

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Les 6: bewegen



Dik Gelukkig

In deze les:

Je relatie met sporten kan helemaal verbroken zijn als het iets was wat je moest doen om meer af te vallen. Wanneer je er klaar voor bent, kan je opnieuw leren om te bewegen voor je plezier.

“Gewoon minder eten en meer bewegen, dan val je vanzelf af.” Dat is iets wat we allemaal geloven, omdat het al zó dikwijls gezegd is en altijd opnieuw herhaald wordt. Niemand stelt zich daar verder vragen bij: wie wil afvallen, gaat op dieet en begint fanatiek te sporten.

Dat herken je misschien zelf ook. Dat je ineens een abonnement op de sportschool in je handen had of vijf ochtenden per week klaar stond om te gaan joggen. Want sporten is heel erg belangrijk!

Maar net zoals je weer een nieuwe relatie moet opbouwen met je lichaam, kan het zijn dat ook je relatie met beweging moet veranderen.

Als je op dieet staat, heeft bewegen namelijk maar één doel: calorieën verbranden en afvallen. Het maakt niet of je het fijn vindt of niet, want het resultaat is het belangrijkste. Daardoor wordt sporten of bewegen een verplichting, iets wat je móét doen. En dat loopt bijna altijd mis.

Als bewegen iets wordt wat je moet volhouden, dan komt er gegarandeerd een moment dat je ermee stopt. Omdat er een belangrijke afspraak tussenkomt of omdat je slecht geslapen hebt en geen zin hebt om jezelf naar de fitness te slepen. En dan moet je jezelf oppeppen om de dag erna er weer vol goede moed aan te beginnen.

En dat is jammer, want je lichaam bewegen zou net iets moeten zijn waar je je goed bij voelt. Want het heeft heel wat voordelen: je krijgt er meer energie van, je vermindert het risico op chronische aandoeningen, je slaapt er beter van, het is goed voor je spieren en beenderen, ...

En wat hierbij heel belangrijk is: bewegen is goed voor je, ongeacht je gewicht en of je erdoor afvalt.

Dus ook als je dik bent en regelmatig beweegt, maar er niet door afvalt, dan is dat nog altijd goed voor je. Meer zelfs: net zoals we in les 3 gezien hebben dat diëten niet werkt, is ook sporten geen oplossing om af te vallen.

“Gewoon wat minder eten en meer bewegen”, klopt dus langs geen kanten.

Laat het idee dus varen dat je moet bewegen of sporten om af te vallen, en bedenk eerst eens of en hoe het in jouw leven kan passen.

Lukt het voor jou eigenlijk wel om te bewegen? Want als je chronisch ziek bent bijvoorbeeld, dan is bewegen misschien helemaal niet mogelijk. En dat is helemaal ok, want jij bent het aan niemand verplicht om te bewegen. Het kan misschien *over het algemeen* wel goed zijn voor mensen, maar dat betekent niet dat het altijd voor iedereen een goed idee is. Dat is iets wat je zelf mag bepalen.

Het kan ook zijn dat je zo'n afkeer gekregen hebt van sporten, dat het op dit moment geen optie is. Bij het idee alleen al voel je de moed in je schoenen zakken! Dat is een logisch gevolg als sporten iets was wat je moest doen om af te vallen. Je relatie met sporten en bewegen is daardoor beschadigd. Je hebt er geen goeie herinneringen aan en moet er dus een tijdje afstand van nemen, zodat die relatie weer kan helen.

Geef jezelf daarom ook alle tijd die je nodig hebt.

Ook al duurt het maanden of zelfs jaren eer je voelt dat je weer zin krijgt om te bewegen, gun jezelf dat dan.

En als je uiteindelijk toch klaar bent om te bewegen, probeer dan iets te zoeken wat je zelf fijn vindt om te doen.

Iets waar je plezier aan beleeft, iets wat je graag doet. Dan wordt het geen opgave en is het ook niet iets wat je moet 'volhouden'. Dan doe je het omdat het goed voelt, omdat je voelt wat je lichaam allemaal kan, of omdat je lichaam er blij van wordt.

Als je in die mindset zit, dan is het ook geen ramp als je een keer of een tijdje niet beweegt. Dat hoort er gewoon bij. Want je leven gaat gewoon door met alle ups en downs, en soms heb je tijd en energie om te bewegen, maar andere keren niet. Je lichaam zal wel aangeven wanneer het er weer klaar voor is.

Ook op het vlak van bewegen weet je dus zelf het beste wat goed voor je is. Volg je gevoel en vertrouw op je lichaam, dan komt het allemaal wel goed.

Opdracht

Als je graag opnieuw wilt bewegen op een manier die bij je past, maak dan eens een lijstje met alle dingen die jou wel fijn lijken.

Dat kunnen dingen zijn die je vroeger graag als kind deed of dingen die je altijd eens hebt willen proberen.

Is je lijstje klaar? Kies dan het item uit dat je op dit moment het meest aanspreekt en probeer ermee te beginnen.

Het kan zijn dat je hierin wat creatief moet zijn.

Misschien moet je de activiteit een beetje aanpassen of kan je het samen doen met iemand anders. Misschien kan je eerst ergens een proefles gaan doen of moet je wat zoeken om het juiste materiaal te vinden. Probeer een manier te vinden om je activiteit te doen zodat die bij jou en binnen jouw leven past.

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