

Gefeliciteerd met je overgewicht

*In 7 stappen weer
stralen*

Marina Schriek



Gefeliciteerd met je overgewicht

In 7 stappen weer *stralen*

Copyright © 2017 Marina Schriek

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2017 voor deze uitgave:

Belfra Publishers for Success bv, h.o.

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665065

Nur: 740

Trefwoord: mens en maatschappij

Portretfoto cover: Dhinand Kleine

Eindredactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Cover design: Krijn Schoonderwoerd (Krijndesign.nl)

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

Dit boek is gedrukt op papier met het FSC®-keurmerk



**Trots zijn op wie je bent en hoe je eruitziet
is weggelegd voor iedereen.
Dit boek is voor eenieder
die tevreden wil zijn
met zijn eigen lijf.**

Je bent zo mooi!

**Ik draag dit boek op aan mijn lieve zus Jacqueline die me
het goede voorbeeld geeft omdat ze de kunst verstaat
zichzelf, mij en iedereen in haar omgeving op liefdevolle
wijze te accepteren zoals we zijn.**

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw, in diens eigen unieke 'zijn'.

Marina Schriek

Stralen

methode

Sta stil bij waar je bent

Twijfel niet aan je lijf

Realiseer je dat je aan het leren bent

Apprecieer je dromen

Lauwer jezelf

Exploreer je mogelijkheden

Navigeer op je gevoel

Inhoudsopgave

De auteur		IX
Dankjewels		XI
Voorwoord		XIII
Inleiding		XV
Hoofdstuk 1	Voel je je aangesproken?	1
Hoofdstuk 2	Iets klopt er hier niet	9
Hoofdstuk 3	Tweesporenbeleid	17
Hoofdstuk 4	Werk aan de winkel	29
Hoofdstuk 5	Eten voor je gezondheid	41
Hoofdstuk 6	Ga weer STRALEN	81
Hoofdstuk 7	Stap 1: Sta stil bij waar je bent	95
Hoofdstuk 8	Stap 2: Twijfel niet aan je lijf	111
Hoofdstuk 9	Stap 3: Realiseer je dat je aan het leren bent	125
Hoofdstuk 10	Stap 4: Apprecieer je dromen	139
Hoofdstuk 11	Stap 5: Lauwer jezelf	157
Hoofdstuk 12	Stap 6: Exploreer je mogelijkheden	169
Hoofdstuk 13	Stap 7: Navigeer op je gevoel	183
Hoofdstuk 14	Je geest	199
Hoofdstuk 15	Je lichaam	215
Hoofdstuk 16	Slanke gewoonten	243
Hoofdstuk 17	Tips & valkuilen	261
Nawoord		278
Aanbevolen literatuur		280

Gefeliciteerd met je overgewicht

De auteur

De auteur van dit boek, Marina Schriek, is gespecialiseerd op het gebied van stressherkenning en -hantering en richt zich met name op behandeling van mensen met burn-out en onbegrepen pijnklachten.

Bij te veel stress verliest de mens zijn optimale gezondheidsbalans en ontwikkelt mentale en fysieke symptomen. Een van de mogelijke uitingen van overmatige stress is het ontwikkelen van overgewicht of juist ondergewicht.

Marina is ook op dit gebied een ervaringsdeskundige. Niet alleen had ze zelf tot twee keer toe een burn-out, de overmatige stress bezorgde haar ook overgewicht. Afwisselende perioden in haar leven werden o.a. gekenmerkt door verschillende diëten en het bekende jojo-effect waar vele miljoenen mensen met overgewicht mee kampen.

Het slechte zelfbeeld en het idee ‘wanneer ik maar eenmaal slank ben, gaat het weer goed met me’ zat ook haar tijdenlang in de weg om zich fysiek en mentaal gezond te voelen. Steeds voelde ze dat het ergens niet klopte en dat iets haar ervan weerhield om haar gezonde gewicht te bereiken.

Marina haalt in dit boek het onderste uit de kan met haar onderzoek naar de echte oorzaken van overgewicht. In *Gefeliciteerd met je overgewicht* deelt ze zonder gêne of ingewikkeld te doen haar kennis en ervaring met vele mislukte diëten die geen langdurig effect gaven. Dit vult ze aan met inzichten opgedaan in de vele boeken die ze las over dit onderwerp, alsook haar studie natuurgeneeskunde, aangevuld met een brede interesse voor aanverwante onderwerpen.



Marina heeft hierdoor een zeer uitgebreide kennis ontwikkeld over het hoe en waarom van overgewicht die ze deelt in dit boek. De conclusie is dat er geen *shortcuts* zijn en dat overgewicht aanpakken in alle gevallen een individueel proces is. Deze conclusie is haar op het lijf geschreven en komt in al haar boeken terug.

“Een mens hoort van nature te *stralen* en wanneer je daarvan afwijkt, is dat niet meer en niet minder dan een uitnodiging om een persoonlijk ontwikkelingsproces door te maken”, aldus Marina. Een mens is een uniek wezen met een eigen, unieke handleiding.

Wat voor de een goed werkt kan desastreus zijn voor de ander. Marina weet dit als geen ander. In haar praktijk ontwikkelde zij de *stralen*-methode, bestaande uit 7 stappen om bewustwording te verkrijgen over wat voor jou werkt, en hoe je ernaartoe kunt werken om letterlijk en figuurlijk goed in je vel te zitten en te *stralen*.

Wat haar methode zo speciaal maakt is dat zij de kunst verstaat om te blijven zoeken naar dingen die echt werken voor degene met wie ze werkt. Of het nu over burn-out, relatieproblemen, pijnklachten of overgewicht gaat, Marina zal het vinden en krijgt het voor elkaar om voor al haar cliënten een eigen handleiding met praktische tips en programma's te vinden.

Marina heeft de rust om te blijven zoeken naar antwoorden en volgt daarbij haar eigen pad. Soms gaat ze daarbij dwars in tegen wat anderen voor waar aannemen. Juist daarom slaagt zij erin om steeds op haar eigen, unieke wijze het verschil te kunnen maken voor al diegenen die haar boeken lezen of haar praktijk bezoeken.

Zij heeft de overtuiging dat kennis er altijd is en dat deze kennis zich vanzelf aan zal bieden op het moment dat je haar nodig hebt. Dit principe is de basis voor haar succes in het leven en het unieke van haar boeken. Het siert Marina dat ze haar kennis keer op keer uitbreidt en deelt om ook anderen te helpen en inspireren om vanuit hun unieke innerlijke kracht en wijsheid te leren leven.

Wij zijn er trots op haar 4^e boek te mogen uitbrengen.

De uitgever

Dankjewels

Iedereen die me geholpen
en gesteund heeft: veel dank!

In al mijn boeken nodig ik de lezer uit om met me mee te gaan op ontdekkingsreis. Nooit had ik kunnen voorzien hoe verregaand mijn eigen ontdekkingsreis tijdens het schrijven van *Gefeliciteerd met je overgewicht* zou zijn en hoeveel mensen ik zou ontmoeten die ieder op hun eigen wijze bijdroegen aan het verkrijgen van de inzichten die je terugvindt in dit boek.

Ik leerde veel van de onderzoekende geesten die me voorgingen en hun wijsheid en inzichten deelden in de boeken die ze schreven. Waar ik leun op de kennis van anderen, benoem ik dat in de tekst en verwijs naar de betreffende titel. Achter in het boek staat bovendien een overzicht met leestips.

Het wordt niet altijd benoemd, maar het is echt fantastisch dat er zoveel nieuwsgierige mensen zijn die de moeite nemen hun bevindingen te delen met iedereen die dat maar wil. Ik ben er een rijker en wijzer mens door geworden en voel enorme dankbaarheid voor de vrije beschikbaarheid van al deze bronnen.

Iedereen die zijn verhaal over overtollige kilo's en de moeite om ze kwijt te raken, maar vooral de persoonlijke strijd om met of zonder te veel kilo's tot zelfacceptatie te komen met me deelde, heeft bijgedragen aan het begrip dat ik ontwikkelde over de vele aspecten rondom het ontstaan van overgewicht. Veel dank aan ieder!

Menig specialist nam de tijd om zijn of haar visie op overgewicht en mogelijke oplossingen met me te delen. Het is hartverwarmend wan-

neer mensen hun kennis vrijelijk willen delen en samen op zoek willen gaan naar verdieping en uitbreiding van deze kennis. Ik heb genoten van onze uitwisseling!

Veel dank aan alle mee-lezers die hun eerlijke en zonder uitzondering opbouwende kritiek en vele aanwijzingen gaven, zonder rekening te houden met mijn ego. Heerlijk! Jullie input is van onschatbare waarde!

