin van mij krijgt vaak van een familielid van haar te horen dat ze moet afvallen omdat ze dik en onaantrekkelijk is. Een familielid krijgt regelmatig kwetsende en denigrerende opmerkingen over haar uiterlijk naar haar hoofd geslingerd. Als gevolg hiervan heeft ze een negatief zelfbeeld ontwikkeld. Een ander familielid krijgt vaak van vrienden en kennissen te horen dat ze te dik is. Zij durft het strand niet meer op en schaamt zich heel erg voor haar lichaam.

Ik heb zelf nooit last gehad van overgewicht, maar ik had wel een gezet postuur. Ik was een echte zoektauw en ik hield er een ongezonde leef- en eetstijl op na. Op een bepaald moment was ik mijn figuur zat en ik zocht mijn heil in allerlei strenge en eenzijdige diëten zoals crash-, koolhydraat- of vetarme diëten. Het mocht echter niet baten. Ik viel ondanks alle inspanningen niet af en het lukte me ook niet om van mijn snoepverslaving af te komen.

Ik ging, nadat ik lang en intensief had nagedacht over een plan van aanpak, actief op zoek naar een manier om mijn ongezonde leef- en eetgedrag te veranderen.

Mijn eerste stap was me te verdiepen in de meest relevante informatie die ik nodig had voor het opzetten van mijn plan van aanpak. Het doel hiervan was om mijn kennis over het ontstaan van eetverslavingen en het bestrijden van overgewicht en obesitas verder te verdiepen en verbreden. Mijn al eerder opgedane kennis en ervaring op deze gebieden hebben een bijdrage geleverd aan de verdere ontwikkeling van mijn plan. Ook ging ik op zoek naar relevante informatie over gerelateerde onderwerpen als eetverslavingen, discriminatie en stigmatisatie van mensen met overgewicht en het ontstaan van een negatief zelfbeeld. Zo begon mijn plan van aanpak langzaam maar zeker vorm te krijgen.

Tijdens mijn zoektochten naar informatie en het schrijven van mijn plan van aanpak toetste ik voortdurend, ook in de praktijk, of mijn plan realistisch en effectief was. Het plan bleek uitvoerbaar en de resultaten waren positief. Eindelijk raakte ik van mijn snoepverslaving af en ik verloor ook nog een paar overtollige kilo's!

Dit boek heb ik geschreven omdat ik graag een positieve bijdrage wil leveren aan het welzijn en de gezondheid van mensen met overgewicht of obesitas. Ik hoop dat zij profijt van mijn plan van aanpak kunnen hebben.

Een van de belangrijkste punten van dit plan is zelf actief op zoek te gaan naar informatie over de on-