

INLEIDING

HELP, IK KAN HET NIET LATEN!

Was het de titel *Help, ik kan het niet laten* die je aansprak omdat je dit zelf ook vaak denkt? Heb je het gevoel dat je alles al geprobeerd hebt, maar toch weer elke keer hervalt? *No more!* Dit boek zal een heuse eyeopener zijn voor jou!

Dit boek is voor jou als:

- ~ je het gevoel hebt dat je alles al hebt geprobeerd;
- ~ je regelmatig een echte eet- of snoepdrang voelt die je niet de baas kan;
- ~ geen enkel dieet je op lange termijn heeft geholpen;
- ~ je die innerlijke strijd in je hoofd beu bent;
- ~ je snoept om je beter te voelen;
- ~ je jezelf troost met snacks;
- ~ je eetaanvallen krijgt als je stress hebt;
- ~ je gezondheidsklachten begint te krijgen door je eet- of snoeppatroon;
- ~ je op dit ogenblik weinig fut en energie hebt;
- ~ je last hebt van een schommelend of steeds toenemend gewicht;
- ~ je je schaamt voor je eetgedrag;
- ~ je je geen goed voorbeeld voelt voor je naaste omgeving;
- ~ je niet meer kan genieten van eten;
- ~ je minder zelfvertrouwen hebt door dat snoepen.

Dit boek kan je helpen om je weer beter in je vel te voelen. Om je weer energieker en fitter te voelen. Om die eetdrang op lange termijn onder controle te krijgen. Om gewoon zonder schuldgevoel te kunnen genieten van iets lekkers. Om een goed eetpatroon te krijgen zonder te hervallen. Om voor eens en voor altijd dat snoepduiveltje te verslaan. Om grip te krijgen op emotioneel eten.

In dit boek wil ik je inzichten geven die je nog niet had. Ik ga je niet vertellen wat gezond of minder gezond is, dat weet je vast wel al. Ik weet zeker dat je al heel wat opgezocht hebt over voeding, over stoppen

met snoepen of zelfs over emo-eten... En ik ben er ook van overtuigd dat je weet wat de basis van gezonde voeding is: dagelijks een flinke portie groenten en wat fruit, granola met yoghurt, voldoende water drinken... Als je een beetje gaat rondkijken op internet, vind je massa's tips over evenwichtige voeding en genoeg gezonde recepten. Met wat goede wil lukt het aardig om gezonde maaltijden op tafel te toveren. Aan kennis geen gebrek. Weten is één ding, je kennis toepassen is iets helemaal anders.

'Ik kan het gewoon niet laten!' hoor ik van heel wat mensen. Het is zo verleidelijk om 's avonds in de zetel te ploffen en de stress weg te eten, een zak chips open te trekken na een dag waar geen einde aan leek te komen. Een kopje koffie drinken en daar dan elke keer opnieuw een koekje bij eten. In het weekend steevast doorzakken met alcohol. Toegeven aan de chocoladerush. Geen weerstand kunnen bieden aan het snoepduiveltje dat telkens weer in je oor fluistert, aan dat foertstemmetje dat je zo dwingend toespreek. Iedere maandag opnieuw beginnen, zonder blijvend resultaat.

Frustrerend, dat snap ik. Want je weet het eigenlijk wel... Je verwijt jezelf dat je geen karakter hebt. Je weet dat je het gewoon zou moeten laten en je begrijpt niet waarom het je maar niet lukt. Waarom is het zo moeilijk?

Het vraagt een specifieke aanpak en de juiste oplossingen om het snoepduiveltje voor eens en voor altijd te slim af te zijn. Om die goede voornemens en die kennis eindelijk om te zetten in actie. Om oude vastgeroeste gewoonten te veranderen in nieuwe gewoonten waar je energie van krijgt. Om meer controle over en grip op je eet- en snoeppatroon te krijgen. Om je weer goed in je vel te voelen.

