

No jojo



No jojo

Irma Vrolijk

Schrijver: Irma Vrolijkx  
Coverontwerp: Frans Stoeldraaijers  
ISBN: 9789402140927  
Uitgegeven door: Brave New Books  
© Irma Vrolijkx

Niets in deze uitgave mag verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van Irma Vrolijkx.





## Voorwoord

Dit boek heb ik vooral geschreven om mensen mijn kennis en ervaring mee te kunnen en mogen geven. Dat anderen ook mogen ervaren dat afslanken niet tijdelijk hoeft te zijn. Om mensen te mogen inspireren en kracht te geven. Om te laten zien dat afslanken zonder jojo effect wel kan, om te inspireren en mijn kennis te delen zodat anderen dat gevoel ook kunnen en mogen ervaren.

Ik heb in dit boek niet voor verschillende hoofdstukken gekozen, omdat het verschillende dingen bevat die niet in hoofdstukken te omschrijven zijn. Daarnaast hou ik niet van gekaderde lijnen die je moet volgen zonder dat je zelf een andere weg kunt kiezen. Je kunt dan ook dit boek lezen zoals je zelf wilt.

Dit boek gaat niet over calorieën tellen, de werking van eiwitten, koolhydraten, vetten en suikers in je lichaam. Elke ervaringsdeskundige op dieetgebied (en dat zijn jij en ik zeker), weet dat als we een zak chips leeg eten of een reep chocolade dat dat niet goed voor je is. Dat hoeft niemand je te vertellen.

Dit boek is geen boek waar een voorgeschreven dieet in staat met lijsten en maaltijden voor iedere dag. Het is vooral bedoeld om de emotie op te lossen die onder je eetgedrag zit. De emoties die als je er niets aan doet, meestal bij het afslanken helaas niet zomaar tezamen met je kilo's verdwijnen. De emoties die we hebben verzameld in de loop van ons leven. De emoties die we gebruiken als smoes of als excuus, of die er gewoon zijn zonder dat we het weten of zo ervaren, maar die we wel meezeulen als een zware rugzak. Dit boek is voor mensen die willen afslanken maar ook voor mensen die al afgeslankt zijn, maar toch moeite hebben met op gewicht te blijven. Het bevat verhalen, tips en tricks, oefeningen, recepten en nog veel meer. Het gaat over het oplossen van je emoties die onder je eetgedrag liggen en het aangaan van een andere en nieuwe levensstijl. Met jezelf, met je lichaam.

Afslanken is een proces van verandering, zowel fysiek als mentaal. In dit boek wil ik je mee nemen naar die momenten, om ze te mogen ervaren en verwerken en terug te gaan naar jezelf en naar je eigen gevoel. Terug naar eigenwaarde.

Want omgaan met jezelf en houden van jezelf is de eerste stap naar een stabiel en blijvend gewicht. Bijna ( ik zeg bijna!) alles eten, maar dan anders.

Ik zeg: no jojo!

## **Mijn DNA**

Er is iets of iemand die de mens geschapen heeft. En wie dat was geloven we waarschijnlijk allemaal op onze eigen manier. Er is iemand die heeft bepaald dat er dunne en dikke (lees minder dunne) mensen moesten zijn. Laat ik nu behoren tot de categorie mensen die bij de geboorte, of waarschijnlijk al daarvoor vooraan heeft gestaan bij het uitdelen van “dik” DNA.

Ik moest ook zo nodig zo gretig/ inhalig zijn! Mijn DNA zou DNE kunnen hebben geheten. Dik Niet Eten. Tenminste, dat was mijn DNA smoes! Als ik echt een “dik” DNA had gehad, als dat echt zo was, dan was ik nu waarschijnlijk ook niet al 15 jaar zonder jojo effect afgeslankt. Dan was ik nog steeds te dik. Je zou kunnen denken: Als de uitvinder van de mens nu alleen maar dunne mensen had gemaakt, dan waren een groot aantal dingen een stuk makkelijker geweest. We konden lekker op de bank koekjes eten, de kleding fabrikanten hoefden maar één maat kleding te maken, je hoefde in de supermarkt niet zoveel keuzes te maken en er zouden een stuk minder oordelende mensen zijn. Of wat dacht je van gewoon een chip in je hoofd die je voedt met digitaal eten? Iedereen happy zou je zeggen... Je zou ook kunnen zeggen dat wij met ons dikke DNA gezegend zijn, wij mogen meer opletten, meer keuzes maken, meer nadenken. Het houdt ons alert. Maar je wordt er wel enorm moe van! Nadenken, keuzes, de weegschaal, diëten. O ja, het diëten. Diëten is zweten en niet eten. Diëten is proberen



gewicht te verliezen. Opgeven is ( in het begin, de eerste weken althans) geen optie.