Ook nu weer ben ik grote dank verschuldigd aan mijn partner Léon, mijn ouders, mijn zus en haar gezin, en overige familie, vrienden en bekenden. Ik ben dankbaar voor ieders liefdevolle interesse in al mijn (boek) projecten en jullie geduld met mijn overenthousiasme voor dat ene onderwerp waar ik in de aanloop naar publicatie vaak niet over uitgepraat raak. Ik was blij verrast met de vele artikelen en links die jullie me toestuurdten ter aanvulling van mijn onderbouwing.

Last but not least, spreek ik mijn welgemeende waardering uit voor mijn uitgever van Succesboeken.nl. Onze samenwerking, gebaseerd op wederzijdse interesses en vertrouwen geeft een fantastische basis om mijn ontdekkingstochten naar diverse onderwerpen om te kunnen zetten in boeken die de lezers echt bereiken en voor hen het verschil kunnen maken.

Boeken die je niet leest helpen immers niet!

Mijn dank gaat uit naar:

Peer Stoop, Renée Koenders, Liat Liem, Robert Timmermans, Suzan Wijnbergen, Ralph Moorman, Hilly Peskens, Floor Meima, Karin Brinkers, Angelina Jochems, Peter Zevenbergen, Sally-Ann van Nuland, Marja Waasdorp, Miranda Brouwers, Marloes Morrilan, Lia Versteegh, Cees Hoogendijk, Brigitte Leferink, Djamilla Taylor, Bert de Graaf, Rianne van den Heuvel, Rob Siemerink, Gerda Hoppenbrouwers, Jolanda Polak, Petra Oskam, Frans te Welscher, Patricia de Regt, Frieda Loef, Margret Trompenaars, Mike Donkers en iedereen die direct of indirect bijgedragen heeft zonder genoemd te willen worden.

Voorwoord

Ir. Ralph Moorman

Overgewicht behoort tot de top 3 van de meest voorkomende westerse beschavingsziekten. De enorme gevolgen van overgewicht voor onze maatschappij zijn vrijwel niet te overzien.

Hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, gewrichtsklachten, suikerziekte, energiedips, sombere gevoelens tot depressie aan toe, en vele andere fysieke en mentale kwalen teisteren miljarden mensen over de hele aardbol. Je zou denken dat we inmiddels adequate behandelingsmethoden gevonden hebben. Toch is meer dan 90% van deze mogelijkheden gedoemd tot mislukken.

De voornaamste reden hiervan is dat er voorbijgegaan wordt aan wat deze ziekten veroorzaakt. Zo wordt traditioneel getracht om overgewicht aan te pakken door de symptomen te bestrijden, zonder dat er aandacht is voor de ontstaansgeschiedenis ervan en dus de diepere oorzaken.

Klachten, welvaartsziekten en overgewicht ontstaan vaak pas na vele jaren en zijn in veel gevallen te voorkomen. Toch motiveert preventie maar weinig mensen om voor een gezonde leefstijl te kiezen en wordt pas ingegrepen wanneer de klacht of het overgewicht het leven gaat bemoeilijken. Maar al te vaak laat men kwalen en ongemakken vele jaren op zijn beloop. Men gaat ervan uit dat wanneer de



noodzaak er is, oplossingen snel en gemakkelijk voorhanden zullen zijn. Hier speelt de gezondheidsmarkt uiteraard op in met crashdiëten en andere ‘quick fix’-methoden. Meestal zijn dit strenge programma’s met voorgekauwde weekschema’s die je onmogelijk levenslang kunt volhouden. Bovendien word je niet gestimuleerd om je eigen leefstijl van de laatste jaren onder de loep te nemen en dus wordt totaal aan jouw persoonlijke valkuilen en oorzaken voorbijgegaan.

Door voor een te strenge aanpak te kiezen die niet past bij jouw persoonlijke situatie houd je als het ware een bal onder water die weer omhoog knalt als je discipline wegvalt. Je hebt een lening afgesloten bij jezelf, die je dan onherroepelijk terugbetaalt met rente. Als je deze methode vaker gaat gebruiken dan zal het resultaat iedere keer minder worden, omdat het gevoel van falen in je hoofd gaat zitten, en de discipline steeds minder wordt. Het is dus symptoombestrijding die de oorzaak verergert.

In dit boek pakt Marina Schriek het helemaal anders aan. Om blijvend resultaat te behalen is het cruciaal om jezelf een eerlijke spiegel voor te houden en je verantwoordelijk te voelen voor je gedrag.

- Wat is je diepste intentie om voor een gezonde leefstijl te kiezen?
- Hoe ziet je leven en gemiddelde eetpatroon eruit en wat zijn je valkuilen?
- Welke emoties liggen onder je eetgedrag?
- Hoe kun je een maatwerk stappenplan maken voor jezelf?

Door echt bij jezelf naar binnen te gaan kun je de diepere oorzaken vinden en eraan werken. Er is geen begin en geen eind aan deze zelf-analyse, want het leven en je situatie verandert nu eenmaal en dat kan je gedrag ook veranderen.

Als je zelf aan het roer staat kun je blijven bijsturen en dat is de basis van blijvend succes. Ik snap dat dit best spannend en confronterend kan zijn, maar het is het meer dan waard.

Ir. Ralph Moorman,
auteur van o.a. *De hormoonfactor*

Inleiding

Welkom en gefeliciteerd!

Ook in dit boek uit de ‘Gefeliciteerd met’-reeks, begin ik ermee je welkom te heten op de ontdekkingsstocht die we samen gaan maken door het hele boek heen. Inmiddels wordt het steeds meer mensen duidelijk dat overgewicht geen simpele kwestie is van te veel eten en te weinig bewegen.

Zou het zo simpel zijn, dan zouden miljoenen mannen, vrouwen en kinderen niet tobben met hun gewicht, terwijl ze toch echt belang hechten aan hun goede gezondheid en slanke verschijning. De enorme hoeveelheid dieetboeken die al decennialang beweren dé oplossing voor overgewicht te bieden werken misschien voor een aantal lezers, maar zeker niet voor allemaal. Daarbij blijkt de geboden oplossing maar al te vaak slechts van tijdelijke aard.

Allemaal weten we wat bedoeld wordt met het jojo-effect: na een geslaagde lijnpoging, kom je snel weer op je oude gewicht, vaak nog met een paar kilo extra als bonus voor de moeite. De volgende lijnpoging lijkt vaak moeizamer te gaan én de terugval naar het oude gewicht met vaak nog een paar extra kilo's, gaat sneller dan voorheen.

Steeds vaker komen mensen tot het inzicht: diëten werken niet. Maar wat dan wel? Want die extra kilo's die zijn er wel degelijk. In de afgelopen decennia zijn we met z'n allen steeds zwaarder geworden en menigeen vindt dat niet leuk.

Die laatste bewering is een eufemisme, want velen zijn dagelijks bezig met hun (over)gewicht en gaan, soms zelfs letterlijk, gebukt onder hun extra kilo's.

In dit boek hoef je geen kant-en-klare oplossingen te verwachten. Als de geschiedenis van het dieet ons één ding heeft geleerd, is het, dat er niet één oplossing is die voor iedereen werkt. Misschien is dat juist wel het probleem. We hopen dat er toch iemand op de proppen komt met dé oplossing. En zolang we hopen dat er op een dag iemand met die oplossing komt, gaan we niet zelf op zoek naar onze eigen oplossingen.

Dit boek is een ontdekkingsstocht waarin we samen op zoek gaan naar mogelijkheden en oplossingen die precies bij jou passen. Daarom feliciteer ik je graag omdat je van alle boeken die over eten en afval- len gaan, nu *Gefeliciteerd met je overgewicht* aan het lezen bent. Het bewijst dat je een onderzoekende geest hebt en nieuwsgierig bent. Dat is precies wat je nodig hebt om tot je eigen oplossingen te komen.

Je hoeft je geen zorgen te maken dat het veel te moeilijk is, of dat er voor jou geen oplossing meer mogelijk is. Het enige wat je hoeft te doen is je open stellen voor hetgeen de ontdekkingsstocht je gaat brengen.

Je bent niet alleen, want ik doe met je mee, samen komen we er wel!

Zie het maar zo: de magische dieetpil die tot het gewenste resultaat leidt zit niet in een potje. Nee, die heb je nu in handen. Dit boek is letterlijk 'een magische wonderpil'. Dit boek geeft inzichten die leiden tot dat wat velen zich wensen: je goed voelen over jezelf en blij zijn met je eigen lichaam.

Daarom wens ik je veel leesplezier in deze 'pil' die je helpt om op ontdekkingsreis te gaan naar die oplossingen die je op het lijf geschreven zijn en je brengen bij je gezonde en prachtige, slanke zelf.

