

# **Terugval en verleiding**

## **De kunst om afgevallen te blijven**

**Ingrid Steenhuis   Wil Overtoom**

**Terugval en verleiding**

De kunst om afgevallen te blijven  
*Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom*

ISBN 978 90 8850 622 2  
NUR 770/450

© 2015 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

# Inhoudsopgave

Inleiding	7
Jasmine van Oswine: een sprookje	9
1. Afvallen	14
2. Pas op. Gevaar!	25
3. De weg naar een gevaarlijke situatie	33
Rosalie, het bloemenvrouwtje	42
4. Help! Het is gebeurd	49
5. Verleiden, verleidde, verleid	53
Het meisje in het bos	61
6. Wilskracht?	65
Hobbel en de koekjesfabriek	69
7. De knop omzetten	74
8. Volgehouden!	81
9. Wat ben je wijzer geworden na het lezen van dit boek?	88
Ambrosia en de heksenmeisjesschool	90
Jouw eigen droomverhaal	98
Het terugval- en verleidingspel	104
Tot slot	106
Terugvalwoordenboek	107
Bronnen	109
Over de auteurs	115
Oefeningen en uitwerking opdrachten	117



# Inleiding

Afvallen is moeilijk. Je eet anders en minder dan normaal en die lekkere chocola waar je met gemak een hele reep van op kon, heb je helemaal van het menu geschrapt. Je bent de hele tijd bezig om maar niet aan eten te denken. Kortom, het valt allemaal niet mee. Gelukkig krijg je er ook heel wat voor terug. Nadat je een paar kilo's bent kwijtgeraakt, merken mensen op dat je er goed uitziet, je past dat leuke bloesje weer en je conditie gaat langzaam maar zeker vooruit. Fijn!

Dan slaat de stress toe. Het loopt even niet zo lekker op je werk, er is wat gedoe met vrienden of je beste vriendin loopt te tobben met haar gezondheid en je maakt je zorgen. Waar eerst de kilo's er nog af vlogen, stagneert het nu. Het feit dat er overal om je heen veel en lekker eten te krijgen is, helpt ook niet mee. Voor je het weet, sta je bij de benzinepomp een grote zak drop af te rekenen of ga je uiteindelijk als je moe en hongerig in de supermarkt bent toch voor de bijl nadat je al die eerdere verleidingen hebt weten te weerstaan.

Iedereen die aan het afvallen is, weet hoe lastig het is en weet ook dat terugval en verleiding constant op de loer liggen. Afvallen is moeilijk, maar misschien nog niet eens het allermoeilijkst. Het allermoeilijkste is afgevallen blijven. Een streng dieet een tijdje volhouden lukt eventueel nog wel, zeker als je als beloning het getal op de weegschaal ziet slinken. Maar dan? Niemand wil de rest van zijn leven op dieet, dat is menselijkerwijs niet vol te houden. Een heel leven jojoën is ook geen aantrekkelijk vooruitzicht. En nee, dat wondermiddel waardoor je ongebreideld lekkere dingen kunt eten zonder er een gram van aan te komen, bestaat ook niet.

Waar het wel om gaat? Maat houden. Alles eten wat je lekker vindt, maar niet te veel. Geen ingewikkelde dieetvoorschriften dus. Het gaat om een leefstijl waarbij maat houden een gewoonte is geworden. Een gewoonte, zodat je er

niet de hele tijd aan hoeft te denken en het min of meer op de automatische piloot gaat. Een leefstijl die terugval en verleiding het hoofd biedt. Omdat er altijd moeilijke periodes zullen zijn en omdat je altijd in verleiding zult worden gebracht. Een blijvende verandering in je eetgewoonten zonder terugval bestaat niet. Zonder terugval geen blijvende gedragsverandering. Af en toe een terugvalmoment hoort erbij. Een wereld zonder verleidingen bestaat ook niet. Goed omgaan met terugval en verleiding bestaat wel. Daarover gaat dit boek. Gebaseerd op wetenschappelijke kennis over psychologie, eten, afvallen en veranderen geven we je een handreiking om beter te worden in het managen van je gewicht. Het doel is dat jij meer controle hebt over wat en hoeveel je eet, waardoor je lekkerder in je vel zit.

