

7 gedachten die verraden dat je nog altijd op dieet bent



Dik Gelukkig

Diëten werkt niet. Dat weet je ondertussen waarschijnlijk wel. Meer en meer onderzoek toont aan dat gewicht verliezen op lange termijn gewoon niet haalbaar is.

Er zijn tegenwoordig dan ook heel wat mensen die stoppen met diëten en beginnen met intuïtief eten. Ze leren hoe ze weer kunnen genieten van eten en dat voelt meestal aan als een echte bevrijding.

Het enige probleem: intuïtief eten is soms nog altijd een vorm van diëten. Je denkt misschien dat je niet meer op dieet bent, maar eigenlijk volg je nog altijd regeltjes die je vertellen hoe je moet eten. Alleen heb je jezelf ervan overtuigd dat het écht geen dieet is.

Daarom zet ik hier 7 gedachten op een rij die erop kunnen wijzen dat je nog altijd op dieet bent, ook al denk je van niet.

Gisteren pizza en vandaag frietjes ... morgen zal ik toch maar iets gezonds koken

Je maakt nog altijd een duidelijk onderscheid tussen voeding die gezond en ongezond is. En meestal komt dat overeen met goed vs. slecht.



Pizza en frietjes zijn slecht, een salade is goed. Dat merk je heel goed wanneer je bijvoorbeeld denkt: af en toe eens zondigen kan geen kwaad.

Dat woordje 'zondigen' geeft aan dat je eigenlijk vindt dat het niet goed is wat je aan het eten bent. En dan gaat het altijd over de 'ongezonde' dingen, want ik heb nog nooit iemand horen zeggen dat ze gezondigd heeft omdat ze een tros tomaten heeft gegeten.

2

Ik hou van chocolade, vooral pure met meer dan 70% cacao

Je geeft jezelf de toestemming om dingen te eten die je lekker vindt en die vroeger verboden waren. Dat is fantastisch, maar door er een voorwaarde aan te hangen, blijf je toch nog hangen in goed vs. slecht.



Je voelt bijna een soort trots dat je alleen maar pure chocolade eet en niet de melkvariant die niet zo goed is voor je.

En ook al lust je écht liever pure chocolade, stiekem ben je dan wel blij dat het zo is. Maar dat is nog altijd een overblijfsel van je dieetmentaliteit.

Want als je alleen maar dingen mag eten met de meest 'natuurlijke' ingrediënten, wat is dan het verschil met vroeger toen je alleen maar dingen mocht eten waar weinig vet in zat?

Eventjes een appel eten, anders heb ik geen fruit gehad vandaag

Je telt nog altijd bepaalde eenheden van voedsel. Alleen zijn het nu geen calorieën of grammen vet, maar het aantal stukken fruit en groenten.



En natuurlijk is er niets mis met fruit en groenten eten, maar als je van jezelf een bepaalde hoeveelheid 'moet' eten, dan ligt die dieetmentaliteit toch nog ergens op de loer.

Dat merk je ook wanneer je bijvoorbeeld liever geen brood bij je pasta eet, omdat dat toch wel heel veel koolhydraten zijn voor één maaltijd. Dan ben je nog altijd bezig met dingen tellen en volg je nog altijd een regeltje.

4

Dit stuk taart heb ik wel verdiend

De taal die je gebruikt om over eten te praten laat meestal zien hoe je er (onbewust) over denkt. Net zoals 'zondigen', impliceert 'verdienen' dat eten niet neutraal is.



Eten is dan iets waar je niet zomaar van mag genieten. Je moet het eerst verdienen of er iets voor gedaan hebben. Of er achteraf iets voor doen, dat kan ook.

Door een voorwaarde aan jezelf te stellen om iets te 'mogen' eten, leg je jezelf nog altijd beperkingen op. En dat heeft dan toch wel wat weg van een dieet, niet?