Marina Schriek

Hoofdstuk 1

Voel je je aangesproken?

Dit boek is geschreven voor iedereen die letterlijk en figuurlijk goed in z'n vel wil zitten. De nadruk ligt, hoe kan het anders met zo'n titel, op mensen met overgewicht. Of je nu een paar kilo kwijt wilt om van de zomer zonder gêne op het strand rond te lopen, of omdat je serieus overgewicht hebt waardoor je op de grote-matenwinkels aangewezen bent voor passende kledij.

Of je je gezond voelt of niet bij je extra kilo's en zelfs wanneer je je in het andere spectrum bevindt en te *weinig* weegt en moeite hebt om op gewicht te komen of te blijven: dit boek kan je helpen.

In dit boek gaan we op zoek naar het waarom van je gewicht. We onderzoeken alle aspecten die te maken hebben met het welzijn van je lichaam. Daarbij betreden we ook onbekend terrein en onvermoede paden.

Hé, als het voor de hand liggend was, had je het al veel eerder ontdekt en uitgeprobeerd. Stel je open voor, nu nog, vreemde gedachtesprongen en uitprobeersels. De oude aanpak: 'minder eten, meer bewegen', klinkt misschien wel logisch, maar is het niet. Anders zou het wel werken voor iedereen. Dat dat niet zo is, wordt steeds duidelijker.

Ontevreden met je lijf

Omdat je dit boek in handen hebt, is het mogelijk dat je een van de vele mannen en vrouwen ter wereld bent die niet tevreden is met zijn of haar lichaam. Of je bent best wel tevreden, maar wilt toch een paar

(hardnekkige) kilo's kwijt. Je bent een van de velen die zich afvraagt of er oplossingen zijn die ook voor jou werken. Je bent waarschijnlijk ook een van de velen die gevangen zit in vermeende kennis over het lichaam en over wat de juiste voeding is voor je lijf.

Er is een epidemie van overgewicht in heel de westerse wereld. Het gaat niet alleen om overgewicht, er komt veel meer bij kijken. Chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes, een verscheidenheid aan gewrichtsklachten en neurologische aandoeningen, maar ook verslavingen van diverse aard, nervositeit, burn-out en depressies nemen almaar toe. Om nog maar niets te zeggen over het toenemend aantal gevallen van kanker.

Doen we iets niet goed misschien? Kunnen we dingen beter anders aanpakken? We nemen geen tijd om stil te staan bij deze vragen. We lappen onze problemen op, in plaats van op zoek te gaan naar de oorzaak ervan. We zijn aan het dweilen met de kraan open.

Misschien is dat wat jij ook doet wanneer je probeert iets aan je gewicht te doen. Zonder er erg in te hebben, ben je slachtoffer van de zienswijzen van onze tijd waar we in vast gebeiteld zitten. Het is de hoogste tijd om een paar stappen terug te zetten en het slagveld dat onze geaccepteerde leefwijze aanricht, in ogenschouw te nemen. Wat gaat er mis? Waar gaat het fout? Wat doen we verkeerd?

Geen idee

De reden dat dit boek zo breed van opzet is, en dus niet alleen gericht is op mensen met een bepaalde BMI*, is dat we niet met overgewicht geboren worden.

Tegenwoordig zie je wel dat steeds meer jonge kinderen al een neiging vertonen tot overgewicht, maar is dat natuurlijk? Nee, ook dit is een gevolg van de mores in onze maatschappij. Het is typisch voor deze tijd, niet voor het menselijke ras. De kans dat je op enig moment in je leven te maken krijgt met overgewicht is de laatste decennia behoorlijk toegenomen. Dus ook als je nu een slanke den bent, kun je

*BMI = Body Mass Index, een meetwijze om te bepalen of je overgewicht hebt –
gewicht:(lengte x lengte) – voorbeeld: 110 kg:(1,80 x 1,80) = 33,9 BMI;
tussen 18,5 en 25 wordt als gezond gewicht beschouwd.

over 25 jaar te dik zijn en je afvragen hoe het zover gekomen is. Maar dat weet je natuurlijk niet, geen idee of jij de dans kunt ontspringen of niet. Ieder mens is uniek, met een uniek lichaam dat op een unieke wijze reageert op alles wat er gebeurt in je leven.

Uit het oog, uit het hart

Doordat we als maatschappij gewend zijn om alles naar onze hand te zetten, zijn we de relatie met ons lijf een beetje uit het oog verloren. Wanneer het reageert op een manier die ons niet past, sturen we het bij met medicijnen en indien nodig met een operatieve ingreep, zonder te onderzoeken waarom ons lijf zo reageert. We zijn maar weinig bekend met ons eigen lichaam, de processen die gaande zijn in ons lijf en met de reacties van ons lichaam. Gaandeweg hebben we geleerd om er geen aandacht aan te geven.

Als kind leer je al snel dat boertjes en windjes wel grappig zijn, maar in vreemd gezelschap geen pas geven. Wanneer je je eten niet lekker vindt, moet je het toch opeten: *eet je bord leeg*. Voel je je niet zo lekker, dan moet je niet zeuren want het gaat vanzelf wel weer over.

We hebben zo'n druk leven, vaak met twee kostwinners in het gezin. Ziekte van de ouders of de kinderen is dan vooral erg onhandig. Het werk van de ouders komt in het gedrang, de strakke planning komt onder druk en het zorgvuldig opgebouwde kaartenhuis dreigt in te storten. Geen wonder dat we ziekte zo snel mogelijk achter ons willen laten en een zetpilletje is zo gezet en werkt magisch.

Dit boek leert je om goed voor jezelf te zorgen!

We zijn het allemaal zo normaal gaan vinden. Maar werkt het écht goed? Of zijn er signalen dat er toch iets minder goed loopt? De enorme hoeveelheid mensen met chronische, mentale en/of fysieke gezondheidsklachten, waarvan overgewicht er één is, is enorm.

Genoeg redenen om bij onszelf te rade te gaan in welke valkuilen we trappen wanneer het gezondheid en daarmee ook ons gewicht betreft. Dit boek is voor alle maten geschikt, het leert je om goed voor jezelf te zorgen!

Lees je voor iemand anders?

Nu kan het zijn dat jij je heel gezond voelt en lekker in je vel zit en dat dat komt doordat je juist wél in contact bent met je eigen lijf. Fantastisch, houden zo!

Dit boek kan nog steeds interessant voor je zijn wanneer je in je omgeving te maken hebt met mensen die wel overgewicht hebben. Misschien gaat het om je kind, partner, je vader of moeder, broer, zus of iemand anders die je lief is en wie je alle goeds toewenst. Misschien ben je wel verantwoordelijk voor personeel en heb je te maken met werknemers die met symptomen als overgewicht kampen.

In dit boek wordt, stap voor stap, een genuanceerde kijk op gezondheid en welzijn naar voren gebracht die je kan helpen om beter begrip te hebben voor die ander. Het is vaak zo gemakkelijk om met je oordeel klaar te staan en in je communicatie met anderen ervan uit te gaan dat wat voor jou werkt, automatisch ook op de ander van toepassing is. Dat is een valkuil die tot veel onbegrip leidt. Wanneer je daar geen oog voor hebt, kan dit tot de nodige frustraties, boosheid, verdriet en onmacht leiden, zowel bij jou als bij de ander.

Het vergroten van je bewustzijn over methoden die leiden tot gezondheid en welzijn kunnen ervoor zorgen dat je ook op andere terreinen bepaalde valkuilen kunt vermijden.

Misschien denk je iemand te helpen met bemoedigende woorden en bereik je juist het tegenovergestelde. Ondertussen heb je geen

flauw idee waar je de plank misslaat. Ook dat zal je allemaal duidelijk worden in dit boek. Bovendien kan het zijn dat je dingen in je leven goed doet zonder dat je je daar erg bewust van bent. Het vergroten van je bewustzijn over methoden die leiden tot gezondheid en welzijn kunnen ervoor zorgen dat je ook op andere terreinen bepaalde valkuilen kunt vermijden.

Daarnaast zul je, als je dat zou willen, beter in staat zijn om anderen dat aan te reiken, wat hen werkelijk van dienst zal zijn.

Lees actief

De beste manier om een boek als dit te lezen is om het boek als een werkboek te beschouwen. Wanneer je slechts de woorden leest en er verder niets mee doet, heb je waarschijnlijk wel een leuke leeservaring, maar daarna verdwijnen de aangereikte inzichten al snel weer uit je gedachten. Beter is het om aan het einde van een hoofdstuk even stil te staan bij de zaken die voor jou veelzeggend waren. Streep ze aan en ga na of er tips bijzitten die je in je eigen leven toe wilt passen.