Dit is geen boek om bij achteruit te leunen en lekker te consumeren. Het is bedoeld voor mensen die afgevallen willen blijven en voor mensen die willen afvallen. Naast tips over de beste manier om af te vallen, gaat het boek over het risico om terug te vallen in je oude gedrag en het daarbij behorende zwaardere gewicht. Het risico op terugval bestaat vanaf dag één dat je je eetgewoonten gaat veranderen. We helpen je dit risico te minimaliseren, in een wereld vol met verleidingen. Dit is niet het zoveelste dieetboek dat je precies voorschrijft wat je wel en niet mag eten en het is ook geen wondermiddel. Na het lezen van dit boek en het doen van de oefeningen sta je wel sterker in je schoenen om blijvend gewichtsverlies te realiseren. Dit boek is dus niet voor mensen die liever in wondermiddelen en sprookjes geloven als het om afvallen gaat. Toch kom je in dit boek een paar sprookjesverhalen tegen. Die gaan meestal niet over eten en afvallen, maar je zult er dezelfde mechanismen van terugval en verleiding in herkennen. De verhalen laten je door een andere bril naar terugval en verleiding kijken. Ben je klaar voor de start? Af dan maar!



Zelf aan de slag! Verspreid door het boek vind je oefeningen en opdrachten om je op weg te helpen. Achter in het boek vind je werkbladen om in te vullen.

## Jasmine van Oswine: een sprookje

Ergens... hier heel ver vandaan leefde een klein volkje in het prachtige land Oswine. Diep verscholen in de bergen leefden de mensen er vreedzaam. Ze waren vrolijk en hielpen elkaar als dat nodig was. Er was genoeg te eten voor iedereen en alles leek probleemloos te verlopen. 'Leek' inderdaad, want de koning van het land had een grote zorg: zijn jongste dochter Jasmine zou nu toch echt eens moeten gaan trouwen. Jasmine was een prachtige verschijning en iedere jongeman van Oswine zou haar man willen worden. Elke dag kwamen er aanzoeken en stonden er jongemannen aan de poort van het kasteel. En hoewel Jasmine erg haar best deed, kon ze maar niet kiezen: de ene jongen had toch een iets te grote neus of een lelijke baard. De andere sprak met een raar accent, of rook naar iets naars. Er waren ook wel normale jongens bij, maar Jasmine zocht



iets... speciaals. Immers, een prinses mocht toch wel iets speciaals kiezen. De koning begon zich ernstig zorgen te maken. Ja, ook hij begreep dat zijn dochter niet zomaar elke jongen zou kiezen, maar er moest toch wel iemand zijn in het koninkrijk die het hart van zijn dochter kon stelen?

Op een avond na weer een vermoeiende dag riep de koning zijn dochter bij zich. 'En Jasmine, zat er vandaag iemand bij die je zou willen overwegen?' Jasmine schudde resoluut haar hoofd en begon direct met het opnoemen van alle tekortkomingen die de kandidaten hadden. 'Nee, er zat weer niets bij vandaag,' stelde ze vast. De koning was ten einde raad en alhoewel hij zich tot nu toe goed had kunnen beheersen, ontstak hij nu in woede. Hij stelde zijn dochter een ultimatum. Ze moest in de komende dertig dagen haar toekomstige prins kiezen of anders zou hij een keuze maken. Over precies dertig dagen zou de trouwceremonie plaatsvinden. De koning liet het hele land weten dat er volgende maand een groot huwelijksfeest zou komen.