Ik heb zo'n zin in chips, maar ik heb helemaal geen honger

Een van de principes van intuïtief eten is dat je luistert naar je hongergevoel: je eet wanneer je honger hebt. Het gevaar daarmee is dat je er een nieuwe regel van gaat maken.



Als je alleen maar mag eten als je honger hebt, dan denk je ook dikwijls het omgekeerde: je mag niet eten als je geen honger hebt.

Terwijl gewoon zin in iets hebben soms ook reden genoeg is om iets te eten. In onze cultuur hoort eten dikwijls bij sociale gelegenheden en daar is niets mis mee.

Ik vind het zo lekker, maar één portie is genoeg

Goed, dus je luistert naar je verzadigingsgevoel en merkt dat je eigenlijk genoeg hebt, dus je scheidt geen tweede keer op. Dat is een heel mooi voorbeeld van intuïtief eten.



Maar als je nooit een tweede keer opschept, ook al staat je allerfavorietste maaltijd op tafel, dan is er misschien wel meer aan de hand.

Je denkt dan nog altijd dat minder eten beter is dan te veel eten. Je bent trots als je je niet overeet. En het is natuurlijk positief dat je let op hoe voldaan je bent, maar eten is meer dan enkel brandstof voor je lichaam. Soms voelt een tweede keer opscheppen gewoon beter dan van tafel gaan met nog heel veel zin. En dat mag ook.

Oei, mijn broek zit wat strak ...
ik heb me precies een beetje
laten gaan de voorbije dagen

Natuurlijk wil je goed in je kleren passen. Dat is heel normaal, want het is nu eenmaal niet zo praktisch om een nieuwe garderobe aan te schaffen. Maar als je merkt dat je broek een beetje krap zit, dan hoort daar meestal de gedachte bij dat je iets fout gedaan hebt.



Je gewicht is dikwijls nog altijd een belangrijke maatstaf om te zien of je 'goed bezig bent'.

Als je bijkomt, dan heb je je laten gaan of iets fout gedaan ('Ik had die chips tóch niet mogen eten!'). En dat impliceert dat bijkomen slecht is en dat je je weer moet 'herpakken'. Terwijl schommelingen in je gewicht normaal zijn en niet betekenen dat je een slecht mens bent.

Herken je deze gedachten of een variant ervan? Welkom bij de club :-). Daar hoef je je niet schuldig over te voelen. Als je je leven lang niets anders gedaan hebt dan diëten, dan heb je niet op een-twee-drie weer een ontspannen relatie met eten opgebouwd.

Een dieetmentaliteit is niet iets wat je zomaar van je afschudt, ook al ben je al een hele tijd intuïtief aan het eten.

Ik wil trouwens ook niet beweren dat je absoluut, gegarandeerd, zonder twijfel nog op dieet bent als één of meerdere van deze gedachten je bekend voorkomen. Zoals ik al zei: het is heel normaal om af en toe nog in dat oude gedachtepatroon te zitten.

Maar ik vind het wel belangrijk dat je eerlijk blijft tegenover jezelf. Intuïtief eten is fantastisch, maar check af en toe eens of je niet opnieuw alleen maar een stel regeltjes aan het volgen bent.

Over *Dik Gelukkig*



Dik én gelukkig zijn, kan dat wel?

Wel, daarover kan ik heel duidelijk zijn: ja, jij kan en mag gelukkig zijn als je dik bent.

Sterker nog, ik vind dat we een maatschappij verdienen waarin dikke mensen onvoorwaardelijk zichzelf mogen zijn, zonder schaamte en zonder verontschuldiging.

Om dat te bereiken moeten we op een andere manier leren kijken naar dik zijn. Niet alleen als je zelf dik bent, maar ook als maatschappij.

Daarom help ik dikke mensen om voluit te leven en probeer ik een wereld te creëren waarin dat steeds gemakkelijker wordt.

Contact



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



[dikgelukkig](https://www.facebook.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://twitter.com/dikgelukkig)



[dikgelukkig](https://www.instagram.com/dikgelukkig)