

M

ODULE 2: MINDSET

2.1: WEG MET DE DIEET MENTALITEIT

2.1 WEG MET DE DIEET MENTALITEIT

We zijn aangekomen bij de mindset module. Één van de belangrijkste - of misschien wel dé belangrijkste - module. We trappen deze week af met de dieetmentaliteit, wat het is en hoe je daar vanaf komt.

De dieet mentaliteit

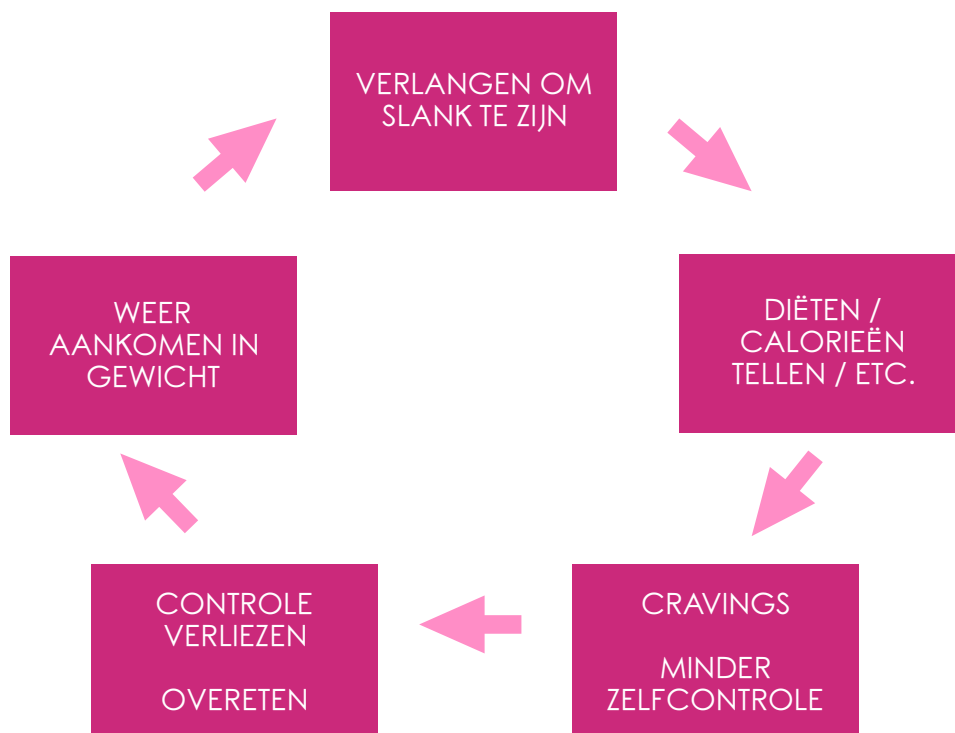
Als je al langere tijd verschillende diëten hebt, eetschema's, calorieën tellen of bepaalde manieren van eten (koolhydraatarm, eiwitrijk, etc.) hebt gevolgd, heb je grote kans dat je last hebt van een "dieet mentaliteit". Zo'n mentaliteit gaat samen met een gecontroleerde manier van eten of het nou gaat om een specifiek dieet, calorieën tellen of bepaalde voedingsmiddelen vermijden. Een mindset waarbij je naar eten kijkt als "goed" of "fout" en dat het je "wel" of "niet" lukt om vol te houden. Klinkt dat herkenbaar?

Dan heb je ook grote kans dat je het best wel eng vindt om deze manier los te gaan laten en te gaan vertrouwen op je gevoel. Misschien ben je bang dat je meteen aankomt in gewicht. Bang dat je dan veel te veel gaat eten. Bang dat je niet meer weet hoe je dan precies moet eten. Bang om de controle te verliezen.

Je hebt misschien diep van binnen het gevoel dat je gewoon streng moet blijven wat betreft je voeding. Dat je op die manier de controle kan blijven houden om gezond te eten en het "juiste" gewicht te bereiken. Dat je moet compenseren nadat je te veel hebt gegeten. Dat je altijd op calorieën moet blijven letten.