Als dat zo is, bedenk dan hoe je dat in de komende week ook echt kunt doen, door bijvoorbeeld een gerichte actie in je agenda in te plannen. Gebruik een markeerstift en pagina-markers om later gemakkelijk bepaalde passages terug te vinden. Maak zo nodig aantekeningen in de kantlijn.

Iemand vertelde me dat ze bepaalde citaten fotografeerde en ze zo bij zich had op haar telefoon. Je zult merken dat wanneer je het boek op een later tijdstip nog eens leest, je je trots zult voelen omdat je een aantal zaken al goed opgepakt hebt en de verschillen ook opmerkt in je leven. Maar ook dat er nog verdere verdieping mogelijk is, omdat je je onmogelijk alle inzichten tegelijk eigen kunt maken. De weg naar een gezond lichaam en jouw gewenste gewicht is een proces. Keulen en Aken zijn ook niet op één dag gebouwd.

Het proces heeft tijd nodig.

Het gaat veel verder dan je besluit om af te vallen. Als gevolg van je besluit komt er een proces op gang, dat zich de rest van je leven voort

De weg naar een gezond lichaam en jouw
gewenste gewicht is een proces.

blijft zetten. Na het een volgt het ander. Ik bedoel zeker niet dat je de rest van je leven op streng dieet moet. Het besluit om af te vallen, is het besluit om voor jezelf te gaan zorgen en dat kan tot uiting komen in zoveel meer aspecten dan alleen je voedingspatroon en bezoeken aan de sportschool.

Gewoon doen

Op een aantal plaatsen in het boek vind je opdrachten of oefeningen die je ondersteunen om het proces goed op gang te helpen. Ook hier geldt, dat alleen lezen maar een mager resultaat op zal leveren. Denk niet 'dat doe ik later nog wel een keer', want het gezegde 'van uitstel komt afstel' bestaat niet voor niets.

Houd pen en papier bij de hand, zodat je direct aan de slag kunt. Je kunt voor dit doel een mooi schrift en een pen die lekker schrijft pakken. Dat hoeft natuurlijk niet, maar dat soort kleine details helpen je op weg om je vaste voornemen om goed voor jezelf te zorgen ook echt uit te voeren.

Het lezen van dit boek kan je met plezier vervullen, omdat je eindelijk die informatie aangereikt krijgt waar je al tijden naar op zoek was. Het kan ook zijn dat je dit boek als een soort laatste strohalm beschouwt. Je bent wanhopig op zoek naar alles wat maar kan helpen. Dat is eigenlijk jammer, want in een staat van wanhoop is het lastig om de informatie in dit boek op waarde te schatten.

De kans is groot dat je er overheen leest en aan het einde van het boek constateert dat er geen wonder geschied is. In al je stress sta je niet open voor mogelijkheden. Zelfs al zouden de ideeën en handreikingen voor je kunnen werken, het komt niet aan. Zorg er daarom voor

dat je tot rust komt, zo veel als maar mogelijk is. Haal een paar keer diep adem. Drink een glas water en zet een pot thee voor jezelf. Installeer jezelf gerieflijk. Sta er even bij stil dat alles in orde is.

Je bent niet in direct gevaar en kunt van deze tijd voor jezelf genieten. Bedenk dat je jezelf een cadeautje geeft met deze ‘quality time’ en ga dan rustig lezen.

In het boek nemen we een aanloopje door eerst de problematiek waar we mee te maken hebben te verkennen. Vervolgens ga ik aan de hand van mijn beproefde *stralen*-techniek uitleggen hoe je het tij kunt keren. Deze *stralen*-techniek heb ik ontwikkeld voor mijn cliënten met chronische stressklachten zoals burn-out.

Stralen staat voor de zeven stappen die je helpen om een persoonlijk ontwikkelingsproces te starten, waarin je o.a. leert om meer van jezelf te houden, je lichaam te ondersteunen en verzorgen, stress te herkennen en er beter mee om te gaan en een stabielere gemoedstoestand te ontwikkelen. Dat zal je enorm helpen om beter in je vel te zitten. Wanneer je goed in je vel zit is het veel gemakkelijker om je goede voornemens uit te voeren en je de leefstijl die jij als gezond en wenselijk beschouwt eigen te maken.

Alles leidt er uiteindelijk toe dat jij je weer gezond en slank gaat voelen.

Heb je er al zin in? Lees dan verder, want de ontdekkingsreis gaat van start!

Gefeliciteerd met je overgewicht

Hoofdstuk 2

Iets klopt er hier niet

Het is onvoorstelbaar hoeveel mensen over de hele wereld dagelijks tobben met hun gewicht. Vaak hebben ze te kampen met een slecht zelfbeeld, gevoelens van minderwaardigheid en stress over hun onmacht om grip te krijgen op hun gewicht. Wie pech heeft wordt ook nog eens geplaagd of zelfs gepest vanwege overgewicht en het komt zelfs regelmatig voor dat vollere mensen met discriminatie vanwege hun omvang en uiterlijk te maken krijgen.

Het merendeel van de mensen met overgewicht heeft één of meerdere dieetpogingen achter de rug, maar krijgt het toch niet voor elkaar om de kilo's er blijvend af te krijgen. Misschien ben jij ook één van de velen die met overgewicht kampt en daar zo zijn frustraties over heeft. Ondanks sporten en een, naar je denkt, gezond voedingspatroon, kom je misschien net als vele anderen gemakkelijk aan en lukt het je niet om van de bijgekomen kilo's af te komen.

Burn-out

Het is net als met mensen die in een burn-out belanden, die weten het ook: iets klopt er hier niet. Het zit niet in onze natuur om lethargisch en depressief te zijn. Van nature is de mens levenslustig en vrijheidslievend, dat zijn belangrijke elementen in ons leven.

Het uitgangspunt voor de zoektocht die in *Gefeliciteerd met je burn-out** beschreven wordt is dan ook: wat is de oorzaak van het energiegebrek en de gevoelens



* uitgegeven door en verkrijgbaar bij Succesboeken.nl, 2013, ISBN: 9789079872541

van uitputting waar zo veel mensen last van hebben? Gelukkig zijn er oplossingen! Datzelfde geldt ook voor overgewicht. Ook hier willen we het naadje van de kous weten. Deze keer niet over burn-out, maar over het overgewicht waar zoveel onbegrip over bestaat. Je bent vast reuzebenieuwd naar alle informatie die bij het onderzoek voor dit boek boven tafel kwam. Er ging een wereld voor me open en ik hoop dat jij dat na het lezen van dit boek ook zo zult ervaren.

Eén van de dingen die ik in de afgelopen periode leerde over gewicht, is dat veranderingen tijd nodig hebben en dat je lichaam er een eigen tempo op na houdt. Dat brengt ons meteen bij een belangrijke valkuil waar vrijwel iedereen met afslankplannen regelrecht intuït.

Valkuil-alarm

Vaak zijn de extra kilo's die we dag in, dag uit met ons meedragen ons al tijdenlang een doorn in het oog. Maar we ergeren ons er niet genoeg aan om tot actie over te gaan. De ergernis en frustraties bouwen zich op over een periode van weken, maanden of jaren, tot we het opeens helemaal beu zijn. *Nu ben ik er helemaal klaar mee*, zeg je tegen jezelf en je extra kilo's ... of andere woorden van die strekking. Je maakt een plan: vanaf nu doe ik het anders. Je verklaart de oorlog aan je kilo's en gaat ze te lijf met niet mis te verstane maatregelen.

Veranderingen hebben tijd nodig en je lichaam houdt een eigen tempo aan.

Je stelt het plan direct in werking en onderneemt serieuze actie, die je ook nog eens goed volhoudt. Vlak de wilskracht van een mens met een missie niet uit. Vele weken en maanden of zelfs jaren verstrijken. Je komt op je streefgewicht en behoudt het zelfs een hele periode, maar uiteindelijk gaat het toch ergens mis, althans, het loopt niet zo als je gedacht had.

Je poging is minder succesvol als gehoopt, of gewoonweg niet succesvol in jouw ogen. Dit is het uitgangspunt in dit boek met de curieuze titel *Gefeliciteerd met je overgewicht*. Je zou toch niemand feliciteren met z'n overvullige lichaamsgewicht? Iedereen weet toch dat extra kilo's een last zijn, die je maar moeilijk kwijt kunt raken? Dat is vooral betreurenswaardig en zeker geen felicitatie waard.

In dit boek benaderen we het heel anders. Net als met een burn-out (*Gefeliciteerd met je burn-out**), relatieperikelen of -breuk (*Gefeliciteerd met je echtscheiding**) of (dreigend) baanverlies (*Gefeliciteerd met je ontslag**) is overgewicht dat je dwars zit een uitnodiging om in beweging te komen. Ik begrijp dat je het niet leuk vindt en dat je er niet voor gekozen hebt, maar in plaats van je neer te leggen bij deze nare omstandigheid in je leven, kun je kijken of er misschien iets goeds uit voort kan komen.