Jasmine was natuurlijk erg geschrokken en probeerde haar vader eerst nog te overtuigen dat zijn plan echt niet kon. Maar het besluit van de koning stond vast. Jasmine realiseerde zich dat ze nu in actie moest komen. Wat moest ze doen? Ze dacht na over de maanden dat ze elke dag een lange rij met jonge mannen uit het land ontmoet had en hoe moeilijk ze het vond om een keuze te maken. Ze had werkelijk elke jongen uit het hele land ontmoet. Of... zou ze misschien toch iets gemist hebben? Ze besloot zelf op zoek te gaan. Ze pakte snel een paar spullen en liet een paard spannen. Zomaar vertrekken wilde ze niet, dus bracht ze haar vader op de hoogte van haar plan. De koning weigerde haar toestemming te geven, maar Jasmine hield vol. 'Ik heb dertig dagen gekregen en die wil ik dan ook gebruiken. U mag mij niet tegenhouden.' De koning gaf toe, maar stelde voor dat Jasmine de reis op zijn minst een paar dagen zou uitstellen. Dan kon ze goed overzien wat ze moest gaan doen en waar te zoeken. Ook kon ze dan kijken waar ze zou slapen en hoe om te gaan met mogelijke gevaren. Hij stelde voor dat ze zich liet adviseren door zijn beste adviseurs. Jasmine wuifde het advies van haar vader weg. 'Daar heb ik echt geen tijd voor. Mijn plan staat vast: ik vertrek nu en u ziet me zo snel mogelijk weer terug met de nieuwe prins.'



De koning was bedroefd. Wat had hij nu gedaan? Was hij het niet die zijn dochter een ultimatum had gesteld? Hij kon zijn dochter echt niet zomaar laten vertrekken en riep zijn adviseurs bij elkaar. Iedereen praatte door elkaar heen totdat Kenric het woord vroeg. Kenric was nog maar pas adviseur van de koning geworden. 'Wat als u Jasmine laat volgen op haar reis door een van ons, zodat haar niets zal overkomen?' De koning was er meteen van overtuigd dat het een goed plan was en wees Kenric aan als zijn speciale gezant. Hij kreeg het beste en snelste paard, een zak met honderd gouden dukaten en een brief uit naam van de koning, waarin stond dat hij alles mocht doen in het belang van zijn dochter Jasmine.

Jasmine was al onderweg en er was geen tijd meer te verliezen. Het was koud en donker, maar ze was vastbesloten binnen dertig dagen terug te keren met haar prins. Al snel raakte haar paard vermoeid. Ze had het eerste het beste paard laten spannen en dat bleek niet geschikt voor de lange tocht. Na uren kwam ze aan in een klein dorpje en ging ze op zoek naar een herberg om de nacht door te brengen. Bij de herberg waren ze gewend aan late klanten, dus ze kon gelukkig nog terecht. De volgende morgen besloot Jasmine vroeg op te staan om snel te vertrekken. Ze was echter vergeten gouden dukaten mee te nemen en kon dus niet betalen. Ze had immers normaal nooit geld nodig. De waard van de herberg bood haar aan dat ze voor het geld kon werken. Er was genoeg te doen. Jasmine riep dat ze een prinses was, maar zolang ze niet in staat was om te betalen kon de waard haar niets anders bieden dan ervoor te werken. Jasmine had geen andere keus. Ze had door haar snelle vertrek niet de tijd genomen de reis voor te bereiden. Haar vader had nog zo gezegd even te wachten om alles goed te kunnen overzien. Die avond kwam er nog een gast. Het was duidelijk dat dit niet zomaar iemand was. Hij was gekleed in een zwart gewaad van zware stof. Tot haar verbazing sprak de jongeman haar aan met 'prinses' en vroeg haar even te gaan zitten. 'Mijn naam is Kenric, ik ben speciaal gezant van de koning. Ik hoorde de waard zeggen dat je hier werkt omdat je de overnachting niet kon betalen. Laat me je helpen je zoektocht goed te laten verlopen.' Jasmine was blij en geschokt tegelijk. Had haar vader dan geen vertrouwen in haar dat ze dit klusje wel alleen kon klaren? Ze was immers slim en niet op haar mondje gevallen. Kenric vertelde dat de koning zijn dochter zeker