Het "Diëters Dilemma"

Dat begrijp ik. Toch is die controle loslaten en stoppen met "streng" zijn de enige manier om in balans te komen. Dat zal ik je laten zien aan de hand van het "diëters dilemma".



Dit dilemma begint met het verlangen om slank te zijn. Om af te vallen. Of aan een "ideaalplaatje" te voldoen. Dus je begint met een dieet, met calorieën tellen of door jezelf restricties op te leggen. Dat hou je een tijdje vol. Je verliest misschien wat gewicht. Totdat je *cravings* gaat krijgen naar alles wat je jezelf ontzegt hebt. Op een gegeven moment hou je het niet meer vol. Na een paar dagen, weken of misschien zelfs maanden verlies je de controle. Dit resulteert in eetbuien, heel veel eten en een heel naar gevoel. De welbekende "alles" uit de alles-of-niets mentaliteit. Grote kans dat je hierdoor weer zult aankomen. Hetzelfde gewicht en vaak zelfs nog meer dan dat je eerst was afgevallen. Dat brengt je weer terug bij af en komt het verlangen om slank te zijn terug. Dus begin je opnieuw. Met een ander dieet. Ander calorieën doel. En dit keer nóg strenger. De reden dat je het niet volhield was namelijk je gebrek aan wilskracht. Dus moest je gewoon nóg strenger worden. Dacht je.

Maar niets is minder waar. Het is niet je gebrek aan wilskracht waardoor je het niet kan volhouden. Het is je mindset. Je bent waarschijnlijk té streng of denkt niet op de juiste manier, waardoor het alleen maar een korte termijn oplossing is. Niet voor de lange termijn. Niet voor die balans. Niet om je ook écht fijn te voelen. En dat is wat je wilt toch? Voor eens en altijd lekker gezond en in balans zijn?

Heb jij een dieet mentaliteit?

Nu denk je misschien "Ja maar, ik heb geen dieet mentaliteit. Ik heb geen dieet gevolgd" of "Ik tel al lang geen calorieën meer". Maar ook al heb je niet echt een specifiek dieet gevolgd of calorieën geteld, dan nog kan je een soortgelijke mentaliteit hebben, met dezelfde soort gedachten, waardoor je dus hetzelfde gedrag vertoont en waardoor het je niet lukt om het vol te houden.

Kijk eens naar de volgende uitspraken en kruis aan wat op jou van toepassing is.

- Ik probeer niet te veel koolhydraten te eten.
- Ik bestempel een dag eten als "goed" of "fout".
- Als ik te veel chocolade heb gegeten, compenseer ik dat door extra te sporten.
- Als ik het idee heb te veel gegeten te hebben, eet ik de volgende maaltijd automatisch minder, ongeacht hoeveel honger ik heb.
- Ik mag alleen op bepaalde tijdstippen eten van mijzelf.
- Ik plan *cheatdagen* in waarin ik mag eten wat ik wil, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb.
- Ik eet doordeweeks zo gezond mogelijk zodat ik in het weekend kan eten wat ik wil, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb.
- Zodra ik iets gegeten heb wat ik eigenlijk niet mocht van mijzelf denk ik "nu is het toch verpest" en eet ik er nog heel veel meer van, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb.
- Als ik 's avonds een etentje heb, probeer ik overdag zo min mogelijk te eten, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb.
- Ik kies vaak voor de kleinste portie (maaltijd of tussendoortje), ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb.
- Als ik niet ga sporten, eet ik die dag express minder, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb.
- Ik voel me schuldig als ik niet ben gaan sporten, omdat ik dan geen extra calorieën heb verbrand.
- Ik sta stil bij wat anderen denken over mijn eetgewoonten.

M

MODULE 2: MINDSET

- Ik eet vaak minder als ik in gezelschap ben, ongeacht hoe vol ik zit en of ik honger heb.
- Ik ben van mening dat ik gewicht moet verliezen om gezond te zijn.
- Anders, namelijk...
- Anders, namelijk...
- Anders, namelijk...

