

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Samenvatting



Dik Gelukkig

Om **Dik Gelukkig** te worden moet je stoppen met diëten. En dat is niet gemakkelijk, want er zijn zoveel dingen waar je doorheen moet, dat je dat niet allemaal in één keer kan doen.

Er bestaat om te beginnen zoiets als een **dieetcultuur**, waarin eten en gewicht een belangrijke rol spelen, waarin slank zijn het ultieme doel is en diëten normaal gevonden wordt. Dat wordt nog eens bevestigd door het schoonheidsideaal dat we telkens terugzien in de media en daarom denken we dat dik en gelukkig niet samen kunnen gaan.

Jammer genoeg heeft die dieetcultuur heel wat negatieve gevolgen voor dikke mensen. Het houdt namelijk heel wat vooroordelen in stand, waardoor we in onze maatschappij gestigmatiseerd en **gediscrimineerd** worden. De maatschappij vindt dat dikke mensen dan maar moeten afvallen, terwijl de oplossing is dat de maatschappij moet stoppen met discrimineren.

Want **diëten werkt niet** op lange termijn voor meer dan 95% van de mensen die eraan beginnen. Dat komt omdat jouw lichaam denkt dat er een hongersnood is wanneer je op dieet bent en er alles aan gaat doen om jou te beschermen. Dat heeft dus niets te maken met doorzettingsvermogen, maar alles met biologie.

En toch vind je het waarschijnlijk moeilijk om te stoppen met diëten, omdat je denkt dat je moet afvallen voor je **gezondheid**. Alleen is jojoën ook schadelijk voor je gezondheid. En daarnaast dragen gezonde gewoontes meer bij aan je algemene gezondheid dan enkel je gewicht. Bovendien is gezondheid meer dan alleen het fysieke aspect – ook je emotionele en mentale gezondheid maken deel uit van je welzijn.

Daarom is de eerste stap om Dik Gelukkig te worden dan ook dat je leert dat jouw **lichaam** ok is zoals het nu is. Dat betekent dat je het beeld van je droomlichaam moet opgeven en een nieuwe realiteit kan creëren waarin jij onvoorwaardelijk jezelf mag zijn, zonder schaamte en zonder verontschuldiging.

En bij die nieuwe relatie met je lichaam, kan het ook zijn dat je de relatie met sporten of **bewegen** moet herstellen. Want die kan helemaal verbroken zijn als het iets was wat je moest doen om af te vallen. Geef jezelf de tijd om dat te verwerken en wanneer je er klaar voor bent, kan je opnieuw leren om te bewegen voor je plezier.

Stoppen met diëten betekent natuurlijk ook letterlijk dat je **stopt met diëten**. Daarvoor moet je leren om je dieetmentaliteit los te laten en jezelf en je lichaam weer te vertrouwen rond eten. Jezelf toestemming geven om te eten en weer leren genieten van eten, zorgt er op termijn voor dat je weer een gebalanceerde relatie met eten krijgt.

Je bent al een heel eind op weg als je je relatie met eten, bewegen en je lichaam hebt hersteld. Maar als je Dik Gelukkig wilt worden, moet je ook rekening houden met de **buitenwereld**, want die is niet altijd toegankelijk voor dikke mensen. Dat zorgt dikwijls voor heel veel twijfels. Op die momenten is het belangrijk om te onthouden dat jouw lichaam niet het probleem is en dat er ook andere manieren zijn dan afvallen om comfortabel(er) door de maatschappij te bewegen.

Een specifiek aspect van die maatschappelijke ontoegankelijkheid is de **medische wereld**. Dikke patiënten krijgen niet altijd de juiste zorg, enkel en alleen vanwege hun gewicht. Dit soort gewichtsdiscriminatie kan heel wat schadelijke gevolgen hebben en net in de weg staan van jouw gezondheid en welzijn. Dat hoef je niet te pikken, want ook jij hebt recht op de zorg die jij nodig hebt.

Met al deze dingen om te verwerken is het logisch dat je af en toe gaat **twijfelen** of stoppen met diëten wel de juiste keuze is. Op die momenten zijn zelfzorg en zelfcompassie heel belangrijk. Het is niet jouw fout dat je in deze dieetcultuur geboren bent, dus wees mild voor jezelf en geef jezelf wat je nodig hebt op fysiek, mentaal, emotioneel en eventueel ook op spiritueel vlak.

Daarnaast kan ook een community je helpen op je weg om Dik Gelukkig te worden.

Stoppen met diëten is dus niet gemakkelijk, want er zijn heel veel dingen waar je doorheen moet om dat te bereiken. Maar op het einde van de weg gaat het je zoveel meer geven dan een dieet ooit kan doen!

Proficiat, je hebt de basiscursus afgerond! En wat nu?

Je kan je **verder verdiepen in het thema van elke les**, bijvoorbeeld door er boeken over te lezen. Maar lezen is één ding, er ook werkelijk mee aan de slag gaan is nog iets anders.

Als je niet alle **opdrachten** gedaan hebt in elke les kan je daar dan ook alvast mee beginnen. Het helpt je om de theorie om te zetten in de praktijk.

En als je nog meer praktijk wilt, kan je je binnenkort inschrijven voor mijn cursus '**365 dagen dikke inspiratie**'. Daarin krijg je een jaar lang elke dag een e-mail die je inspireert om Dik Gelukkig te zijn. Dat kan gaan om een opdracht, maar ook praktische tips, weetjes, aanbevelingen van boeken en accounts om te volgen op sociale media, humor, ... Wil je op de hoogte gehouden worden wanneer deze cursus klaar is? [Schrijf je dan in voor mijn nieuwsbrief](#), zodat je het als eerste te horen krijgt.

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