Misschien is er helemaal niets verkeerd gegaan, niets écht mis, en heeft jouw relatie met je lichaam en je gewicht door de tijd heen, wijze lessen voor je in petto. Zelfs al ben je op enig moment meer aangekomen dan je lief is. Misschien is het juist wel goed dat je erop gewezen wordt dat je ergens in je leven het contact met je gezonde, slanke zelf bent kwijtgeraakt. Op de een of andere manier heb je patronen ontwikkeld die leiden tot meer kilo's. Daardoor is het niet gelukt om jouw gewenste gewicht te behalen en/of te handhaven.

Dit komt zo veel voor. Je bent niet de enige die met dit probleem kampt. Dit geldt voor *miljoenen en miljoenen* mensen over de hele wereld. Of ze nu veel of weinig kilo's hebben om afscheid van te nemen. Op enig moment verliezen ze de strijd tegen de kilo's.

Daarom is ons doel niet om de extra kilo's die je verzameld hebt de oorlog te verklaren. We gaan niet de strijd aan, voor we zeker weten of die kilo's wel de échte vijand zijn. Stel dat we de verkeerde te grazen willen nemen en daarmee zelf ten onder gaan in de strijd.

Het doel om kilo's te verliezen heeft al velen verbitterd, teleurgesteld en met een slecht zelfbeeld op het strijdveld achtergelaten. Om de een of andere reden werkt het (voor de meesten) niet.

Jolanda Polak(48), winkelier



Gewicht: 99,8 kg

Lengte: 1.63 m

Hoogste gewicht: 116 kg

Kilo's eraf: 16 kg

Laagste gewicht: toen ik trouwde woog ik 68 kilo, maar dat was jammer genoeg maar heel even.

Methode: Gezond en natuurlijk voedingspatroon aanleren onder begeleiding van een voedingsconsulente.

Niemand in mijn familie is zo dik als ik. Ik was als kind altijd al stevig. Mijn zus was smal en tenger en kon eten wat ze wilde. Bij mij vlogen de pondjes er veel gemakkelijker aan. Ik ben voor het eerst behoorlijk zwaarder geworden toen ik mijn brommer kreeg. Toen was ik 16. Mijn grootste fout is geweest dat ik op mijn 18e voor de eerste keer ging lijnen.

Met de wijsheid van nu weet ik dat ik een normaal en gezond gewicht had, dat goed bij mij paste. Ik ben ervan overtuigd dat dat het begin is geweest van mijn leven als jojoënde diëter. Had ik dat niet gedaan, dan was ik wél goed op gewicht gebleven. Ik zeg het nu tegen mijn kinderen en nichtjes: eet gewoon gezond en als het nodig is een beetje minder, maar begin nooit aan een dieet.

Een jaar na dat eerste dieet zat er weer 12 kilo bij. Dat vond ik niet zo erg, want ik ging gewoon wéér op dieet. Lijnen is gemakkelijk wanneer je jong bent. De kilo's verdwenen weer snel, maar kwamen er ook weer bij. De keer daarop waren het er inmiddels 20. Ik ben er nu al zo lang mee bezig en heb zelfs een maagoperatie overwogen.

De huisarts zei toen tegen me, eet van alles minder of de helft. Neem een halve portie taart, niet twee, maar één koekje, etc. dan zie je er over 10 jaar nog steeds prima uit.

Toen verklaarde ik hem voor gek, nu zie ik wel in dat hij een punt had. Maar als je hoofd daar niet naar staat, sta je er gewoon niet voor open.

Het heeft allemaal te maken met de voedingsindustrie en het aanbod in de supermarkten.

Mijn oma was mooi slank in haar tijd, zij at groenten uit eigen tuin met een stukje vlees erbij. In mijn tijd werd het normaal om met pakjes en zakjes te koken. Ook is overal, zelfs wanneer je het niet verwacht, suiker aan toegevoegd.

Ik zeg weleens tegen mijn gezin, ik lijk wel een junk. Ik ben echt verslaafd aan suiker en moet er niet aan denken mijn glaasje cola of stukje pure chocola te moeten laten staan.

Recentelijk ben ik weer 12 kilo afgevallen. De eerste 5 met behulp van een dieet op basis van shakes, maar daar werd ik niet vrolijk van. Toen ben ik overgestapt op gezond en vers. Dat houd ik wel goed vol en ik val er in een heel rustig tempo mee af. Dat is beter dan snel resultaat boeken en daarna weer aankomen, zoals ik in het verleden deed.

Een leven helemaal zonder suiker kan ik me nog steeds niet voorstellen. Daar word ik chagrijnig van en dan is het leven niet meer leuk. Mijn methode nu is dat ik beter proportioneer. Dus ik volg uiteindelijk toch het advies van die huisarts op.

Daarnaast beseft ik dat mijn overgewicht het gevolg is van mijn gewoonte om onzekerheid en stress weg te eten. Ik werk eraan om dit te veranderen. Uiteindelijk vind ik het het allerbelangrijkste om gezond te zijn en goed in mijn vel te zitten. Daardoor lukt het me steeds beter om gezonde voedingskeuzen te maken.

Hoe komt dat toch?

Toen je tot de slotsom kwam dat het nu echt klaar was met je overgewicht en besloot je actieplan ten uitvoer te brengen, waren je gedachten en verwachtingen je lijf ver vooruit. Want dat is de valkuil waar vrijwel iedereen in valt: je gedachten gaan veel sneller dan je fysieke omwenteling. *Nu ben ik er klaar mee*, betekent dat je minimaal weken, maanden en misschien zelfs jaren werk aan de winkel hebt om de gewenste verandering tot stand te brengen. Je was echter zo vastbesloten om je kilo's kwijt te raken, dat je er geen moment rekening mee hield dat je lijf altijd z'n eigen tempo aanhoudt.

Het standvastige besluit om nu voor eens en voor altijd afscheid te nemen van overtollig gewicht, is voor de meerderheid van de mensheid gedoemd om op een fiasco uit te lopen. Vanwege de simpele reden dat jij je lichaam wilt vertellen in welke pas het moet lopen, in plaats van jezelf aan te passen aan de pas van je lichaam.

Het is daarom belangrijk dat je leert om mee te gaan in de natuurlijke processen van je lichaam.

Je lijf denkt niet in maten en gewichten.

Je lijf denkt niet in maten en gewichten. Je lijf is een geheel van zeer complexe processen en stoffen. In je lichaam wordt continu keihard gewerkt om de best mogelijke balans te verkrijgen en te bewaren. Om samen te werken met je lichaam zul je de taal en werkwijzen ervan moeten leren kennen.

Wanneer je enige doel is om gewicht te verliezen, ga je veel te kort door de bocht. Je lijf raakt ervan van slag en verliest zijn balans. Dit betekent dat jij er ook van uit balans raakt. Wat in de regel inhoudt dat je 'momenten van zwakte' kent en voor de bijl gaat. Meestal zeg je dan tegen jezelf dat je lijnpoging mislukt is. In werkelijkheid heb je geprobeerd je lichaam in onmogelijke bochten te wringen, waardoor het uit balans raakte.

Jij kreeg het deksel op je neus en hebt het nakijken. Dat gebeurt er wanneer je je kilo's de oorlog verklaart.

Kwaal of symptoom?

Hoe voorkom je dat je als een olifant in een porseleinkast tekeer gaat en je de processen van je lichaam in de war brengt, in plaats van ze te ondersteunen? Hoe zou je het vinden om je niet te richten op gewichtsverlies, maar op het verbeteren van je gezondheid? Wie zegt dat overgewicht de kwaal is?

Zou het niet veel logischer zijn dat overgewicht een symptoom is dat je vertelt dat er een ongezonde situatie voor je lichaam bestaat dan wel aan het ontstaan is?

In deze 'pil' die jou op magische wijze gaat helpen je weer goed te voelen over jezelf en je lijf gaan we uit van het uitgangspunt dat overgewicht een symptoom is.

Het is een teken van je lichaam dat je iets duidelijk wil maken. Overgewicht is net als alle andere symptomen van je lijf een signaal dat zal verdwijnen wanneer je de boodschap van je lichaam begrepen hebt en ernaar gaat handelen.

Rugpijn

Er zijn over de hele wereld miljoenen mensen met lage rugpijn. Vaak kan er niets mechanisch ontdekt worden. Waar komt het vandaan? Hoe krijg je het weer weg?