vertrouwde, maar bang was dat haar misschien iets zou overkomen. En zo'n zoektocht verdiende toch enige voorbereiding? Dertig dagen op zoek naar haar toekomstige echtgenoot met een oud paard, zonder geld, zonder voorbereid te zijn op de strenge winter? Waar zou ze slapen en hoe dacht ze de juiste man te vinden nu ze er toch al zo veel gezien had? Kortom, wat was haar plan en hoe zou ze zich het best kunnen voorbereiden op tegenslagen zodat ze toch haar doel zou bereiken? Het duizelde Jasmine. Haar wens om een echtgenoot te krijgen naar haar zin was erg groot, maar zonder te weten hoe ze het aan moest pakken, leek het inderdaad zinloos. 'Wat moet ik dan?' vroeg ze Kenric. 'Wat nu als we samen een plan maken?' zei Kenric. Je kunt niet alles alleen doen en samen sta je sterker. We gaan eerst zorgen dat je een goed paard hebt, zonder kom je nergens in ons land. Dan bepalen we waar we gaan zoeken. We maken een lijstje van wat je nu precies van je prins verwacht. Waaraan moet hij voldoen en hoe moet hij eruitzien? Meteen begon Jasmine met haar plan. Wat wilde ze nu precies en waar ging ze nu eigenlijk zoeken? Kenric hielp haar met al haar vragen en zo hadden ze uiteindelijk een plan. De volgende ochtend vertrokken ze. Jasmine was vastbesloten haar prins te vinden. Ze wist dat het niet gemakkelijk zou worden, maar inmiddels wist ze dat ze niet bij elke tegenslag zou moeten stoppen met zoeken. De zoektocht ging van start en dagen, zelfs weken verstreken. Nee, het was niet gemakkelijk om te reizen met het slechte weer. Vaak kwam ze na een lange reis vermoeid aan in een dorpje, waar ze de volgende dag weer zonder resultaat vertrokken. Regelmatig dacht Jasmine dat het zinloos was verder te zoeken. Kenric steunde haar op die moeilijke momenten en zei regelmatig: 'Denk aan je plan... dan komt het goed.'

Na achtentwintig dagen zoeken was Jasmine het hele land doorgereisd. Ze had alles zorgvuldig gedaan en wist inmiddels nog veel beter wat ze zocht. Aan het einde van de dag sprak ze opnieuw met Kenric. 'We moeten naar huis, want de tijd is bijna om.' Kenric knikte. Zijn opdracht was immers de prinses veilig thuis te brengen. Met of zonder prins. Diep in de nacht van de negenentwintigste dag kwamen ze thuis. De volgende dag was de trouwdag gepland. De koning ontving zijn dochter en zag dat ze alleen vergezeld werd door zijn adviseur. De koning keek bedroefd. Hij had zo gehoopt dat zijn dochter in dertig dagen haar droomprins zou vinden... 'Wat spijtig dat het je niet is gelukt. Je weet dat ik nu

dus zelf een keuze moet maken.' Jasmine keek haar vader aan. 'Nee vader, ik heb mijn keuze gemaakt. Ik heb, zoals u mij gezegd hebt, alles goed gepland, niets overhaast gedaan en goed nagedacht wat ik nu eigenlijk wil. Ik heb tegenslagen gehad, maar deze waren niet onverwacht. Ik wist wat ik moest doen en heb daardoor een keuze kunnen maken.' De koning keek verbaasd. 'Maar lieve dochter, wat is je keuze dan?' Toen stapte Kenric naar voren en sprak: 'Ik heb uw dochter gisterenavond ten huwelijk gevraagd. Haar antwoord was: *'Ja natuurlijk.'* En Jasmine en haar prins leefden nog lang en gelukkig...

### **De moraal van het verhaal**

De moraal van dit verhaal is om niet onvoorbereid ergens aan te beginnen. Meestal loopt dat slecht af en bereik je niet je doel. Als je goed voorbereid op weg gaat, heb je veel meer kans op een goede afloop. Natuurlijk kom je onderweg allerlei situaties tegen vol risico's en verleidingen. Maar wanneer je op dat moment pas gaat nadenken, ben je er niet tegen bestand. Wanneer je van tevoren een plan hebt gemaakt, ben je er veel beter tegen bestand. Je kunt hopen op een wonder, maar beter is om goed voorbereid op weg te gaan. Dat geldt ook voor jouw doel om af te vallen of om de kilo's die je al bent afgevallen er nu ook echt af te houden. Wat zijn de risico's die je kunt tegenkomen? En hoe kun je die omzeilen? In dit boek helpen we je op weg.

