

Martijn Bond

**DE
AFVAL-
PUZZEL**

Ontdek jouw unieke aanpak voor een gezonder leven

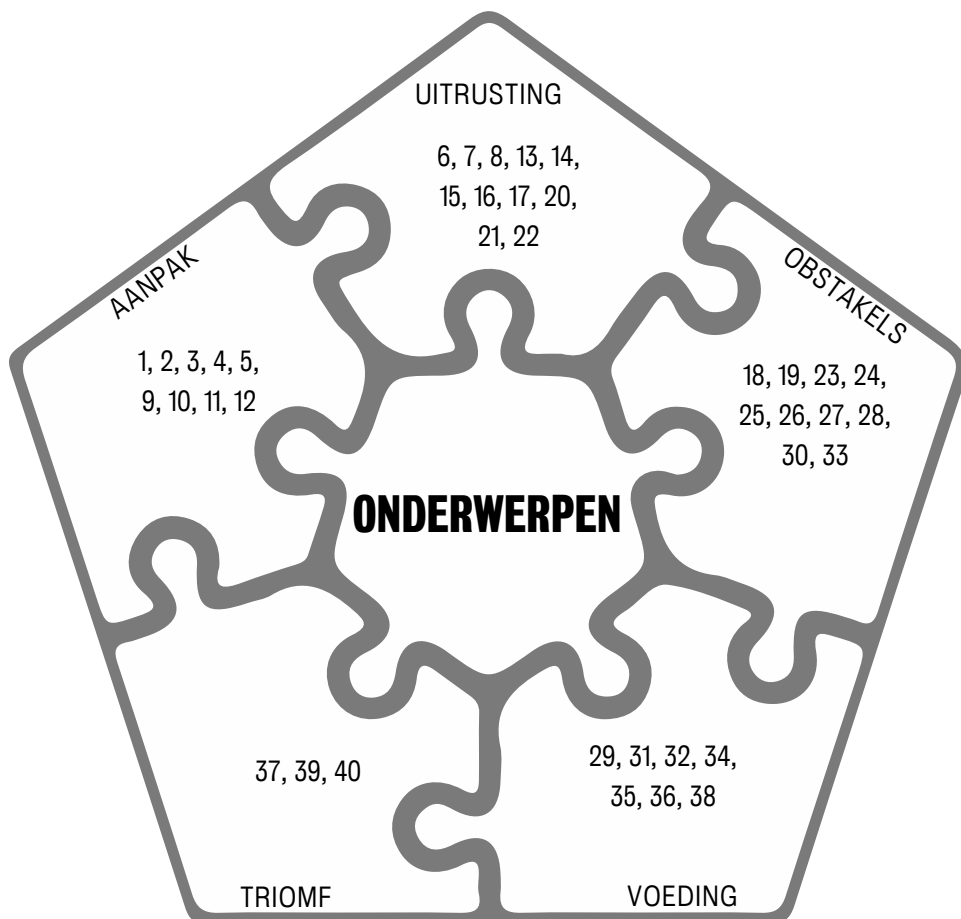
MAVEN
PUBLISHING

Inhoud

Overzicht	9
Voorwoord	13
Inleiding	19
De puzzelstukken	39
Nawoord	259
Woord van dank	265
Noten	269



Overzicht



Type eters

LIJNGERICHT: 10, 15, 22, 24, 27, 31, 34, 35

EXTERN: 5, 7, 8, 9, 27, 30, 33

EMOTIONEEL: 16, 17, 20, 21, 23, 28

UITSTELLER: 11, 12, 18, 19, 39, 40

De cijfers in de tabellen verwijzen naar de puzzelstukken op de rechterpagina. Achter de puzzelstukken staat het paginacijfer waar je ze kunt vinden.