De arts kan niet vinden wat er werkelijk aan mankeert en kan niet veel voor je doen. Meestal gaat het wel weer over, vaak na een paar weken, maar soms pas na maanden of jaren en voor pechvogels helemaal niet. Mensen die ermee te maken hebben kunnen je vaak veel vertellen over alles wat ze geprobeerd hebben en wat wel werkt voor hen en wat niet.

De rugpijn brak hen zo op, dat ze bereid waren om regelmatig te

gaan wandelen of zwemmen of om dagelijks oefeningen uit te voeren die hun klachten verbeterden. Ze probeerden verschillende methoden tot ze die ene vonden die voor hen werkte. Zo kwamen ze letterlijk in beweging. Ze werden als het ware door hun rugpijn gedwongen om tijd in te ruimen voor zichzelf. Om precies te zijn, voor de zorg voor zichzelf.

Veel rugpatiënten ontdekken achteraf dat de periode dat ze klachten hadden nauw samen hing met stress in hun leven. Door meer tijd en zorg aan zichzelf te besteden hervonden ze hun balans en verdwenen de rugklachten. Niet dat ze voorheen zichzelf verwaarloosden, maar er is blijkbaar een verschil tussen voor jezelf zorgen op een manier die gebruikelijk voor je is – maar niet het gewenste resultaat levert – en op een manier die beter voor je werkt. Om te ontdekken wat het verschil is, zul je op ontdekkingstocht moeten gaan.

Rugpijn is niet veel anders dan overgewicht. Het is een symptoom dat wanneer het je maar genoeg dwars zit, je uitnodigt om in beweging te komen, letterlijk, maar ook figuurlijk. Zullen we dat dan maar gaan doen?

Het doel dat we voor ogen hebben heeft nog niet direct te maken met afslanken. Het eerste doel is ons onderzoek. Het menselijk ras is van nature nieuwsgierig en vooral leergierig. Het zit in de natuur van de mens om zich open te stellen voor nieuwe mogelijkheden en om tot oplossingen te komen voor problemen. Kijk om je heen en zie hoever de mensheid het gebracht heeft.

Je hoeft niet op te zien tegen de zoektocht naar de oplossingen die voor jou werken en je terugbrengen bij je prachtige zelf. Ik beloof je dat je er veel plezier aan zult beleven, zelfs als je af en toe even moet slikken omdat je je op onbekend terrein gaat begeven. Recht je rug, haal diep adem, zie jezelf als Kuifje of Asterix en Obelix en ga onbevangen op avontuur.

Dit wordt leuk!

Hoofdstuk 3

Tweesporenbeleid

Toen ik natuurgeneeskunde ging studeren kwam het alle lesuren voorbij: *lichaam en geest zijn één*. Braaf knikte ik ‘ja’ en probeerde me er een voorstelling bij te maken. In de jaren die volgden verdiepte mijn begrip zich meer en meer. Zo leerde ik in mijn massagepraktijk al snel dat klachten zich veel eenvoudiger laten behandelen wanneer er ook aandacht besteed wordt aan wat een cliënt bezig houdt en waar hij of zij zich druk over maakt.

Wanneer je de link kunt leggen tussen klacht en zorgen, moeilijkheden of stress, leidt dat vaak tot begrip bij de cliënt én versneld herstel van lichamelijke klachten. Een benadering waarbij aandacht is voor lichaam en geest wordt vaak holistisch genoemd, afstammend van het Griekse woord *holos*, wat geheel betekent.

Het is niet zoals de westerse, reguliere gezondheidszorg ernaar kijkt. In plaats van de gehele, unieke mens als uitgangspunt te nemen, is daar het uitgangspunt juist de scheiding van lichaam en geest. Zo wordt het lichaam benaderd als een mechanisch geheel, dat volgens wetmatigheden reageert. Net als een auto of machine, moet het onderhouden en af en toe gerepareerd worden.

In de westerse wereld leert vrijwel iedereen dat symptomen, bijvoorbeeld koorts en keelpijn, aangepakt moeten worden met een koortsbestrijder en een keelpijnverzachter.

Heeft iemand ooit aan je verteld toen je ziek was: *je lichaam is uit balans en heeft daardoor minder weerstand. Omdat je natuurlijke weerstand minder goed functioneert konden ziekteverwekkers ongestoord hun gang gaan. Nu gaat je lichaam ze bestrijden met*

natuurlijke middelen die je lijf daartoe in huis heeft, zoals koorts en ontsteking. Deze reacties van je lichaam zorgen ervoor dat er een klimaat ontstaat waarin de ziekteverwekkers niet kunnen overleven. Vervolgens moeten de verslagen ziekteverwekkers afgevoerd worden en dat doet je lijf door extra afvoermogelijkheden te creëren: snot, slijm, diarree en pus.

Zoals je zelf wel weet zijn dit geen lineaire processen in je lijf. Je lijf doet dit allemaal tegelijk en afhankelijk van wat nodig en wat mogelijk is. Als je het zo bekijkt zijn koorts, snot, slijm en pus, de resultaten van het harde werk van je lichaam. Ze tonen aan dat je lichaam krachtig reageert en zijn best doet om alles weer in de juiste banen te leiden.

Best jammer om zo'n proces stil te zetten. Sterker nog, het is een gemiste kans voor je lijf om eens een grote schoonmaak te houden.

Zie je het voor je? Een tv-programma waarin mensen met een huis met veel te veel rommel, worden geholpen met een opruimactie. Wanneer een groep vrijwilligers de handen uit de mouwen steekt en de rommel begint op te ruimen, komt er een nieuwe opruimgoeroe die de groep maant te stoppen met het uitmesten van de woning.

We pakken het anders aan: we verhullen alle rommel gewoon door er lakens voor te hangen en overheen te draperen. De vieze luchtjes houden we in bedwang met een paar bussen luchtverfrisser.

Dit is een onaangenaam proces voor de persoon in kwestie en daarom is het niet wenselijk.

Het is waanzin om je lijf tegen te werken in zijn natuurlijke processen die gericht zijn op het verkrijgen van gezondheid en balans.

Belachelijk natuurlijk. Iedereen kan op z'n vingers natellen dat er ooit opgeruimd moet worden om deze persoon weer leefruimte te geven. Het is overduidelijk dat zelfs 10 pallets met luchtverfrissers niet

genoeg zijn om de frisheid weer in de woning te krijgen ... je snapt toch wat ik bedoel?

Het is waanzin om je lijf tegen te werken in zijn natuurlijke processen die gericht zijn op het herkrijgen van gezondheid en balans.

Toch zijn we dat allemaal heel normaal gaan vinden en zo zijn er wel meer manieren waarop we het ons lijf moeilijk maken om optimaal te functioneren. Maar die komen later aan bod.

Stress

Wat helemaal nooit verteld wordt wanneer je ziek bent, is dat de verminderde weerstand van je lichaam voortkomt uit stress. *Stress creëer je zelf met je gedachten over hetgeen je nu meemaakt, over je ervaringen uit het verleden en over je negatieve verwachtingspatronen gericht op de toekomst.*

Nu stel ik het heel eenvoudig, en dat is het ook. Behalve wanneer je in het westen opgegroeid bent en je nooit geleerd hebt wat stress is, waar het vandaan komt en hoe het tot uiting komt in je leven en in je lijf.

Wanneer je niet opgegroeid bent met het concept dat lichaam en geest één zijn, dan kan het behoorlijk ingewikkeld zijn. Maar daar ga ik je natuurlijk bij helpen.

Verdieping

Dat lichaam en geest samen één zijn, wordt in veel oude beschavingen en de overleveringen die daarvan bekend zijn, al benoemd. Filosofen in de oudheid probeerden het concept te doorgronden, maar ook de wetenschappers van nu zijn er druk mee bezig. Veel mensen hebben er een mening over, ze onderschrijven de stelling of juist niet. Het houdt de mensheid dus al veel langer bezig en is daarmee bijzonder interessant om eens te onderzoeken.

Stel dat je ervan overtuigd bent dat het één niet met het ander te

maken heeft, dan kan het toch de moeite waard zijn om te zien of er voordelen te behalen zijn door je open te stellen voor het idee dat het wél zo is.

Stel dat je zelf allang het idee hebt dat lichaam en geest één zijn, zou het van toegevoegde waarde kunnen zijn om te kijken of het concept dat jij al omarmd hebt nog uitgebreid of verdiept kan worden?

Stress creëer je zelf met je gedachten over hetgeen je meemaakt.

Ik wil je vragen om je open te stellen voor de mogelijkheid dat er enige waarheid schuilt in het idee dat lichaam en geest één zijn. Niet omdat ik gelijk heb of wil hebben, maar omdat je er je voordeel mee kunt doen door te onderzoeken of er iets is in het concept wat je van pas kan komen.

