

# Dik Gelukkig worden: de basiscursus

## Intro



*Dik Gelukkig*

Welkom in de online basiscursus 'Dik Gelukkig worden'.

Mijn visie hierover is simpel: om Dik Gelukkig te zijn moet je stoppen met diëten. En dat klinkt heel simpel, maar in de praktijk is dat niet altijd gemakkelijk.

Want hoe begin je daaraan als je bijna je leven lang niets anders gedaan hebt dan op dieet gestaan? Of misschien heb je al eens geprobeerd om te stoppen met diëten, maar lukte het om een of andere reden toch niet.

**Als je wilt stoppen met diëten zijn er zoveel dingen waar je doorheen moet, dat je dat niet allemaal in één keer kan doen.**

Het is namelijk meer dan alleen stoppen met een dieet te volgen. Je moet bijvoorbeeld ook weer een positieve relatie opbouwen met je lichaam. En wat met de buitenwereld die je nog altijd continu de boodschap geeft dat je moet afvallen als je dik bent?

Dat zijn dingen die je allemaal moet verwerken om Dik Gelukkig te worden.

**Deze online cursus gaat uit van die gedachte en is zo opgebouwd dat elke les een aspect behandelt dat te maken heeft met stoppen met diëten:**

1. **Dieetcultuur:** je leert wat een dieetcultuur juist is en hoe je erdoor beïnvloed wordt.
2. **Discriminatie:** je krijgt meer uitleg over hoe dikke mensen in onze maatschappij gediscrimineerd worden als gevolg van de vooroordelen die er bestaan over hen.
3. **Diëten werkt niet:** je ontdekt waarom je nog altijd niet dun bent, hoewel je al ontelbare diëten geprobeerd hebt.
4. **Gezondheid:** we gaan dieper in op wat gezondheid juist betekent en hoe complex dat is in het kader van gewicht.
5. **Lichaamsbeeld:** je leert over een nieuwe realiteit die je kan opbouwen wanneer je het droombeeld van je 'ideale' lichaam hebt opgegeven.

6. **Bewegen:** je ontdekt dat sporten een negatieve impact gehad kan hebben en hoe je stilaan je lichaam weer met plezier kan bewegen.

7. **Intuitief eten:** je gaat op zoek naar een nieuwe manier om met eten om te gaan, zodat je eindelijk verlost geraakt van het heen-en-weer-getrek tussen diëten en eetbuien hebben.

8. **De buitenwereld:** je krijgt de motivatie die je nodig hebt om voor jezelf op te komen wanneer de rest van de wereld je continu tegenwerkt.

9. **Medische zorg:** je komt te weten hoe de medische zorg voor dikke mensen tekortschiet en waarom dat belangrijk is.

10. **Twijfels:** je leert dat twijfels bij het proces horen en hoe je daarmee om kan gaan.

**De eerste drie lessen vormen de basis: die info heb je nodig om sterk in je schoenen te staan als je ervoor kiest om te stoppen met diëten.** Je moet namelijk weten dat er zoiets bestaat als een dieetcultuur, wat de gevolgen ervan zijn en waarom stoppen met diëten niet werkt. Die informatie zorgt ervoor dat je vol overtuiging kan blijven zeggen: ik kies ervoor om Dik Gelukkig te zijn.

**De rest van de lessen behandelen telkens een aspect waar je door moet om er ook zelf helemaal van overtuigd te geraken dat jij Dik Gelukkig mag zijn.** Dat betekent dat je je relatie met gezondheid, je lichaam, bewegen en eten moet herstellen en dat je moet leren hoe je het beste omgaat met de buitenwereld, inclusief de medische wereld, en twijfels.

**Dit is een beginnerscursus en in elke les krijg je dan ook kort de informatie die je nodig hebt om meer te leren over alle aspecten van stoppen met diëten.** Het dient vooral om de twijfels aan te kaarten die veel dikke mensen hebben wanneer ze willen stoppen met diëten of om je een houvast te geven als je eraan wilt beginnen.



**Elke les bestaat uit informatie en een opdracht.** Naast de gewone tekst vind je ook telkens een audiobestand en een pdf-document, zodat je kan kiezen op welke manier je de cursus het liefste voltooit.

Voordat je aan de cursus begint, wil ik ook nog even heel duidelijk maken dat ik geen arts ben of een andere medische achtergrond heb. De informatie in deze cursus is dus op geen enkele manier van medische aard. De dingen die ik hier deel, komen van onderzoekers en deskundigen die zich toegewijd hebben op dit onderwerp en ik heb geprobeerd om stellingen zoveel mogelijk te linken aan bestaand onderzoek. Deze cursus is geen vervanging voor medische hulp of voor therapie van welke aard dan ook. Ik ga ervan uit dat je verantwoordelijk omspringt met de informatie in deze cursus en eventueel met je behandelende hulpverlener overlegt als je ermee aan de slag wilt gaan. Lees hierover ook meer in mijn [disclaimer](#).

# Contact



[www.dikgelukkig.be](http://www.dikgelukkig.be)



[info@dikgelukkig.be](mailto:info@dikgelukkig.be)



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



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



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



*Dik Gelukkig*