Kijk nog eens naar de uitspraken die je hebt aangekruist.

Kan je patronen ontdekken in je gedachten en gedrag?

Hoevaak komen deze gedachten en dit gedrag voor?

Hoe denk je dat deze gedachten jou in de dieet mentaliteit hebben gehouden?

Ook als je op deze manier eet ben je natuurlijk niet in balans. Toch? Dus daar gaan we vanaf stappen. Hoe? Als allereerste door *nú* te besluiten dat je met deze mentaliteit wilt gaan stoppen. Ja, soms is het *zó* simpel. Gewoon een besluit. En die kan je nu nemen.

Gedaan? Uiteindelijk is het simpelweg een keuze. Een besluit. En die heb je nu net genomen.

Het feit dat het een simpele keuze is, betekent natuurlijk nog niet dat het makkelijk is. *No worries*. Met de verdere stappen en tools ga ik je natuurlijk helpen. Te beginnen met deze 4 stappen om van je dieet mentaliteit af te komen.

4 stappen om van je dieet mentaliteit af te komen

I. Besef dat deze manier van denken je alleen maar tegenwerkt.

Er zijn talloze studies die aantonen dat diëten, calorieën tellen of voedingsmiddelen vermijden je op de lange termijn juist tegenwerken. Dat je er alleen maar van aankomt. En dat je er niet beter door gaat voelen. Zo is er aangetoond dat het ervoor zorgt dat je meer vet vast zal houden, wanneer je weer "normaal" gaat eten. Dat het steeds lastiger wordt om gewicht te verliezen. Dat het je metabolisme verlaagt. Dat het eetbuien stimuleert. En zelfs dat jojo-en het risico op vroegtijdig overlijden en hartfalen verhoogt.

Daarnaast toont onderzoek aan dat deze manier van denken en eten gelinkt is aan eetstoornissen, stress, gevoelens van mislukking en een lager zelfbeeld. Dat niet alleen. Diëten en streng eten zorgen ook voor dat je steeds minder zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen krijgt.

Oftewel, niet de beste manier om een gezond gewicht te bereiken en je ook echt fijn en zelfverzekerd in je lijf te voelen. Je gaat je hier dus niet beter, fijner of gelukkiger door voelen. Ga namelijk eens na voor jezelf...

Hoe heeft diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen je sociale leven beïnvloedt?

Hoe heeft diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen je eetpatroon beïnvloedt?

Hoe heeft diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen je geest en humeur beïnvloedt?

Welke fysieke gevolgen heb je ervaren door te diëten/calorieën tellen/jezelf restricties opleggen?

2. Word bewust van je manier van denken.

Mensen die bezig zijn geweest met afvallen, calorieën tellen of bepaalde voedingsmiddelen vermijden zijn vaak op een bepaalde manier gaan denken. Dat je alleen een beetje wilskracht en zelfcontrole nodig hebt om te kunnen slagen. Dat je aan "regeltjes" moet voldoen om gezond te leven en/of af te vallen. En dat je "gefaald" hebt als het je even niet lukt om daaraan te voldoen.

In hoeverre ben jij van mening dat je enorme wilskracht nodig hebt om je gezonde leefstijl vol te kunnen houden?

In hoeverre heb jij "regeltjes" voor je gezonde leefstijl opgesteld?

In hoeverre denk jij over je gezonde leefstijl als "goed" of "fout"?

Maar denken in termen van wilskracht, regeltjes en goed/fout is bullshit! Sterker nog, deze manier van denken werkt je echt alleen maar tegen!

Als je er van overtuigd bent dat je alleen maar wilskracht nodig hebt om snoep en lekkere dingen te laten staan, dan heb je het mis. Het is normaal om trek te hebben in zoete dingen en het is nog lekker en fijn om te eten ook! Dus zodra je wilskracht gaan inzetten om dit tegen te gaan, ga je ook tegen je natuur in. Het eten van zoete lekkere dingen hoort er nou eenmaal bij, dus mag het ook! Niet te veel natuurlijk, maar ook chocolade, snoep en andere lekkernijen horen bij balans.