# 1. Afvallen

## 12 Tips

Dit boek gaat over terugval en verleiding, maar we beginnen bij het begin: afvallen. Hoe doe je dat? Je valt af zolang je één basisregel eerbiedigt:

*Je valt af wanneer je minder calorieën inneemt  
dan je verbruikt.*

Ieder dieet dat aan deze basisregel voldoet, zal ervoor zorgen dat je afvalt. Er zijn in de loop der tijd veel verschillende diëten populair geweest. Het ene legt de nadruk op minder vet, het andere op minder koolhydraten en bij weer een ander dieet hangt het af van je bloedgroep wat je wel en niet mag eten. Een dieet dat in het verleden populair was bij onder andere Elvis Presley is het Doornroosjediët. In het sprookje prikt Doornroosje zich aan een spinnewiel en wordt daardoor een schone slaapster. Ze slaapt jarenlang, totdat een prins haar wakker kust. Het Doornroosjediët gaat uit van de gedachte dat je niet eet als je slaapt. Dit is op zich niet zo raar, want slaapgebrek is gerelateerd aan het hebben van overgewicht. Het Doornroosjediët keert dit om, maar gaat hier veel te ver in. Door zware slaapmedicatie te nemen, gaat iemand een paar dagen onder zeil en eet daardoor niet. Een onzinnig idee natuurlijk.

Je kunt dus een dieet gaan volgen en daardoor afvallen. Toch denken wij dat het gemakkelijker is om van je nieuwe eten een vaste leefstijl te maken door er meteen mee te beginnen. Waarom eerst ingewikkelde voorschriften volgen die niet bij jouw gewoonten passen, waardoor de kans groter wordt dat je het niet volhoudt en waar je op de koop toe ook nog sikkeneurig

van wordt? Als jij er zelf niet sikkeneurig van wordt, dan wel de rest van je gezin of omgeving. Of vind je het eigenlijk wel prettig om aan de hand van een dieetgoeroe te worden meegenomen en dat die precies bepaalt wat je wanneer en in welke hoeveelheid eet? Kom op, dat kun je zelf echt beter. Jij bent de motor van de verandering. Niet één dieetgoeroe blijft de rest van je leven bij je. Jij wel. Word je eigen goeroe!

We hebben 12 tips op een rijtje gezet die je helpen om af te vallen.



**1. Ga niet op dieet.** Echt niet.

Ga niet op een streng dieet. De reden is simpel: de meeste mensen vallen weer terug in hun oude gewoonten en het daarbij behorende lichaamsgewicht. Het gaat om een blijvende aanpassing van je eetgewoonten, hoe saai dat ook klinkt. Er is geen 'quick fix'. Ieder dieet werkt, zolang je het volgt, ofwel: zolang je minder calorieën inneemt dan je verbruikt.



**2. Word je bewust van alle marketingtrucs** die bedoeld zijn om ons meer te laten eten (bijvoorbeeld een veel te grote portie 'medium' of 'normaal' noemen).

Wanneer je op straat loopt of in de supermarkt, lijkt het wel alsof het lekkerere eten je roept: eet mij, eet mij! Daar zit een plan achter. In de supermarkt wordt er bijvoorbeeld 'gangpadmanagement' toegepast: wat staat op ooghoogte, wat in de aanbiedingendisplay, wat bij de kassa, hoeveel meters schap krijgt een product en wat staat bij welk ander product in de buurt. Alles om jouw koopgedrag te bevorderen. Lees er meer over in hoofdstuk 5. Jij kunt daar je eigen plan tegenover zetten.