Heb jij ook... Alle dieetclubs gehad, calorieën geteld? 1000 calorieën dieet, gevolgd door het eten van veel meer calorieën? Na een laag aantal calorieën dieet dat je niet vol kunt houden denkt je lichaam: "Aha, "eten na die magere rantsoen tijd, eindelijk kan ik weer vet inslaan voor slechtere tijden, jippie!". Kilo's er weer bij!

Heb je ook shakes, poeders, pillen, drankjes gegeten en gedronken? Gevolgd door een aanval van koek en frikadellen met mayonaise en ijsjes en de rest? Waarschijnlijk wel, anders was je nu niet in mijn boek aan het lezen.

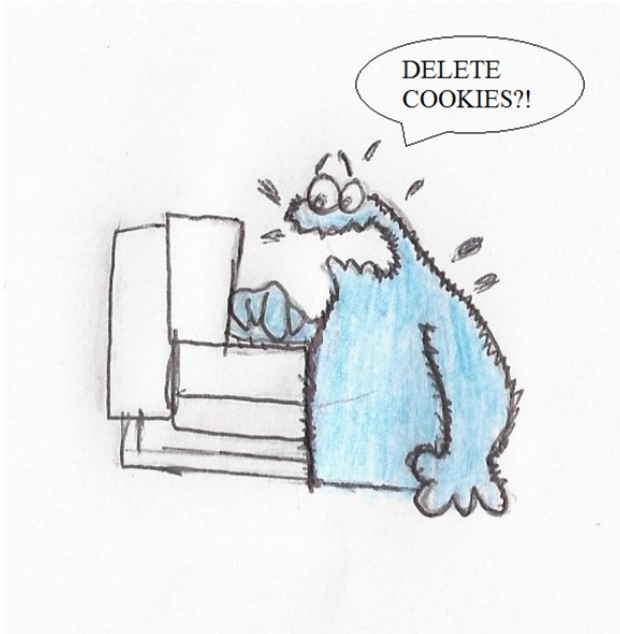
Uiteraard mag iedereen kiezen hoe hij of zij wil afslanken. Met welke manier en met welke producten. Er zijn genoeg methoden voorhanden. Genoeg boeken die je kunt lezen.

Ik ben van mening dat er maar één goed dieet is dat echt werkt. En dat is gewoon verstandig en gezond eten. Maar dat willen mensen niet horen... Toen ben ik daar eens over gaan nadenken. Is het echt niet wat we willen horen? Wat willen we? Mensen willen blijkbaar potjes, poedertjes, maaltijdreepjes en dieetboeken en hier veel geld aan uit geven. Ok, ik geef toe, ook ik heb maaltijdreepjes zitten eten. En ik vroeg me steeds af, waarom heten het maaltijdrepen? Ik sneed ze in vier stukken, want dan leek het nog iets op mijn bord. En na afloop had ik nog steeds honger. Zat naast mensen met boterhammen met kaas te eten en vroeg me dan ook af waarom die maaltijdreep zo verrekt veel op een chocoladereep lijkt, waardoor ik juist trek krijg in een echte chocoladereep? (lol). Maar waarom willen we niet horen of inzien dat het ook anders kan? Ik zag pas geleden een dieetgoeroe uit Amerika op t.v. Verschillende mensen gaven aan dat zijn dieet eigenlijk geen goed dieet was omdat ze het niet volhielden en het te eenzijdig was. Ook voedingsstoffen zijn belangrijk om allemaal op een gewone manier binnen te krijgen, gewoon niet toegevoegd kunstmatig. Meerdere mensen geven aan dat het niet zo goed is.

