

Eten en diëten.

Veel mensen willen anders eten. Veruit de meesten omdat zij ontevreden zijn met hun figuur. Anderen omdat zij beseffen dat zij door hun manier van eten gezondheidsrisico's lopen. Ondanks de vele goede bedoelingen zijn er toch maar weinig mensen die er in slagen om wezenlijke langdurige veranderingen in eetpatroon en gewicht aan te brengen. Misschien is dit te wijten aan een gebrek aan motivatie, een verkeerde aanpak of beide.

Een kortdurend dieet, met een eenzijdige nadruk op een bepaald soort voedsel, drankjes poeders of pillen, is voor een tijdje nog wel vol te houden. Maar dat gaat al snel tegenstaan. Daarna wordt meestal, na een inhaalslag het oude eetpatroon weer voortgezet. Voor mensen die in korte tijd een aantal kilo's kwijt willen, en daarna weer evenveel of zelfs meer aankomen, is dit boekje niet geschreven. Deze methode werkt daarvoor te langzaam. Dit boekje is eerder geschreven voor mensen die, om welke reden dan ook een langdurige verandering in hun eet- en drinkpatroon nastreven. Dus niet alleen voor mensen die te kampen hebben met overgewicht, maar voor iedereen die zijn of haar gezondheid een warm hart toedraagt.

Psychologie en eten.

Wat heeft psychologie daar mee te maken? Een heleboel. Hoewel in veel woordenboeken psychologie wordt omschreven als 'zielkunde', is gedragskunde een betere aanduiding. Psychologen houden zich vooral bezig met (het veranderen van) gedrag, onder andere op het gebied van ziekte en gezondheid. Welnu, eten heeft een belangrijke invloed op ziekte en gezondheid, en is gedrag en psychologie houdt zich bezig met gedrag. De relatie psychologie en eten is dus zo gek nog niet. Zeker waar het eten als gedrag betreft, van eten in de zin van voedsel hebben psychologen weer niet zoveel kaas gegeten. In deze cursus tref je dan ook nauwelijks informatie over calorieën, dieetproducten,

recepten, verzadigde en onverzadigde vetten en dergelijke. Daar is al genoeg over geschreven in talrijke boekjes, folders en brochures.

Wat je van deze cursus mag verwachten.

Deze cursus is niet het zoveelste wondermiddel waarmee je binnen een maand tien kilo of meer kunt afvallen. Het is eerder een methode waarmee je zelfstandig je eetgedrag onder de loep kunt nemen en waar nodig kunt bijstellen.

Ondanks allerlei adviezen, ideeën en tips zult je het, net als altijd, zelf moeten doen. En uit eigen ervaring weten we dat dit een hele klus is. Het gaat namelijk om een hardnekkige gewoonte, vaak aangeleerd in een periode van vele jaren. En hardnekkige gewoontes zijn moeilijk te doorbreken, dat gaat met vallen en opstaan.

Je moet het dus zelf doen, met de nadruk op doen. Het lezen van een boekje en deze cursus veranderen op zich immers niets aan je eetgedrag. Het is dan ook een werk-, doe en leercursus. Op verschillende plaatsen wordt je gevraagd kritisch naar jezelf te kijken en daarover het een en ander op te schrijven. Het is dus de bedoeling om je aan het werk te krijgen, en ook wordt je regelmatig gevraagd een ander gedrag uit te proberen. Dat is namelijk de enige manier om ander gedrag aan te leren: oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Onderschat het dus niet, maar laat je ook niet ontmoedigen en zet door wanneer het eens een keertje minder gaat.

Opbouw van de cursus

De opbouw van deze cursus kent een duidelijke logische structuur. Het veranderen van eet- en drinkpatroon begint met een goede en gedegen motivatie. Goede voornemens blijken vaak maar een kort leven beschoren. Pas wanneer je motivatie op peil is heeft je voldoende wilskracht om daadwerkelijk anders te gaan eten en drinken, om gezonder met uzelf om te gaan. Vervolgens wordt je een aantal mogelijkheden geboden om je motivatie te onderzoeken en zo nodig te verhogen.

Wanneer je motivatie op peil is ga je aan de slag om je eetpatroon te veranderen. Voordat je echter iets kunt veranderen, moet je eerst weten hoe het er nu voor staat. Je zult je een beeld moeten vormen van je huidige patroon van eten en drinken. Pas dan kun je zien wat je beter kunt veranderen en wat je zo kunt laten. Wanneer je zicht hebt op je eet- en drinkpatroon bent je in staat om, met behulp van de adviezen en tips je eetpatroon daadwerkelijk te veranderen. Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Stel dat uit je zelfonderzoek blijkt dat je nogal snel eet en nauwelijks van je eten geniet. Je staat er nauwelijks bij stil wat je eet en zo eet u, haast ongemerkt, meer dan goed voor je bent. Door bewuster en langzamer te eten kan je er dan voor zorgen dat je minder eet, maar wel met meer smaak.

Tot slot.

Het is niet de bedoeling dat je door anders te gaan eten je leven minder aantrekkelijk maakt. Gezondheid is heel mooi, maar plezierig leven is ook belangrijk. De nadruk ligt dan ook niet op afzien en honger lijden, maar eerder op een andere en gezonde manier van eten. Het gaat immers om een langdurige gedragsverandering. Dit betekent dat de veranderingen in uw eetpatroon haalbaar moeten zijn en dat je ze kunt volhouden. Dan kan gezond en lekker goed samengaan.

JE hoeft ook geen mannequin of fotomodel te worden, waarbij het trouwens maar de vraag is of dat zo gezond is. Het gaat er eerder om dat je gezond met uzelf omgaat en goed in je vel zit. Dat betekent onder andere een gezond gewicht en een gezond eetpatroon, maar ook lekker eten en een aangenaam leven.

Deze cursus is vooral toegespitst op het zelfstandig veranderen van je eetgedrag, om af te vallen en/of gezonder door het leven te gaan.