Het valt me weleens op dat juist doordat iemand schijnbaar voor of tegen is, diegene zichzelf vast zet in de gekozen mening. Het zet zich dan vaak voort in een keuze voor een zogenaamde reguliere, dan wel alternatieve benadering van leven en welzijn. Dat is eigenlijk best jammer, want of je nu de voorkeur hebt voor het één of het ander, het schaadt je nooit om te onderzoeken wat dat andere je eventueel te brengen heeft.

Het is alsof je in de winkel een jas past. Als de jas niet lekker zit, hang je die toch gewoon weer terug? Er zit geen aankoopverplichting bij het passen. Zo is het ook bij het onderzoeken van concepten die nieuw voor je zijn of die je voorheen afgewezen hebt. Probeer het eens opnieuw en als het niets voor je is, laat het dan gewoon voor wat het is. No big deal!

Spoor A: het lijf

Wanneer je met je overgewicht aan de slag wilt en wilt gaan afslan-

ken, ga je vrijwel altijd met de tastbare kant van de zaak aan de slag: het lichaam. Meestal komt het neer op een aangepast dieet, gecombineerd met andere lifestyle veranderingen.

De visie op hoe je dit aanpakt verschilt per dieetgoeroe of arts. Ook veranderen de inzichten van tijd tot tijd. Bovendien voelen mensen zich vaak aangetrokken tot iets nieuws. Er zijn veel meningen over wat gezond is, nu eens heeft de ene trend de overhand, dan weer een andere. Sporten blijft natuurlijk ook populair, want we zijn er, vrijwel zonder uitzondering, van overtuigd dat minder eten en meer bewegen uiteindelijk de oplossing brengt.

Dit brengt een groot probleem met zich mee voor die mensen, en misschien ben jij er daar één van, die al zo lang en zo vaak geprobeerd hebben om af te slanken met sporten en een aangepast dieet, terwijl de resultaten nooit blijvend waren. De vermeende maakbaarheid van de vorm van ons lichaam wordt steeds verder doorgevoerd.

Wie alles al geprobeerd heeft en het toch niet voor elkaar krijgt om slank te zijn naar westerse maatstaven, krijgt de gelegenheid om het lichaam op een andere manier te beteugelen. Dankzij de fantastische vooruitgang van onze medische kennis en kunde in de afgelopen decennia, kun je tegenwoordig kiezen voor mechanische ingrepen zoals een maagband of een ‘gastric bypass’.

Voor steeds meer mensen is dit dé oplossing waar ze al die jaren naar verlangd hebben. Daardoor is het aanbieden van operaties aan mensen met overgewicht een industrie in opmars.

Ik ben blij voor iedereen die zijn of haar oplossing gevonden heeft. Maar ik zet grote vraagtekens bij deze ontwikkelingen. Tijdens mijn zoektocht naar het waarom van overgewicht, leerde ik zoveel over wat wel en wat niet werkt voor ons lichaam, waar ik nog nooit eerder over gehoord had.

De tsunami van mensen met overgewicht, ook wel de obesitas-epidemie die de westerse wereld overspoelt genoemd, is het gevolg van een gebrek aan de juiste kennis. Het is niet zo dat goede informatie niet voorhanden is.

Vrijwel dagelijks doen wetenschappers nieuwe ontdekkingen die weer een extra puzzelstukje vormen in de puzzel die de oplossing voor

Vianca Struving (33), huishoudelijke hulp thuiszorg



Gewicht nu: 56 kg

Lengte: 1.53 m

Hoogste gewicht in 2015: 127 kg

Kilo's eraf: 71 kg

Methode: Sporten en maagoperatie.

Het heeft een hele poos geduurd voor ik mijn draai vond in het leven. Vanuit een moeilijke thuissituatie, raakte ik op mijn 21ste zwanger van een tweeling.

Bij de bevalling ging het fout en ik verloor mijn beide kindjes. De verdrietige periode die volgde probeerde ik draaglijk te maken met,

letterlijk, troost-eten.

Ik kwam flink aan. Toen ik een paar jaar later weer in verwachting was van mijn zoon, kwam ik daarbovenop nog eens 25 kilo aan. Toen heb ik een tijd rondgelopen met de gedachte 'ik ben toch wel dik, het maakt allemaal niet uit'.

Gelukkig besepte ik na een poos dat ik het anders wilde. Ik begon met sporten en raakte op eigen kracht 27 kilo kwijt. Toen woog ik nog steeds 100 kilo.

Een vriendin opperde een maagoperatie. Ik ben er toen over gaan lezen en besloot tot een zogenaamde 'sleeve' operatie. Daarbij blijven je darmen wel intact, maar wordt je maag kleiner gemaakt. Na de operatie viel ik in minder dan vijf maanden nog eens 44 kilo af. De begeleiding die ik kreeg was echter ver onder de maat.

Ik kreeg een lijstje met calorie-arme producten en het advies om genoeg zuivel te gebruiken vanwege de noodzakelijke eiwitten voor spieropbouw. Het was heel summier allemaal.

Gelukkig kwam ik iemand tegen die me verwees naar websites en boeken over gezondheid en voeding. Daar las ik hele andere verhalen over gezondheid en over eten. Ik verdiepte me erin en leerde hoe je bewust gezond kunt eten. Nu ontbijt ik met een smoothie en let ik erop dat ik veel groenten eet. Ook met drinken let ik erg op, wat inhoudt dat ik voornamelijk water en thee drink. Het lijkt misschien saai, maar het went snel genoeg en ik voel me er goed bij.

Ik zou willen dat ik eerder informatie aangeboden had gekregen over wat gezonde voeding is, in plaats van het advies om een maagoperatie te ondergaan. Met wat ik nu weet, zou ik dat echt nooit meer doen. Naast het gezonde eten ben ik blijven sporten. Twee keer in de week fitness en verder pak ik vrijwel altijd de fiets als ik ergens naartoe wil.

Ook voor mijn zoontje let ik goed op wat hij eet en drinkt. Vroeger gaf ik hem vaak een pakje vruchtensap of ‘gezonde’ limonade, tot ik eens ging lezen wat de ingrediënten zijn. Met wat ik nu weet, wist ik gelijk dat het niet klopte. Ik heb het gewoon goed uitgelegd en nu weet hij dat hij dat thuis niet krijgt, maar het bij uitzondering wel eens mag hebben als hij bij opa en oma is.

Uiteindelijk ben ik superblij met mijn slanke lichaam en nog meer met de kennis die ik nu heb, wat ervoor zorgt dat ik nu ook echt gezond en slank kan blijven. Een ander mega-belangrijk aspect is dat ik in de afgelopen jaren geleerd heb dat ik goed ben zoals ik ben.

Ik ben na mijn echtscheiding ‘uit de kast gekomen’ en leef mijn leven zoals ik het wil en niet meer naar de verwachtingspatronen van anderen. De onrust uit mijn leven is daarmee verdwenen, ik mag en kan weer mezelf zijn. Al met al voel ik me na al die moeilijke jaren nu een gezond, gelukkig en mooi mens.

ongewenst overgewicht vormt. Het probleem is echter dat niet iedereen gebaat is bij het verspreiden van deze informatie. En degenen die er niet bij gebaat zijn, zijn juist de partijen die een dikke vinger in de pap hebben bij het bepalen welke informatie het publiek bereikt. Dit onderwerp komt verderop nog uitgebreid aan bod.

Bezint eer ge begint

Tegen alle mensen die overwegen om een maagoperatie te ondergaan zou ik wel uit willen schreeuwen: bezint eer ge begint. Laat je niet vertellen dat jij blijkbaar iemand bent die niet af kan vallen. Laat je niet wijsmaken dat je gelukkiger zult worden door een operatieve ingreep die ervoor zorgt dat je niet meer teveel kúnt eten.

Informeer jezelf en trek je eigen plan, zoek naar oplossingen die het echte probleem aanpakken. Je eet dingen waar je lijf duidelijk niet goed mee overweg kan. Je overgewicht laat zien dat je lijf in de war en uit balans is. Maak er werk van om je balans beetje bij beetje te gaan herstellen en zorg ervoor dat je lichaam weer gezond wordt. Daar word je zoveel gelukkiger van, dan van een operatie die je fantastische spijsverteringssysteem voor een belangrijk deel plat legt.

Dit hele boek helpt je op weg om je doelen te bereiken, zonder rigoureuze maatregelen die je gezondheid – vooral op de lange duur – niet ten goede komen.

Waar gaat het naartoe?

