

# 64 blijvendslank

tekst Petra Schouten fotografie Dana van Leeuwen

## broodje dunner

Verboden gedachten zijn de pest voor je lijn. Voedingskundige Meijke van Herwijnen verklapt hoe dat zit.

Probeer eens een dag niet aan die rol koekjes te denken. Of aan dat patatjemét, die döner kebab, of wat het ook is waarvan het water je in de mond loopt. Onmogelijk. Je brein slaat het woordje 'niet' over. 'Jezelf iets ontzeggen vergt wilskracht en wilskracht is eindig', verklaart voedingskundige Meijke van Herwijnen, schrijfster en trainer, gespecialiseerd in succesvol afvallen. 'Als je twintig keer per dag zegt: ik mag niet snaaien, ik mag niet snaaien, is je wilskracht op een gegeven moment op. Komt er dan iets lekkers voorbij, dan ga je voor de bijl. En dan komt er van je voornemen om drie keer per week te gaan hardlopen ook niets meer terecht.' De een is meer getraind en gedisciplineerd dan de ander. Hoe meer goede gewoontes je hebt, dus hoe meer dingen er al in een gezonde routine zitten, hoe minder wilskracht je nodig hebt. 'Succesvol afvallen gaat ook over zelfvertrouwen', stelt Van Herwijnen. 'Als je je niet aan afspraken houdt, zullen mensen je minder vertrouwen. Bij jezelf werkt het net zo: ben je dit jaar al tien keer begonnen met lijnen, dan heb je er bij voorbaat geen vertrouwen meer in dat het deze



**95% van je gedrag is automatisch; slechts 5% is bewust en gepland. Voor meer bewust gedrag heb je geen ruimte in je hoofd. Concentreer je daarom op één ding. Als het je gelukt is een nieuwe gezonde gewoonte te creëren, is het tijd om het volgende punt aan te pakken.**

keer wel gaat lukken. Het begint al met de datum. Waarom zou je tot 1 januari wachten met gezond eten? Is dat zo verschrikkelijk dat je er niet meteen mee wilt beginnen?'

### positief gevoel

Jezelf van alles verbieden heeft weinig zin. Het werkt veel beter om je doelen positief te formuleren. Het moet zo leuk zijn dat je er direct mee wilt starten en zo haalbaar zijn dat je de rest van je leven ermee verder kunt. Een mooie hulpvraag

als goed voor jezelf zorgen.' Verbied je jezelf om te snoepen, dan kun je in opstand komen, legt Van Herwijnen uit. 'Bekijk het maar, ik trek gewoon een zak open. Je trekt je besluit in, als het ware. Het voornemen om iets gezonds te eten als je honger hebt, zul je niet zo snel intrekken.' Het zal ongetwijfeld gebeuren dat je een keer de fout in gaat. 'Maar wie zegt dat het in één keer perfect moet?', vraagt Van Herwijnen zich af. 'Je denkt al snel dat je te weinig ruggengraat hebt

## ‘HET ZAL ONGETWIJFELD GEBEUREN DAT JE EEN KEER DE FOUT IN GAAT. MAAR WIE ZEGT DAT HET IN ÉÉN KEER PERFECT MOET?’

is bijvoorbeeld: 'Wat zou er voor nodig zijn om ... niet meer de hele dag te snoepen?' Meijke van Herwijnen: 'Dat is een totaal andere insteek dan wanneer je continu met jezelf in gevecht gaat. Misschien moet je de droppot uit het zicht zetten, appels en noten in huis halen in plaats van koek en chips, of eerder aan het avondeten beginnen. Het verschil in gevoel is: 'nu mag ik niet meer snoepen' versus 'vanaf nu zorg ik dat ik iets gezonds eet als ik honger heb'. Mensen die zichzelf van alles verbieden, zwelgen in zelfmedelijden. Terwijl gezond eten als je honger hebt niet als afzien voelt, maar

wanneer je je niet houdt aan het verbod dat je jezelf hebt opgelegd. Zeker als je perfectionistisch bent. Je zelfvertrouwen wordt zo steeds kleiner en de kans op succes dus ook. Maar feitelijk is het gewoon biologisch bepaald dat volhouden niet lukt, als je je voornemen formuleert als verbod.'