**3. Vraag jezelf af wat voor jou de dwingende noodzaak is om te veranderen.** Waar doe je het voor?

En dan staat het voor jezelf vast: morgen begin je weer met afvallen. Hoe raar het misschien ook klinkt: begin niet te snel. Je hebt niet alleen een goed plan nodig (zie tip 5), maar het hele proces van veranderen van je leefstijl vraagt om motivatie. Veel motivatie. Daarom is het goed om stil te staan bij de reden waarom je het doet. Wat is je werkelijke motivatie, wat is jouw dwingende noodzaak om te veranderen? Ervaar je die noodzaak

echt wel als dwingend? Of stiekem toch niet zo dwingend als die bonbon die je vanuit de etalage van de bakker aanstaart? Zonder een werkelijk dwingende noodzaak voor jezelf gaat het zeker niet lukken om je leefstijl te veranderen. Dan kun je jezelf ook een hoop energie en frustratie besparen, door er (nog) niet aan te beginnen. Niemand heeft iets aan de zoveelste hopeloze afvalpoging.

Ben jij zelf degene die vindt dat je moet afvallen, of doe je het om even van het gezeur van anderen af te zijn? Verschillende mensen hebben verschillende dwingende noodzaken om af te vallen. De een heeft beginnende symptomen van suikerziekte, de ander wil eindelijk weer eens in een leuke kledingzaak kunnen shoppen en meer zelfvertrouwen hebben. De reden maakt niet uit, zolang deze voor jouzelf maar dwingend genoeg is om er dit keer wel een succes van te maken. Formuleer helder je eigen noodzaak tot verandering. Tijdens moeilijke momenten kun je er dan op teruggrijpen.

Harold: Ik wil met mijn kleinzoon kunnen voetballen zonder meteen buiten adem te raken.

Elske: Ik heb last van mijn kniegewrichten en wil geen operatie.

Laura: Ik wil de kans vergroten dat ik zwanger word.

Ronald: Ik wil de verplichte fitheidstest op mijn werk halen.

Léonore: Mijn moeder heeft diabetes en heeft daar veel complicaties bij. Ik wil dat voor mezelf voorkomen.

Maria: Ik wil fitter en energiekeker worden en weer leuke kleren kunnen kopen.



Serius zelf aan de slag? Vul de eerste oefening op bladzijde 119 in.



**4. Word je bewust van wat je op een dag eet**, wat je eetgewoonten zijn, en je sterke en zwakke punten daarin.

Veel eetgedrag vindt automatisch plaats. Je doet het, zonder er constant bij na te denken. Dat geldt voor heel veel van de dagelijkse dingen die we doen, niet alleen voor eten. Het is handig, want als we de hele tijd bij alles

wat we doen heel diep moeten nadenken en wanneer niets op de automatische piloot gaat, kost het veel te veel energie. Zolang alles naar tevredenheid verloopt, is er niets mis met automatismen. Echter, wanneer we er last van krijgen en wanneer we niet meer tevreden zijn met het resultaat, wordt het een ander verhaal. Dan is het zaak om het automatisme te doorbreken, er tijdelijk wat meer energie aan te besteden en de keuzes bewuster te maken. Na de verandering kan het nieuwe gedrag dan weer een automatisme worden.

Iedereen doet al dingen goed en iedereen heeft aanknopingspunten om dingen te veranderen. Het begint echter met inzicht hebben in wat je doet. We horen mensen regelmatig dingen zeggen als: *'Ik eet echt heel weinig en ook gezond, dus ik zou echt niet weten waaraan het ligt.'* Maar weet je eigenlijk wel wat je eet? Toen we bij iemand die ook 'weinig en gezond' at eens doorvroegen wat hij op een dag zoal at en dronk, bleek dat hij twee liter volle melk per dag dronk. Eén glas melk bevat 93 calorieën. Twee liter melk bevat 1240 calorieën. Dat is per week 8680 calorieën. Per jaar? Dat wilde hij niet weten. Nu denk je misschien: *'Zo ben ik niet, ik drink echt geen twee liter volle melk op een dag, hoe dom kun je zijn.'* Maar wat is jouw twee liter melk? Vergeet trouwens niet om ook naar je sterke punten te kijken. Er zijn vast al veel dingen die je goed doet als het om eten gaat. Dat vinden mensen vaak moeilijk om te benoemen.



