

## Change your lifestyle

Psssst! Ben jij misschien één van die vrouwen of mannen die weleens een poging heeft gedaan om af te vallen? Poeders, shakes, pillen, koolhydraatarm, eiwitrijk, maaltijdvervangers, crashdiëten, superfoods of welke hype er op dat moment hot is? En werkt het? Ja..... Tot je weer in je oude gewoonten vervalt.

De afslankhype is iets wat al heel lang bestaat. Mensen doen hun best om aan het slanke schoonheidsideaal te voldoen. De ene rage is nog niet voorbij of de volgende neemt het alweer over. Zou dit nieuwe dieet nu écht werken? De moeite van het proberen waard, toch? En we trappen er met zijn allen elke keer weer in.

Welk dieet je ook volgt, ze werken allemaal. En juist dat is het grote probleem!

Je valt af, maar na een tijdje kom je weer aan en vaak met nog wat extra kilo's.

De belangrijkste oorzaak waarom diëten niet op lange termijn werken is dat ze het onderliggende probleem, namelijk verkeerd eten en te weinig bewegen, niet oplossen. Het is een vorm van symptoombestrijding.

Wat kan je wel doen om verantwoord af te vallen? Jouw manier van leven veranderen. Je moet dus niet alleen kennis hebben over voeding, nog belangrijker is om kennis hebben over je eetgedrag. Hoe en waarom ontstaan bepaalde eetpatronen? Waarom wil je soms blijven eten, terwijl je al genoeg op hebt? Wanneer spelen emoties een rol en waarom is het zo verschrikkelijk lastig om langer dan een paar weken een gezond voedingspatroon vol te houden? En vooral, hoe kun je voor eens en voor altijd de spreekwoordelijke knop omdraaien en gezonder gaan eten?

Uit wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat juiste voeding en voldoende beweging een combinatie is die je niet los van elkaar mag zien bij het proces van gezond en verantwoord afvallen.

Maak daarom een realistisch plan met een redelijk streefgewicht.

Wat wil je bereiken en in welke tijd? Afvallen is niet iets van de korte termijn, je moet soms een lange adem hebben.

Wat ga je doen als het niet meezit? Als je op een verjaardag de verleiding van chocoladetaart niet kunt weerstaan, ga je dan vervuld van schuldgevoel naar huis? Of zorg je van tevoren voor een plan, waarin je vaststelt hoe vaak en hoeveel je wekelijks mag afwijken van het nieuwe eetpatroon? Besef dat het nooit afgelopen is. Je gaat niet 'even' een dieet volgen, maar je gaat de manier van eten en bewegen waaraan je in de loop van je leven gewend bent geraakt veranderen, voor altijd.

Lukt het je niet om het goed aan te pakken? Vraag dan de hulp in van een professional die snapt wat een gezonde lifestyle is. Een stok achter de deur helpt.

**Az Groen**

Ladyline Nijmegen