Op het moment dat je regeltjes instelt, bewust of onbewust, wordt datgene wat je eet gereguleerd door externe factoren. Door de regeltjes. Niet door iets waar je zélf voor kiest. De meeste mensen houden er niet van om verteld te worden wat ze moeten doen. Dus zodra er externe factoren zijn (en daaronder vallen óók jouw eigen regeltjes) die jou vertellen hoe of wat je moet eten, is de kans groot dat je hiertegen in gaat. Gaat rebellen. En het je zelfs nog een soort van kortdurend "goed" gevoel geeft om van je regeltjes af te stappen. Het probleem is alleen dat je je daarna schuldig voelt en het idee hebt niet genoeg wilskracht te hebben. Maar niemand kan jou vertellen waar jouw lichaam op dat moment behoefte aan heeft. Iedereen is anders, met een uniek lichaam, een uniek leven, unieke levensomstandigheden, unieke smaak en voorkeuren en zo kan ik nog wel even doorgaan. Op het moment dat je naar je eigen lichaam en gevoel gaat luisteren, zijn er geen "regeltjes" meer waar je aan moet voldoen of waar je tegen in kan gaan.

En zodra er geen regeltjes meer zijn, kan je ook niet meer "falen". Dat is het mooie! Wanneer je namelijk bezig bent met eten volgens een bepaald dieet of streeft naar een bepaald caloriedoel, dan "faal" je op het moment dat je er vanaf wijkt. Maar niet als je naar je gevoel gaat luisteren. Niet als balans hetgeen is waar je naar streeft. Intuïtief gaan eten is een leerproces. En wat is het

mooie aan een leerproces? Van fouten kan je alleen maar leren. Oftewel, wat je eerst misschien zag als "falen" of "niet vol kunnen houden" kan je nu gaan zien als een groeimomentje!

3. Gooi je weegschaal en andere "tools" de deur uit

Om weer te gaan luisteren naar je lichaam en te gaan werken aan je mindset moet je niet alleen je oude overtuigingen overboord gooien. Nee. Gooi ook al jouw regeltjes, schema's, apps om calorieën te tellen en bovenal: de weegschaal de deur uit!

Ten eerste geeft de weegschaal een vertekend beeld van de werkelijkheid. Ben jij wel eens twee dagen achter elkaar op de weegschaal gaan staan, zelfde tijdstip, zelfde omstandigheden? En woog je ineens 1-2kg méér dan die dag ervoor? Zonder dat je enorm veel gegeten had? Vast wel. Je lichaam houdt heel makkelijk vocht vast en vocht heeft nou eenmaal ook een gewicht. Twee glazen water wegen al een halve kilo. Heb je wat meer zout of koolhydraten gegeten? Houdt je lichaam meer vocht vast. Ben je in spiermassa aangekomen? Houdt je lichaam extra vocht vast. En dan hebben we het nog niet eens over het feit dat spieren meer wegen dan vet.

Niet alleen geeft de weegschaal een vertekend beeld, het kan er ook voor zorgen dat je je motivatie kwijt raakt. Ben je namelijk wel eens op de weegschaal gaan staan verwachtende dat je was afvallen? Terwijl je ook echt goed bezig was, maar het cijfertje niet minder was? En je hele humeur verpest was? Sterker nog, dat je die dag jezelf niet meer kon inhouden en ineens veel te veel hebt gegeten? Terwijl je zo goed bezig was?

Kan jij je een keer herinneren dat je op de weegschaal stond, teleurgesteld werd en daarna "los" ging met je voeding? Omschrijf wat er toen gebeurde.

Kan je ook een keer herinneren dat je op de weegschaal stond en juist heel happy was met het resultaat? Maar dat je daarna óók "los" ging met je voeding? Omschrijf wat er gebeurde.

Grote kans dat die weegschaal niet eens het juiste beeld gaf. En tóch heeft het je uit het veld geslagen. Zonde toch?

