

# TAI CHI

— VOOR —  
INNERLIJKE BALANS



## Gezond afvallen met Tai Chi



+ bonusgids  
Voeding als natuurlijk medicijn

Disclaimer:

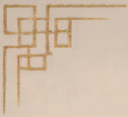
Dit boek is geschreven door SpiritedFoxStudio.

Ik ben geen arts of gezondheidsprofessional en kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de informatie die hier is geschreven.

Dit boek is bedoeld om informatie te geven over de voordelen van een gezond dieet en een harmonieuze leefwijze ondersteund door de principes van Tai Chi.

Het is niet bedoeld als medisch advies.

Gebruik het niet als alternatief voor het raadplegen van een medische professional.



# INHOUDSOPGAVE



DEEL 1. HET LICHAAM ALS KOMPAS, NIET ALS VIJAND

DEEL 2. TAI CHI EN HET LICHAAM

DEEL 3. BEWUST ETEN VANUIT TAI CHI PRINCIPES

DEEL 4. VERANTWOORD GEZOND ETEN

DEEL 5. TAI CHI ALS DAGELIJKSE BEWEGING

DEEL 6. LEEFSTIJL & VOLHOUDEN

DEEL 7. INTEGRATIE & AFSLUITING







# Voorwoord



Veel mensen beginnen met Tai Chi omdat ze rust zoeken.

Minder spanning. Meer balans.

Wat ze vaak niet verwachten, is dat hun relatie met eten verandert.

Dat ze zich anders gaan voelen wanneer ze honger hebben.

Dat ze eerder verzadigd zijn.

Dat ze minder behoefte hebben aan suiker of snelle prikkels.

Dit boek gaat niet over afvallen als doel op zich.

Het gaat over luisteren naar het lichaam , precies zoals Tai Chi ons dat leert.

Een gezond gewicht is geen prestatie.

Het is een bijwerking van rust, aandacht en dagelijkse zachte beweging.

In dit boek onderzoeken we hoe verandering ontstaat wanneer veiligheid, zelfcompassie en lichaamsbewustzijn centraal staan.

Als extra bij dit nieuwste ‘Tai Chi in Beweging’ boek, vindt u de bonusgids “Voedingsmiddelen als natuurlijk medicijn”.

Hierin leest u over het gebruik van voedsel als medicijn en ontdekt u waarom wat je eet zo'n groot verschil maakt voor je algehele gezondheid.







Deel 1



# Het lichaam als kompas, niet als vijand







## Het lichaam als kompas, niet als vijand

Ons lichaam werkt niet tegen ons.

Het geeft voortdurend signalen. Signalen van honger en verzadiging en van spanning en ontspanning. Wanneer we leren luisteren in plaats van vechten, ontstaat beweging.

Afvallen wordt dan geen strijd, maar een gevolg van balans.

Veel mensen benaderen hun lichaam alsof het een probleem heeft dat opgelost moet worden. Er wordt gerekend, gecorrigeerd en gecontroleerd. Meer discipline. Minder vertrouwen.

Tai chi leert ons iets anders. In plaats van tegen het lichaam te werken, bewegen we mét het lichaam mee.

We voelen waar spanning zit, waar adem stukt, waar rust nodig is.

Hetzelfde principe geldt voor eten en gewicht.

Honger is geen zwakte. Vermoeidheid is geen luiheid.

Het zijn signalen. Richtingaanwijzers.

Wanneer we het lichaam zien als kompas, ontstaat er een ander gesprek.

Niet: "Wat moet ik onderdrukken?"

Maar: "Wat probeert mijn lichaam mij te vertellen?"

In die houding verschuift afvallen van controle naar afstemming.

Van strijd naar samenwerking. Van doel naar gevolg.