Ga nu door met de tweede oefening op bladzijde 120.



**5. Maak een plan en zet dit op papier.** (En niet alleen: ik wil 5 kilo afvallen, maar welke concrete acties ga je waar en wanneer uitvoeren?)

Een goed plan maken is nog niet zo eenvoudig, maar wel cruciaal. Het is van belang onderscheid te maken tussen een intentie om iets te doen en een plan om die intentie daadwerkelijk om te zetten in gedrag. Natuurlijk, met de juiste intentie is de kans groter dat je daadwerkelijk in actie komt, maar het is geen garantie.

Er zit een kloof tussen een intentie (ik ben van plan om twee keer in de week te gaan sporten) en het echte gedrag (ik voel me te moe, dus vandaag sla ik even over). Dat heeft allerlei oorzaken. Soms werken externe factoren niet

mee (je wilt op de fiets naar je werk, maar het regent de hele week pijpenstelen, of de vriendin met wie je naar de sportschool zou gaan, belt alweer af). Soms is het moeilijk om gewoonten te doorbreken, zeker wanneer die op de automatische piloot gaan (na het eten plof ik altijd op de bank en lukt het me niet meer om overeind te komen, behalve om een kop koffie met een koek te pakken).

Wat het ook lastig maakt, is dat het eten op de korte termijn bevrediging geeft (het is lekker, je vergeet je stress even), terwijl de beloning waarom je iets *niet* zou eten pas vaak op de langere termijn aanwezig is (die fitheidstest over een paar maanden of zelfs je gezondheid over tientallen jaren). Bovendien weet je van de langetermijnvoordelen vaak niet eens zeker of ze wel zullen optreden (zal ik daadwerkelijk minder last van mijn gewrichten hebben als ik 10 kilo afval?).

Al met al moet je een goed plan maken waardoor jij *wel* die intentie omzet in gedrag en waardoor je niet altijd de kortetermijnvoordelen laat prevaleren boven de langetermijnvoordelen.

Waar moet dat plan aan voldoen? In elk geval moeten het concrete acties zijn. Wanneer, waar en hoe ga je handelen:

Als situatie X zich voordoet, dan zal ik actie Y uitvoeren.

‘Iedere dinsdag en donderdag wanneer ik thuiskom uit mijn werk ga ik me meteen omkleden en gedurende een halfuur hardlopen in de buurt.’

Het helpt als je het zo concreet mogelijk maakt en als je je plan koppelt aan iets wat toch al gebeurt: ‘als ik dinsdag thuiskom uit mijn werk’ bijvoorbeeld.

Het lijkt misschien simpel, maar wetenschappers hebben aangetoond dat wanneer mensen zulke plannen maken, de kans veel groter is dat ze hun goede intenties echt gaan uitvoeren. Zo is er een onderzoek gedaan bij 198 patiënten die in het ziekenhuis een hartrevalidatieprogramma volgden. Ondanks dat ze allemaal een dwingende noodzaak hadden (de kans verminderen dat ze opnieuw getroffen zouden worden door hartproblemen), bleken ze niet allemaal even goed in staat te zijn hun voornemen om lichamelijk actief te blijven ook uit te voeren. De onderzoekers hadden de patiënten verdeeld in twee groepen: de eerste groep volgde het gewone, standaard-revalidatieprogramma. De patiënten uit deze groep kregen voor-



lichting over hun ziekte, leerden hoe ze beter met stress konden omgaan en sportten onder begeleiding. De patiënten uit de tweede groep deden precies hetzelfde, maar ze kregen bovendien een individuele sessie van een kwartier, waarin ze leerden om een goed plan te maken om te blijven sporten na hun ontslag uit het ziekenhuis. Hoe zouden ze hun intentie om te blijven sporten omzetten in concrete acties? En wat zouden ze doen in situaties waarin het lastig zou zijn om vol te houden? Hoe zouden ze deze barrières slechten? Ten slotte leerden ze ook om iedere week hun voortgang bij te houden, zodat ze op tijd konden bijsturen wanneer dat nodig zou zijn.