Nadat ik zelf besloot om mij niet meer te wegen - en ja, dat was best eng in het begin - merkte ik dat mijn hele focus verplaatste. Ik at en sportte niet meer voor dat cijfertje op de weegschaal, maar voor een goed gevoel en goede gezondheid. Ik had er vertrouwen in dat als ik ging eten uit liefde voor mijzelf, dat ik dan vanzelf weer dat gezonde gewicht ging bereiken dat bij mij past. En ja, dat gebeurde ook. Dus nu heb ik er niet alleen het vertrouwen in, ik ben ervan overtuigd!

Dus lieve jij, gooi jij vandaag de weegschaal nog de deur uit?

Maar de weegschaal is niet het enige aspect dat vaak gebruikt wordt om gecontroleerd te eten. Kruis in de volgende lijst aan welke aspecten jij nu nog toepast:

- Ik tel mijn macro's of calorieën.
- Ik sta mijzelf niet toe om iets te eten als het voor mijn gevoel te veel calorieën bevat.
- Als ik ga uiteten probeer ik een gerecht met zo min mogelijk calorieën te bestellen.
- Als ik ga uiteten probeer ik een gerecht te kiezen die binnen mijn macro's past.
- Ik probeer geen drankjes te drinken die calorieën bevatten.
- Ik kies mijn sport en beweging gebaseerd op hoeveel calorieën ik ermee kan verbranden.
- Ik wil graag weten hoeveel calorieën iets bevat.
- Ik vermijd voedingsmiddelen met veel suiker en/of koolhydraten.
- Ik vermijd voedingsmiddelen die veel vet bevatten.
- Ik weeg mijzelf vaak.
- Ik weeg of meet mijn porties.
- Als ik het idee heb dat ik te veel gegeten heb, ga ik extra sporten om het te compenseren.
- Als ik het idee heb dat ik te veel gegeten heb, ga ik de volgende dag minder eten om te compenseren.

Kijk nou nog eens naar de uitspraken die je aangekruist hebt. Misschien pas je nu nog best wel veel punten toe, misschien maar een paar. Wat het ook is, waar je ook staat, het is wat het is. Het is jouw proces en het gaat erom waar je naartoe gaat. Het belangrijkste is om bewust te worden van hoe je er nu in staat en stappen te gaan ondernemen om het te veranderen. Daarom ga ik je vragen om drie punten te kiezen die je vanaf nu wilt gaan loslaten.

Kies 3 punten die op dit moment nog op jou van toepassing zijn, maar die je vanaf nu gaat loslaten.

4. Wees lief voor jezelf.

Oké, nu weet je dat een "dieet mentaliteit" je eigenlijk alleen maar in de weg zit. Je gaat ermee aan de slag en wordt steeds bewuster van je manier van denken. Je probeert niet meer te denken in termen van wilskracht, volhouden of falen. Niet meer in "goed" of "fout". En dan heb je ook nog de weegschaal de deur uit gegooit. Super!

Toch zal het je nog niet altijd meteen lukken. Het zal niet meteen lukken om alle regeltjes overboord te gooien en er nooit meer aan te denken. Niet om meteen naar je gevoel te gaan luisteren (daar gaan we ook nog uitgebreid op in later in het programma) en om niet meer volgens je oude overtuigingen te denken. Dat is niet erg. Alles kost tijd. Zo ook het aanleren van een nieuwe mindset. Je loopt ook niet meteen de 10km als je pas begint met hardlopen. Stapje voor stapje kom je er.

Dus wees lief voor jezelf als het je niet meteen lukt. Het gaat er niet om hoe snel je het bereikt, maar dat je het probeert en dat je leert op de weg er naar toe!

Van 80-20 regel naar 80-20 intentie

Ik ben fan van de 80-20 regel. Dat je ongeveer voor 80% "gezond" eet en de overige 20% "ongezond". Ik stoor mij alleen steeds meer aan de benaming. "Regel". Dat is dus weer een regeltje. En lukt het je een dag, week of maand niet om volgens die "regel" te eten, dan zou je dus weer gefaald hebben. Maar trek je de periode waarover je het bekijkt wat breder (zoals een paar maanden) dan kan het heel goed zijn dat je toch ongeveer voor 80-20 hebt gegeten.