De maatschappij lijkt steeds meer naar extremen te neigen, ook bij overgewicht. Overgewicht neemt proporties aan die vroeger bijzonder zeldzaam of niet-bestaand waren. Nu zijn mensen niet 10 kilo te zwaar, maar 30, 40 of 50 kilo of zelfs nog meer. Aan de andere kant worden de maatregelen tegen overgewicht ook steeds heftiger. Denk aan het operatief ingrijpen in het spijsverteringssysteem.

Andere aspecten zijn ook van belang. Meer en meer mensen werken

als ‘kennis-werker’. Taken waar vroeger lichamelijke arbeid aan te pas kwam worden steeds meer geautomatiseerd en de nadruk van arbeid komt meer en meer te liggen bij het aansturen van machines en computers. Tijdens het werken bewegen veel mensen daardoor weinig of niet. Tot krachtsinspanningen komt het vaak al helemaal niet, dus moeten we in onze spaarzame vrije tijd in beweging komen. Terwijl we het al zo druk hebben.

Sporten móet zo ongeveer, en als je zelf nog niet tot die conclusie gekomen was, dan bemoeit je werkgever en/of je huisarts zich er wel mee. De boeken en tijdschriften over eten, sporten en afvallen zijn niet aan te slepen. De oordelen over die *slapjanussen* die het niet lukt zichzelf in het gareel te krijgen, gaan langzaamaan over in regelrechte discriminatie van de vollere medemens.

Dan heb ik het nog niet over de voeding die te koop is in supermarkten. Alles is altijd verkrijgbaar, ongeacht de seizoenen. Van alles bestaat een grote variëteit aan keuzen en vrijwel alles is bewerkt, zodat het langer houdbaar en dus ook langer verkoopbaar is.

Ja, we kunnen alles naar onze hand zetten, maar is dat in alle gevallen van meerwaarde? Wat als de spagaat tussen wat mogelijk is en wat wenselijk is nog groter wordt? In welke crisis komen we dan terecht?

Als burn-out specialist valt me steeds op dat de crisis waarin de maatschappij verkeert zich vertaalt in individuele misère. Terwijl elke verandering als verbetering gepresenteerd wordt, worden we er niet allemaal beter, gezonder of gelukkiger van. Juist het tegendeel is waar. De spagaat wordt alleen maar groter.

Moeten we zo doorgaan en is het volgende concept een preventief maagbandje zodra kinderen naar de middelbare school gaan? Zal de trend zich voortzetten zoals bij de burn-out en chronische stress: steeds jongere mensen krijgen er last van, tot aan basisschoolleerlingen toe?

In mijn praktijk merk ik dat waar het op overgewicht en alle andere lichamelijke symptomen aankomt, het niet handig is om je alleen op het lichaam te richten. Misschien komen die problemen juist wel voort uit het feit dat we ze te eenzijdig benaderen. Ik heb het idee dat door de geest erbij te betrekken, veel problemen opgelost, dan wel voorkomen kunnen worden.

Op naar spoor B: de geest

In dit boek gaan we het natuurlijk uitgebreid hebben over voeding en hoe je je weg kunt vinden in het woud van mogelijkheden. Maar je voedt niet alleen je lichaam door spijs en drank te nuttigen, je voedt ook je geest met alle indrukken die je gedurende een dag opdoet.

Stel nou dat aandacht voor het geestelijke aspect, die vaak ontbreekt bij de populaire benaderingen van afslanken, juist het verschil kan maken en de sleutelfactor is bij succesvol op gewicht komen of niet.

Je voedt niet alleen je lichaam, je voedt ook je geest met alle indrukken die je gedurende een dag opdoet.

In zijn algemeenheid is er in onze maatschappij veel aandacht voor voedsel. We eten op alle momenten van de dag en bij alle gelegenheden. Wanneer je in het centrum van een gemiddeld stadje loopt, wordt je aandacht opgeëist door reclameborden die je allemaal willen verleiden tot aankoop van iets eetbaars.

Op stations is het helemaal te gortig. Hoe uitbundiger, hoe liever en dat de fraaie foto's van heerlijke maaltijden totaal niet overeenkomen met de kleffe hap die je in je bakje, zakje of op je bordje aantreft, doet niet ter zake. Marketeers weten als geen ander hoe ze op je gemoed in moeten spelen. Wanneer je naar huis gaat na een lange dag hard werken, vind je, ergens in je onderbewuste, dat je wel een beloning verdient hebt.

Je bent moe, maar wilt graag weer vief en fit zijn. Nou, daar willen de uitbaters van de eetgelegenheden op weg naar huis je graag bij helpen. Neem nou het 'Ola Happiness Station'. *Koop hier een ijsje en word weer gelukkig. Of: Haal een Happy Meal bij McDonald's en je kinderen lachen weer en vinden je een fantastische papa of mama.*

In het boek *Eet mij** van Asha ten Broeke en Ronald Veldhuizen wordt haarfijn uit de doeken gedaan hoe de menselijke psyche van invloed is op eetgedrag en vooral hoe fabrikanten en reclamebureaus precies weten welke snaar ze moeten raken om je over te halen om tot aankoop van iets lekkers over te gaan.

Het uitbaten van de verleidingsmogelijkheden om emotie-eten uit te lokken is een wetenschap geworden die tot in alle uitersten doorgevoerd wordt. Je hebt geen idee van de geraffineerdheid van de voedingsmiddelen-industrie om hun waar aan de man te brengen.

Juist omdat je het niet weet, ben je niet goed voorbereid en is het lastig om vast te houden aan je keuze om goed voor jezelf te zorgen en af te vallen.

De term emotie-eten viel net al. Je eetlust wordt beïnvloed door je emoties. Wie eet er niet een croissantje extra bij een gezellig en uitgebreid ontbijtbuffet met familie? Of eet je echt alleen maar om de honger te stillen? Vaak eten we om andere redenen en dat is lang niet altijd omdat er wat te vieren valt.



Zelfkennis

Menig mens heeft weinig zelfkennis en is zich slecht bewust van zijn eigen gevoelens en emoties. Daardoor kan stress onopgemerkt aanwezig zijn. Veel mensen eten niet per se omdat ze honger hebben, maar om beter met stress om te kunnen gaan. Voeding wordt dan gebruikt om stressgevoelens te dempen. Dat is een grote oorzaak van overgewicht.

Je zult begrijpen dat verhoogde stress juist afbreuk doet aan je wilskracht. Om dan je gezonde eetplannen ten uitvoer te brengen, kan erg lastig zijn. Bij spoor B gaat het erom jezelf beter te leren kennen en om meer in contact met je gevoelens te komen. Je leert hoe je je stressbronnen aan kunt pakken. Wanneer je dat lukt, zul je een stuk steviger in je schoenen staan en je bovendien een stuk beter en stabie-

* uitgegeven door Maven Publishing, Amsterdam, 2012, ISBN 9789490574758, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

ler voelen. Dat alleen al helpt je om anders met voedsel om te gaan.

Voor veel mensen met gewichtsproblemen is juist het mentale aspect van afvallen het ontbrekende puzzelstukje dat het verschil kan maken.

Zowel spoor A als spoor B komen daarom verderop uitgebreid aan bod. Niet om als aparte trajecten te bewandelen, maar juist in combinatie met elkaar. Zo kunnen er geen puzzelstukjes ontbreken die verhinderen dat je bereikt wat je bereiken wilt.

Hoofdstuk 4

Werk aan de winkel

De kans dat je terwijl je dit boek leest al aan de slag bent gegaan met spoor A, je lijf, is redelijk groot. Dat is waar de meeste mensen beginnen.

Ik draai het om en begin met spoor B: je geest. Dat doe ik om alle redenen die ik in de voorgaande hoofdstukken beschreven heb. Het geestelijke aspect van gezondheid en afvallen wordt vaak buiten beschouwing gelaten. Ik vermoed dat dat één van de redenen kan zijn waarom veel mensen hun hele leven lang blijven worstelen met hun gewicht.

Eén - nul achterstand

Voor de meeste mensen die wat aan hun gewicht willen doen geldt, dat ze zichzelf met de kilo's die ze te veel hebben, als te dik beschouwen. Ze vinden zichzelf niet goed dus. Daarmee hebben ze een veroordeling naar zichzelf toe dat hun lichaam niet goed is zoals het is. Ga maar eens bij jezelf na of dit voor jou ook geldt.

Je denkt misschien dat het logisch is om zo te redeneren, maar ondertussen zet je jezelf direct op één-nul achterstand. Want de veroordeling naar jezelf zorgt ervoor dat er een scheiding ontstaat tussen jou als denkend wezen en je lichaam dat zich niet gedraagt zoals jij het graag wil.

Daar gaan we al, dit is het gevolg van het westerse concept dat lichaam en geest gescheiden zijn. Maar nu er dus twee entiteiten zijn, je denkende zelf en je lichaam, moet je die twee met elkaar zien te verbind-