De puzzelstukken

1. Hoe zet ik de knop om in mijn hoofd? 40
2. Hoe kom ik (weer) in beweging? 45
3. Hoe krijg ik meer zelfvertrouwen? 51
4. Van welvaartsziekte naar welvaartsgezondheid 56
5. Gewoontes doorbreken door het 'pindakaasmoment' te herkennen 59
6. Waar begin ik met mijn zelfonderzoek? 62
7. Van onbekende aanleiding om te veel te eten naar zelf de leiding nemen 68
8. Breng je eetmomenten in kaart 74
9. De vrije trap van Ronaldo en zelfsturend vermogen 77
10. *The Matrix* en mindset 81
11. Begin! En wat je kunt leren van bergbeklimmers 85
12. De praktische aanpak om af te vallen 89
13. Wat voor type eter ben ik? 94
14. Hoe verander ik vastgeroeste denkpatronen? 102
15. Hersenen en cheesecake 107
16. De probleemverre-kijker 113
17. Hoe kom ik meer in balans? 117
18. Het kopieerexperiment en stoppen met uitstellen 122
19. Cognitieve dissonantie en goedpratens 128
20. 'First you feel it, then you can heal it' 133
21. Spinoza en loslaten 138
22. Verander je eetgedrag door grenzen te stellen 143
23. Is stress mijn grote vijand bij het afvallen? 147
24. Groene en grijze energie 152
25. Is het zonde om eten weg te gooien? 158
26. Je mag pas van tafel als... 161
27. Verdedig je met mindfulness 166
28. Spanning verlagen door minder te doen 172
29. Wat is een normaal voedingspatroon? 177
30. Sociale steun om van je verslaving af te komen 183
31. Wat is de oorzaak van mijn overgewicht? 191
32. Zou ik me dan meer moeten inhouden? 199
33. Hoe kan ik blijven genieten van eten? 208
34. Afvallen is niet gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen 213
35. Heeft het zin om calorieën te tellen? 219
36. Hoe gezonde darmbacteriën bijdragen aan een gezond gewicht 225
37. Hoe kan ik meer doorzetten? 231
38. Hoe stel ik mijn vetverbrandbundel samen? 237
39. Moed in plaats van moet 246
40. De stok achter de deur 253



Voorwoord

14 Afvallen wordt vrijwel altijd gepresenteerd als een eenvoudige taak, als gewoon een kwestie van minder eten en meer bewegen. In de praktijk komt dit erop neer dat je een dieet gaat volgen en een tijd beter let op wat je doet. Over het algemeen levert dit echter op de lange termijn geen blijvend resultaat op: zodra je stopt met het dieet komen de kilo's die eraf waren net zo hard weer terug. Maar als diëten niet de manier is, wat is dan wel de oplossing voor blijvende gewichtsverandering? Dat is de belangrijkste vraag die ik in dit boek zal beantwoorden. Die ene voor iedereen geldende methode die je alleen maar op zou hoeven te volgen om resultaat te krijgen bestaat niet (en kan ik je dus ook niet geven). Dat komt simpelweg doordat iedereen anders in elkaar steekt en ook ieder lichaam net even anders is. Ik kan wel samen met jou op zoek gaan naar de manier die voor jón zal werken.

Afvallen is eigenlijk net het leggen van een puzzel. Vandaar ook de titel *De afvalpuzzel*. In theorie is puzzelen namelijk ook (net als de gangbare theorie over afvallen) heel makkelijk: gewoon een kwestie van puzzelstukjes aan elkaar leggen, net zo lang tot ze

allemaal passen en een beeld vormen. In de praktijk is het echter niet zo eenvoudig en letterlijk een hoop gepuzzel. In het geval van gewichtsverandering gaat het niet om het namaken van de beeltenis op de doos van de puzzel, maar om het eindresultaat dat jij wilt bereiken. Dat gezonde gewicht krijg je door ongezonde patronen te doorbreken en er gezonde gewoontes voor in de plaats te zetten. De puzzelstukjes kun je zien als de redenen waarom jij zwaarder bent dan je zou willen. Bijvoorbeeld dat je blijft uitstellen om meer groente te eten en ongezonde gewoontes goed blijft praten. Het zijn ook lichamelijke factoren waardoor jij ten opzichte van anderen sneller aankomt en moeilijker gewicht verliest. Er zijn allerlei factoren die invloed hebben op je gewicht, maar het lastige is dat je niet precies weet hoe ze meespelen, of zelfs dát iets invloed heeft. Of misschien weet je dat van sommige punten ergens wel maar heb je geen goede tactiek om ze te veranderen. De puzzelstukjes liggen nu dus nog, net als bij het puzzelen, door elkaar.

Patronen herkennen en gewoontes gezonder invullen kun je vergelijken met het aan elkaar leggen van puzzelstukjes. Door dit boek zul je beter zicht krijgen op de zaken die bijdragen aan overgewicht en tactieken leren om slechte gewoontes te veranderen in gezonde gewoontes. Er ontstaat tijdens het lezen van dit boek bij jezelf een beeld van wat voor jou een goede manier is om af te vallen zodat je jouw gewenste resultaat zult halen. Je zult daarnaast ook een flinke dosis inzichten aangereikt krijgen om met de gemaakte veranderingen door te gaan. Vooral het vasthouden van je bereikte resultaat – of, om in puzzeltermen te spreken: hoe je jouw afvalpuzzel intact kunt houden – staat centraal. Je kunt nog zoveel afvallen, maar als je daarna terugvalt in je oude patroon en weer net zoveel (of soms zelfs meer) aankomt, heb je daar niets aan.