Toch is de dieetexpert zoals hij zichzelf noemt inmiddels multimiljonair. Mensen kopen zijn boek, proberen het toch, ook al horen ze van anderen dat het niet werkt. Denken bij zichzelf: "Wellicht werkt het bij mij wel", ik moet toch iets". "Ik heb geen ander alternatief meer". Keuze genoeg dus in verschillende pillen, shakes, potjes, maaltijdrepen en poedertjes. Maar de vraag is, wil je de rest van je leven op dit soort producten leven? Is het gebruik ervan een oplossing voor je eetgedrag? Om af te slanken is het wellicht een goed begin, maar wat daarna? Als je de poeders, shakes en pillen zat bent?

Mocht je denken ik ga even diëten, afvallen en dan ben ik klaar voor de rest van mijn leven, stop dan met lezen! Wil je toch verder lezen?

Ga dan met mij mee, ben je klaar voor de rit? Gordels om en rij maar mee! Ga de verbintenis aan voor het leven. Je krijgt er veel voor terug. Doe jezelf een belofte en maak een verbintenis met jezelf!



## Opdrachtje vooraf

Geef antwoord op de volgende vragen:

1. Vind je dat je te dik bent? (Bij ja: ga door naar vraag 2, bij nee: je bent klaar met lezen)
2. Wil je graag gezonder leven? (Bij ja: ga door naar vraag 3, bij nee: je bent klaar met lezen)
3. Heb je al veel geprobeerd om af te slanken? (Bij ja: ga door naar vraag 4, bij nee: je bent klaar met lezen)
4. Wat heb je er voor over?

Als je dit leest, dan ben je vraag 4 gepasseerd.

Vraag 4 is een belangrijke vraag. Wat heb je ervoor over?

Ben je er klaar mee? Waar ben je klaar mee? Ben je er klaar mee, of ben je er klaar voor?

Wat je ervoor over moet hebben is: je leven lang anders gaan eten. Niet minder, niet minder lekker, maar anders. Sommige etenswaren toch gewoon maar verbannen uit je eetpatroon, gewoon omdat ze slecht voor je zijn. Eten niet verbannen uit je gedachten, want dat kan niet. Als ik je zeg denk niet aan een olifant wat doe je dan? Juist, je denkt aan een olifant. Zo werkt het ook met eten. Je mag met goedvinden van jezelf etenswaren verbannen uit je eetpatroon. Hiermee bedoel ik je scheiden van dit voedsel. Niet in je hoofd maar in je gevoel. Zonder schuldgevoel gaan scheiden van het voedsel dat slecht voor je is en dat je niet meer wilt eten. Voel en beleef het ook zo. (zie mijn stukje verderop in dit boek over nee zeggen). Scheiden is een ander pad kiezen voor de weg die je wilt lopen. Die weg loopt ergens anders heen, daar waar je jezelf kunt en mag zijn. Het willen verwerken van je emoties, ook dat moet je ervoor over hebben. Het is een essentieel onderdeel van je levenspatroon. Hier ga ik je laten zien dat het ook anders kan. Dat je mag eten maar dan anders. Dat je voor jezelf mag gaan kiezen, maar dan wel je leven lang. "Make a

commitment to yourself! Geen weg terug meer nemen. Er zit een vechtertje in iedereen, ook in jou!



### **Waarom eten we verkeerd?**

Het is niet je maag die je verleid tot te veel eten. Ook niet je verstand, die is wel wijzer! Het is je gevoel en ervaring met het eten. Wie heeft er voorkeur voor spruitjes boven een stuk taart of iets anders dat je lekker vindt? Spruitjes vond je vroeger dan waarschijnlijk al niet lekker en koek of taart wel. Je oma bakte bijvoorbeeld altijd koekjes en dat was altijd heel gezellig. Die geur hangt in je gevoel. Koek staat dan voor gezellig. Je haalt hier herkenning, troost en een fijn gevoel uit voor jezelf. De associatie met datgene wat je lekker vond is altijd heel sterk. Denk je dat het je lukt om dat gevoel dan niet meer te voelen, te elimineren? Of gaan we leren er mee om te gaan? Als ik je nu nogmaals zeg: niet aan een olifant denken? Waar denk je nu aan? Ja precies! Ik hoor heel vaak mensen die aan het afslanken zijn tegen anderen zeggen: "Ik mag geen snoep en ander slecht eten meer en ik moet