Zowel vier als twaalf maanden na het ontslag uit het ziekenhuis vroegen de onderzoekers aan de patiënten hoe het hen was vergaan. Hoeveel sportten ze nog? Wat bleek: door patiënten uit de groep waarin men goede plannen had gemaakt, werd twee keer zoveel gesport als door patiënten uit de groep waarin men wel de intentie had, maar niet echt een concreet plan had gemaakt. Ook bij afvallen werkt dit zo.

Neem dus rustig de tijd om je plannen te concretiseren en ook op te schrijven. Vraag eventueel hulp van een coach bij het vertalen van je goede intenties in een goed plan van actie. Er is niets mis met het inschakelen van een coach. Het is geen teken van zwakte; het betekent dat je je probleem serieus aan wilt pakken en een beetje hulp daarbij goed kunt gebruiken. Of je het nu alleen doet of met hulp van een coach, maak een uitdagend maar haalbaar plan. Je hoeft niet op de maan te landen of een dunne spriet te worden. Houd het realistisch, niet te moeilijk en niet te gemakkelijk.



Vul de derde oefening in op bladzijde 124 om de voor- en nadelen op korte en lange termijn van het veranderen van je eetgewoonten tegen elkaar af te wegen. Besluit je vervolgens om ermee door te gaan, formuleer dan drie concrete punten: drie kleine stappen waarmee je gaat beginnen. Gaan ze goed, dan voeg je nieuwe punten toe. Zit er iets bij waarvan je achteraf denkt dat het eigenlijk te moeilijk was, of gewoon waardeloos: stop ermee en zet er een nieuw, ander actiepoint voor in de plaats (zie ook tip 8).



6. **Schakel je sociale omgeving in.** Alle hulp is welkom.

Bedenk wie je hulptroepen zijn. Is er iemand met wie je dagelijks een avondwandeling kunt maken? Een collega op je werk die tijdens de lunchpauze ook een ommetje wil maken? Kun je thuis supporters mobiliseren? Wie helpt je als je het moeilijk hebt? Een verandering gaat gemakkelijker wanneer je omgeving een handje meehelpt.



7. **Pas je thuisomgeving aan:** haal geen grote eetvoorraad in huis en berg alle verleidelijke etenswaren goed buiten het zicht op. De buitenwereld kent al genoeg verleidingen.

Is je huis een luilekkerland?

De hele dag door moet je al vaak genoeg een beroep doen op je wilskracht. Je komt overal eten tegen: op weg naar je werk bij het treinstation, bij de benzinepomp langs de snelweg, in de rij voor de kassa bij de bouwmarkt en ook wanneer je plantjes in het tuincentrum koopt, staan de aantrekkelijk verpakte zakjes authentieke drop je verleidelijk aan te staren. Maar hoe zit het bij jou thuis? Heb je daar ook een soort luilekkerland gecreëerd waar altijd lekker eten in ruime hoeveelheden voorradig is en voor het grijpen ligt? In dat geval maak je het jezelf wel heel erg moeilijk. Begin eens met je eigen thuisomgeving, om die wat minder verleidelijk en 'dikmakend' te maken.



Doe de grote 'thuis-is-luilekkerland-test' op bladzijde 128 en lees daar ook de tips om je huis minder verleidelijk te maken.



8. **Monitor je resultaten.** Geef jezelf feedback en stuur zo nodig bij.

Veranderen gaat echt niet zonder slag of stoot. Dat geeft ook helemaal niets, zolang je maar in staat bent bij te sturen. Dan moet je natuurlijk wel weten wanneer je moet bijsturen. Houd daarom bij hoe het met het uitvoeren van je plannen gaat. Als je voornemen bijvoorbeeld is om bij het boodschappen doen op alle doordeweekse dagen het gangpad met chips in de supermarkt over te slaan, kun je per dag bijhouden of dit gelukt is. Dit doe je voor alle plannen die je gemaakt hebt. Wanneer je dan terugkijkt over een periode van bijvoorbeeld een week of een maand, zie je wat er al goed gaat, maar