De moeilijkheidsgraad van de puzzel om af te vallen verschilt per persoon. Sommige mensen zullen slechts een aantal gewoontes hoeven te veranderen, terwijl er voor anderen veel meer zaken zijn om aan te pakken. Dit boek richt zich op de gemiddelde afval-

puzzel: die van Linda. Het voorwoord van een nummer van het gelijknamige magazine vormde namelijk de aanleiding voor dit boek. Toen ik dat voorwoord las werkte ik al een tijd als psycholoog en begeleidde ik mensen met obesitas en eetstoornissen. De mensen met wie ik werkte hadden vrijwel allemaal meerdere diëten geprobeerd, maar steeds zonder (blijvend) resultaat. Ze voelden zich hulpeloos en hadden er geen enkel vertrouwen in dat ze konden afvallen. Ik noem dit ook wel een dieetburn-out. Ik had altijd aangenomen dat zij op een bepaalde manier anders waren dan mensen met minder of zonder overgewicht. Dat voorwoord opende me echter de ogen. Linda beschreef dat ook zij de weg totaal kwijt was. Het ging over stampot met worst: kon je dat nu wel of niet eten? Was dat nou gezond (want zelfgemaakt en een typisch Hollandse pot), of slecht voor je (want koolhydraten en vet: help!)? Zij wist het niet meer en het werd duidelijk dat zij hier net zoveel last van had als de mensen met wie ik werk. Een latere editie van het

16 blad ging volledig over overgewicht en afvallen, met *tips & tricks* voor hoe je dat kunt aanpakken. Blijkbaar zonder dat dit resultaat opleverde, want op de voorpagina van weer een later exemplaar zie je Linda met patat in haar hand, met daarbij de tekst: 'Rot op met je chiazaad.' Ze had een blik van 'Ik bepaal het zelf wel' en het kwam op mij vooral bozig over. Het was zo herkenbaar: iemand wil afvallen, dat lukt niet, dus laat zij het maar zitten en doet wat op de korte termijn het prettigst is. Dat is even fijn (want patat is lekker), maar je blijft nog steeds zitten met die boosheid en de wens om af te vallen. Precies de samenvatting die ik van mijn cliënten ook steeds hoor.

Ik kende het blad *LINDA*. niet zo goed, maar wist wel dat het een algemeen blad was. Dat bedoel ik niet negatief of zo, maar meer als tegenstelling van een specifiek blad vol onbegrijpelijke poëzie, of over breipatronen voor kinderkleding. De *LINDA*. is voor de gemiddelde man en vrouw. Blijkbaar waren zij met hun gewicht bezig en wisten ze het antwoord niet: anders zou de *LINDA*. hier geen aandacht aan besteden. Dat klinkt misschien een beetje raar,

maar ik had er gewoon nooit over nagedacht hoe andere mensen dit onderwerp bekeken. Op dat moment nam ik me voor om mijn best te doen een bijdrage te leveren aan de oplossing van dit probleem.

Dit boek is voor alle Linda's (m/v). Voor jonge Linda's die graag slanker willen zijn (of slank willen blijven), maar niet weten hoe ze dat voor elkaar kunnen krijgen. Voor Linda's die net moeder zijn geworden en die voorheen helemaal niet zo met voeding en gezondheid bezig waren, maar nu opeens wat kilo's overhebben. Bij topmodellen verdwijnen die als sneeuw voor de zon, maar niet bij iedereen. En ook voor mannelijke Linda's, die net als vrouwen worden bestookt met een ideaalbeeld. Kijk maar eens goed naar reclames en je zult zien dat ieder mannelijk model een sixpack heeft. Veel mannen kunnen dat best relativeren, maar het wil niet zeggen dat het geen invloed op ze heeft. Los daarvan wil je als man ook graag gezond zijn en je fit voelen. Of niet, mannen? Daarnaast is dit boek voor beroepsmatige Linda's relevant. Als je zelf niet persé wilt afvallen maar bijvoorbeeld als hulpverlener steeds meer mensen met overgewicht tegenkomt en niet precies weet wat voor advies je daarover kunt geven. Ook voor lezers van wie de partner of beste vriendin overgewicht heeft en die je graag zou willen helpen, maar niet weet hoe. Kortom: dit boek is voor iedereen die meer wil weten over afvallen en beter wil begrijpen hoe je dat aanpakt.

17

Veel lees- en leerplezier,

Martijn