### stap voor stap

Dat er altijd overvloed is, zit niet in ons systeem. Duizenden jaren leefden we in grote schaarste, moesten we letterlijk vechten voor een maaltijd. We zijn geprogrammeerd om te overleven. Honderd-

**Zware botten? Dat kun je vanaf nu bewijzen. De ION USB-weegschaal meet niet alleen je gewicht, maar ook je vet-, spier-, bot- en watermassa.**



blijvendslank **65**



Meijke van Herwijnen

## ELKE WEEK EEN KILO ERAF LIJKT HAALBARE KAART

vijftig jaar welvaart slijt dat niet zomaar uit. Elke week een kilo eraf? Lijkt een haalbare kaart, totdat je jezelf de vraag stelt: 'Wat zou ervoor nodig zijn om ...?' Daar rolt een lijst met acties uit: op tijd iets gezonds eten, ervoor zorgen dat er niet overal snoep ligt, meer bewegen, maximaal een keer opscheppen en ga zo maar door. Vaak lukt het even om al deze punten tegelijk aan te pakken, maar zodra de aandacht verslapt, komen de verboden gedachten en impulsen des te sterker naar boven en ben je verloren.

### knorrende maag

De meeste kans van slagen heb je volgens Meijke van Herwijnen als je steeds focust op één punt waarvan je vermoedt dat het je gaat lukken. Bijvoorbeeld: een handje noten eten zodra je maag knort. Zit dat eenmaal in je systeem, dan krijg je vanzelf meer energie om punt twee aan te pakken en zit je spijkerbroek voordat je het weet zo los om je middel, dat je alsnog naar de winkel kunt voor een maatje kleiner.



**Een dieet of een eetmethode vinden lukt je waarschijnlijk wel. Maar er een succes van maken, is een tweede. Daarvoor moet je je gewoontes blijvend veranderen. Afgelopen jaar verscheen er een nieuwe editie van 'Weg met de weegschaal'. Het boek van Meijke van Herwijnen leert je te herkennen wat je écht nodig hebt. Zo krijg je weer vertrouwen in jezelf en je lijf en gaat afvallen vanzelf. [www.wegmetdeweegschaal.nl](http://www.wegmetdeweegschaal.nl).**

### tips van Meijke

Als je leert hoe je gezond en prettig met eten en bewegen kunt omgaan, is een goed gewicht vanzelf het gevolg.

#### puur

Eten en drinken hebben de meeste voedingsstoffen als ze 'puur' zijn. Hoe minder er met de grondstoffen van je eten is gebeurd, des te meer je lichaam eraan heeft.

#### regelmaat

Regelmaat geeft rust. Met een goed eetritme hoef je niet steeds na te denken over wanneer je eet. Dat scheelt stress. Bovendien weet je lichaam dat het voeding krijgt als het daar behoefte aan heeft. Dat zorgt ervoor dat je minder rare eetneigingen hebt.

#### variatie

Door gevarieerd te eten krijg je meer verschillende voedingsstoffen binnen. De afwisseling zorgt er bovendien voor dat je niet stopt met je goede gewoonten omdat het leuk blijft.

#### fantaseer

Lukt het maar niet om van die bank af te komen? Een trucje: kies een vorm van bewegen die je leuk vindt. Stel je vervolgens voor dat je daarmee bezig bent. Fantaseer met je volle aandacht op die manier een week lang, twee keer per dag voor ongeveer een minuut. Zo versterk je het gevoel dat je het kunt. Want pas als je jezelf actief gaat vinden, kun je het volhouden om actief te zijn.