Tijdens de Gezonde Balans Challenge die ik in december 2017 organiseerde vroeg ik meerdere keren aan de deelnemers hoe het ging. Vaak kreeg ik als antwoord "Helaas gaat het nog niet goed, want ik heb gisteren echt wat te veel gesnoept." terwijl ze de rest van de week heel gezond hadden gegeten. Of "Nee, helaas kan ik de balans nog niet vinden, want ik heb de afgelopen twee weken toch echt een paar dagen wat teveel gegeten".

Maar dat is toch balans?! Lekker gezond, maar ook af en toe ongezond? De ene dag lekker helemaal gezond eten en de andere dag wat te veel snoepen. Ook dat is balans. Dus ging het wél goed!

Toevallig heb ik - terwijl ik dit schrijf - twee weken geleden wat te veel gesnoept en gegeten. Bijna elke dag wel. Als ik op de weegschaal zou gaan staan weet ik zeker dat ik écht iets ben aangekomen. Gelukkig ga ik daar niet meer op staan en boeit dat cijfertje mij ook niet meer. Maar wat ik nog het áller fijnste vind is dat ik mij niet uit balans voelde. Ik weet namelijk dat balans niet in één dag, niet in één week en zelfs niet in één maand samen te vatten is. Dus eet ik een week wat meer? So *what*?! Ik vertrouw erop dat mijn gevoel en mijn lichaam vanzelf weer gaan aangeven dat ik wat gezonder en minder moet gaan eten.

En dat gebeurde ook. Ik ging vanzelf weer *craven* naar gezonde voeding en minder suikers. Balans werd dus vanzelf weer hersteld. En waarom vanzelf? Omdat ik het accepteerde en vertrouwen had. En ook omdat ik niet meteen heel streng werd voor mijzelf. Had ik dat wel gedaan? Was de kans groot dat het nog erger werd. Of dat mijn eetbuien zouden terug komen. Maar dat gebeurde niet. Zowel lichamelijk als fysiek voel en ben ik in balans!

Wat ik hiermee wil laten zien is dat balans - of de 80-20 "regel" - niet heel makkelijk te overzien is. Daarnaast wil ik bij deze voorstellen om het woordje "regel" te vervangen door "intentie". Dat is een veel beter woord! Een intentie drukt namelijk iets uit dat je probeert, iets waar je voor gaat, iets dat je jezelf voorneemt. En mocht het niet lukken, is het niet zo dat je een "regel" hebt overtreden en kan je dus ook niet gefaald hebben!

Dus stop met denken in "goed" en "fout". Stop met compenseren. Stop met denken dat je "gefaald" hebt. Gooi die weegschaal het raam uit. Ga weer luisteren naar je eigen lichaam in plaats van wat anderen je vertellen. Zorg goed voor jezelf. En bovenal: wees lief voor jezelf!

"We can't solve problems by using the same kind of thinking we used when we created them." - Albert Einstein

Weekopdracht: Dagboek bijhouden

Als het goed is heb je vorige week al een dagboek of journal aangeschaft. Die gaan we vanaf nu gebruiken om onze gedachten, gevoelens en gedrag in bij te houden.

Pak deze week elke avond even kort je journal erbij. Beantwoord dan de volgende vragen:

1. Welke gedachten heb ik vandaag gehad - of welke dingen heb ik vandaag gedaan - die nog bij een dieet mentaliteit horen?
2. Wat kan ik morgen doen om hier beter mee om te gaan?
3. Wat ging vandaag juist wél goed?

Volgende stap op weg naar meer balans

Eigenlijk is dit een herhaling van de vraag die ik je al heb gesteld. Welke drie aspecten die horen bij een dieet mentaliteit ga jij vanaf nu loslaten? Welke is de belangrijkste voor je?

En dan zijn we weer een stapje dichterbij balans!

Volgende week gaan we verder met de alles-of-niets mindset én doorbreken we die vervelende vicieuze cirkel!

Liefs, Milou