

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Les 3: diëten werkt niet



Dik Gelukkig

In deze les:

Bijna iedereen die op dieet gaat, verliest geen gewicht op lange termijn. Dat jij niet dun bent, heeft niets te maken met een gebrek aan wilskracht, maar alles met jouw biologie die zich verzet tegen afvallen.

Ik kan me voorstellen dat jij zowat elk dieet geprobeerd hebt dat er ook maar te vinden is. En elke keer opnieuw dacht je: deze keer gaat het me écht lukken!

In het begin was dat ook zo, want dan viel je heel wat af. Maar na een paar maanden of een jaar merkte je dat alles weer teruggekomen was – met nog wat extra kilo's erbij.

Met als gevolg dat je dacht dat je gefaald had, dat je niet hard genoeg geprobeerd had, dat je een slappeling zonder wilskracht was, ...

Je gaf jezelf dus de schuld dat het weer niet gelukt was om gewicht te verliezen en dat zo te houden.

Zo gaat het in ieder geval bij de meeste mensen die met een afslankdieet beginnen.

Alleen is dat helemaal niet jouw schuld. Het is pure biologie die ervoor zorgt dat je geen gewicht verliest op lange termijn.

Kijk, als je op dieet gaat, eet je minder dan gewoonlijk. Maar jouw lichaam weet niet dat dat komt omdat jij aan een schoonheidsideaal wilt voldoen. Jouw lichaam denkt dat er te weinig voedsel voorhanden is en dat je daardoor in een toestand van hongersnood terechtgekomen bent. Het haalt daarom allerlei trucjes uit die ervoor zorgen dat je meer gaat eten en minder energie gaat verbruiken.

Het enige wat je lichaam wil doen is overleven en intern zet het daarom allerlei dingen in gang die jou onbewust bepaalde keuzes laten maken:

- Je lichaam gaat spelen met **hormonen** en je geraakt een beetje geobsedeerd door eten. Je gaat meer aan eten denken en merkt heel snel wanneer er eten in de buurt is. Je krijgt meer zin in eten en hebt zin in een grote waaier aan voedsel.
- Het resultaat van die hormonen die niet meer in balans zijn? Je voelt je minder snel vol als je eet. Je moet dus meer eten om je nu even **voldaan** te voelen na een maaltijd dan wanneer je niet op dieet staat.
- Je lichaam gaat **energie** besparen, bijvoorbeeld door je spiermassa te verminderen. Want spieren vragen meer energie dan vet, dus als je minder spieren hebt, dan heeft je lichaam minder energie nodig om te overleven. En om nog meer energie te besparen ga je minder zin krijgen om te bewegen. Je wordt loom en sporten is wel het laatste waar je zin in hebt.
- Je **metabolisme** gaat naar beneden, waardoor je lichaam minder calorieën verbruikt en energie opslaat. Het wordt op die manier steeds moeilijker om nog meer af te vallen.

Je lichaam doet er dus alles aan om gewichtsverlies tegen te gaan.

En hoe hard je ook je best doet, tegen je eigen biologie ga je niet winnen.

Je kan je er een tijdje tegen verzetten, maar je wilskracht kan op lange termijn niet op tegen je natuurlijke behoeften. Dat is waarom je op een gegeven moment ook weer dingen eet die je jezelf daarvoor ontzegd hebt. Jouw lichaam heeft je die keuze onbewust maar dwingend opgelegd.

De kilo's die je verloren bent komen er weer bij en je lichaam voegt er nog wat extra aan toe als garantie voor de volgende keer dat er een hongersnood (*kuch*dieet*kuch*) komt. En wanneer dat gebeurt, begint heel de cyclus weer opnieuw.

Diëten werkt niet op lange termijn voor meer dan 95% van de mensen die met een dieet beginnen. Nu weet je dus ook hoe dat komt en hoef je jezelf niet meer de schuld te geven dat het je nooit 'gelukt' is om blijvend af te vallen.

Opdracht

Schrijf je eigen dieetautobiografie.

Denk eens na over welke diëten je al allemaal geprobeerd hebt in je leven. Wat voor dieet was het? Wat moest je doen en laten? Hoe oud was je toen je dat deed? Wat was het resultaat? Hoelang duurde het resultaat? Hoe voelde je je daarbij? Schrijf alles op wat je nog weet over je dieetpogingen en bekijk op het einde wat het je nu écht opgeleverd heeft.

Bewaar dit goed en lees het opnieuw telkens wanneer je in de verleiding komt om toch maar dat nieuwe dieet te proberen.

Herinner jezelf eraan dat diëten je nog niets opgebracht heeft in al die jaren: je bent er niet slank van geworden en al helemaal niet gelukkig. Een nieuw dieet is dan ook niet de oplossing die je denkt dat het is.

Contact



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



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



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



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



Dik Gelukkig