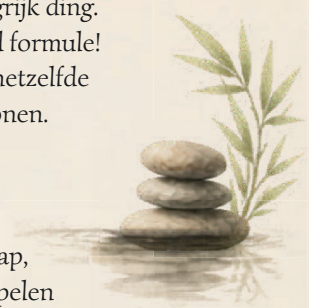




## 1.1 Waarom afvallen anders mag

De uitspraak “waarom afvallen anders mag” erkent één belangrijk ding. Een lichaam is geen machine en de mens heeft geen standaard formule! Jarenlang is afvallen gepresenteerd als iets wat voor iedereen hetzelfde zou moeten werken: minder eten, meer bewegen, discipline tonen. Maar die benadering werkt niet in de werkelijkheid.

Wat voor de één werkt, werkt voor de ander weer niet. Factoren zoals hormonen, leeftijd, medicatie, stressniveau, slaap, trauma, neurodiversiteit (zoals ADHD), en eerdere diëten spelen allemaal mee.



### Traditionele benaderingen over afvallen gaan over:



- **Strengere Diëten en Caloriebeperkingen:**

Veel oude gewichtsverliesmethoden concentreerden zich op het drastisch verminderen van calorieën, vaak zonder aandacht voor voedingskwaliteit. Het idee was dat je simpelweg minder moest eten om af te vallen, ongeacht of je lichaam de juiste voedingsstoffen kreeg.



- **Crashdiëten:**

Deze diëten, die vaak veel te lage calorie-inname voorstellen, beloven snelle resultaten. Ze werden vaak gepromoot als een manier om snel gewicht te verliezen, maar kunnen leiden tot jojo-effecten, waarbij je snel weer aankomt zodra je stopt.



- **Gebruik van afslankpillen en -supplementen:**

Veel afslankpillen en -supplementen werden gepromoot als snelwerkende oplossingen voor gewichtsverlies. Deze producten werden vaak niet goed gereguleerd, met mogelijke gezondheidsrisico's als gevolg.



- **Dieetdrinkjes en suikerarme voeding:**

De trend om dieetdranken (shakes) of ‘suikervrije’ producten te consumeren wordt vaak als een gezond alternatief gezien, maar in veel gevallen kunnen kunstmatige zoetstoffen en bewerkte voedingsmiddelen ook negatieve effecten hebben op de gezondheid en gewichtsverlies.





Tegenwoordig ligt de nadruk meer op langzame, duurzame veranderingen in eetgewoonten en lichaamsbeweging. De focus ligt steeds meer op het creëren van een balans tussen gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve benadering van lichaamsbeeld.

Afvallen hoeft geen gevecht te zijn. Het komt vanuit zelfzorg in plaats van zelfafwijziging waarbij de mentale en emotionele gezondheid een grotere rol spelen.



Eten is zelden alleen eten. Het is ook een troost, regulatie, veiligheid of gewoonte. Een aanpak die hier geen rekening mee houdt, faalt vaak op de lange termijn. Anders afvallen mag, omdat duurzame verandering begint bij begrip, niet bij schuld.

Het doel van afvallen is niet alleen minder kilo's wegen. Voor veel mensen gaat het eigenlijk om dingen zoals meer energie, minder lichamelijke klachten, beter slapen of rust in het hoofd.



Er bestaat geen morele plicht om “slank” te zijn en afvallen is geen verplichting. Als iemand wil afvallen, dan mag dat op eigen tempo, met eigen keuzes en zonder verantwoording aan anderen.

### **Samenvattend**

Afvallen mag anders, omdat:

-  lichamen verschillen
-  levens verschillen
-  behoeften verschillen
-  welzijn is belangrijker dan perfectie



Het gaat niet om falen binnen het systeem,  
maar om het besef dat het systeem zelf te beperkt was.





## Waarom diëten zo vaak niet werken

Diëten geven vaak het idee dat er snelle resultaten kunnen worden behaald als je aan het dieet houdt. Maar als het resultaat dan niet wordt behaald binnen afzienbare tijd kan dit zorgen voor frustratie en een gevoel van falen. Deze gevoelens kunnen ook ontstaan als men weer aankomt in gewicht na stoppen met het dieet.



De werkelijkheid is anders:

**Niet de persoon faalt maar het dieet faalt.**



Andere redenen waarom diëten vaak niet werken:



- **Diëten werken tegen het lichaam in**

Wanneer je langdurig minder eet dan je lichaam nodig heeft, schakelt het lichaam over op een overlevingsstand. Het verbrandt zuiniger, verhoogt de hongerhormonen en verlaagt het verzadigingsgevoel. Dit is geen gebrek aan discipline, maar puur biologie. Het lichaam wil beschermen, niet gehoorzamen.



- **Diëten zijn tijdelijk, het leven niet.**

Een dieet heeft vaak regels, 'verboden' voedingsmiddelen, een begin en een einde. Maar wat gebeurt er daarna? Zonder duurzame verandering in relatie tot eten, stress en zelfzorg valt men meestal terug in oude patronen. Niet omdat iemand "zwak" is, maar omdat het dieet niet aansluit bij het echte leven.





- **Het mentale effect wordt onderschat**

Diëten creëren vaak obsessief denken over eten, schuldgevoel bij “afwijkingen” en de angst om het weer verkeerd te doen. Dit vergroot stress. En stress werkt juist gewichtstoename in de hand. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waarin afvallen steeds moeilijker wordt.



- **Emotioneel eten wordt niet opgelost**

Veel diëten richten zich alleen op wat je eet, maar niet op waarom je eet. Eten kan een manier zijn om te ontladen, te troosten, rust te vinden of controle te voelen. Zolang deze lagen niet worden gezien, blijft het probleem bestaan, ongeacht het dieet.



- **Diëten versterken het idee dat er iets “mis” is**

Misschien wel het meest schadelijke effect is dat een dieet impliceert dat je lichaam gerepareerd moet worden. Dat ondermijnt vertrouwen, lichaamsbewustzijn en zelfwaardering. Terwijl juist die elementen essentieel zijn voor duurzame verandering.



## Wat werkt dan wél?

Niet nóg een beter dieet, maar een andere benadering. Een aanpak die samenwerkt met het lichaam, ruimte laat voor mentale en emotionele factoren, focus op gezondheid in plaats van controle, duurzaam is en niet tijdelijk.

Je hoeft niet sterker te worden, je mag wijzer worden.



### Samenvatting:

Diëten werken vaak niet omdat ze:

-  tegen de biologie ingaan
-  geen lange termijn oplossing zijn
-  mentale en emotionele factoren negeren
-  het vertrouwen in het lichaam ondermijnen



Als een dieet niet werkt is dat is geen persoonlijk falen, dat is een systeem dat gewoonweg niet werkt in het werkelijke leven.

## Afvallen zonder strijd of schuld

Veel benaderingen van afvallen zijn gebaseerd op het uitgangspunt dat verandering alleen mogelijk is via controle, discipline en doorzettingsvermogen. Maar strijd en schuld zijn geen drijfveren voor duurzame verandering.

Het zijn aanjagers van stressreacties.



### Schuld wordt vaak ingezet als motivatie:

“Ik moet beter mijn best doen.”

“Ik heb het weer verpest.”

In werkelijkheid leidt schuld zelden tot blijvende gedragsverandering. Het vergroot schaamte, verhoogt stress en versterkt het alles-of-niets-denken. Vanuit die staat is het moeilijk om keuzes te maken die werkelijk ondersteunend zijn.



### Afvallen zonder schuld erkent dat:

-  gedrag altijd een functie heeft
-  eten vaak dient als regulatie, niet als falen
-  terugvallen geen bewijs zijn van onwil, maar van overbelasting



Wanneer afvallen voelt als een gevecht, staat het lichaam voortdurend in een staat van spanning. Stresshormonen stijgen, honger- en verzadigingssignalen raken verstoord en het vertrouwen in het eigen lichaam neemt af. Het resultaat is vaak het tegenovergestelde van wat wordt nagestreefd.



Afvallen zonder strijd betekent: stoppen met vechten tegen het lichaam en beginnen met samenwerken met het lichaam.