Elke: 'Ik weet wel dat ik beter minder zou snoepen en dat ik me beter voel als ik minder rommel eet, maar toch kan ik het niet laten. Elke dag opnieuw neem ik mezelf voor om niet te snoepen en dat hou ik dan een paar uur of soms een dag vol. Na de namiddag begint het al, een kopje koffie drinken zonder koekje lukt echt niet. Dus zwicht ik en het smaakt zo

lekker dat ik er nog eentje neem, en nog eentje... en voor ik het weet, heb ik het hele pak opgegeten. 's Avonds in de zetel bedenk ik dat mijn dag toch al om zeep is en gun ik mezelf nog wat M&M's. Nog een handje... En nog een... Als ik dan in bed lig, ben ik zo ontgoocheld in mezelf – misselijk zelfs! – dat het weer niet gelukt is. Wat ben ik toch een zwakkeling. Maar goed, morgen probeer ik het gewoon opnieuw. Maar ik weet nu al dat het ook dan niet zal lukken. Ik zit vast in een vicieuze cirkel, ik kom er niet uit en dat frustrereert me mateloos!

We gaan heel praktisch te werk. Je krijgt van mij enkele denkoefeningen die je inzicht in jezelf geven. Sta stil bij je eigen valkuilen en vul de oefeningen in. Koop een leuk schriftje waarin je wat dingen kan noteren, want wat je opschrijft, blijft beter hangen.

We gaan recht naar de kern. We leggen onderliggende patronen bloot, de gewoonten en de triggers die je aanzetten om te gaan snoepen. Zodra we dat hebben uitgeklaard, kan je dat foertstemmetje de baas, krijg je die snoepdrang onder controle en geniet je gewoon gezond zonder ooit nog bang te hoeven zijn dat je hervalt. En neen, je hoeft jezelf niet alles te verbieden en het is zeker niet zo dat je nooit meer mag snoepen. Waar het wel over gaat, is bewust gezond eten en gedoseerd snoepen. Geloof me, dat kan!

Wanneer ik het heb over snoepen, denk je vooral aan zoete lekkernijen, maar het kan net zo goed gaan over hartige, zoute dingen zoals chips, nootjes, kaas... Wat de Nederlanders 'snaaien' noemen en de Engelsen 'craving'. Of in het schoon West-Vlaams 'sneukelen'. Ik heb in het Nederlands geen woord gevonden dat de hele lading dekt, dus houden we het gewoon op snoepen. Wat je eet, is niet zo belangrijk. Het gaat over controleverlies en het 'niet kunnen laten'. Of het nu zoet, zout of iets gezonds is.

HOOFDSTUK 1: STOPPEN MET SNOEPEN

DENKEN IN UITERSTEN: ZWART-WITDENKEN

'Kon ik nu maar gewoon stoppen met snoepen!'

Hier loopt het vaak al mis. Ik hoor mensen dikwijls zeggen dat ze het snoepen helemaal opgegeven hebben, maar hoeft dat wel? Vaak is zo'n radicale beslissing niet haalbaar: all the way of helemaal niets, je volledig laten gaan of superstreng zijn. Zwart-wit. Maar zeg nu zelf, is dit zinvol? Ga je voor het ene uiterste, dan zit je niet goed in je vel, je voelt je schuldig, verwijt jezelf dat je geen karakter hebt, bent futloos. Het andere uiterste maakt dan weer dat je snel chagrijnig en gefrustreerd bent en ook dat hou je niet lang vol.

Zwart-witdenken kost bakken energie, terwijl er tussen de twee uitersten van het spectrum een grote grijze zone zit met ruimte voor nuance en mildheid. En daar is het veel comfortabeler zitten. Weg is de tweestrijd. Je maakt bewust keuzes, weegt af wat op dat moment goed voor je is en het best aansluit bij wat je écht wil.

Zwart-witdenkers zien die nuance niet meer, bij hen is het goed of slecht, altijd, nooit, alles of niets. Die redeneringsfout gaan ze als waarheid zien. Wat ze vergeten, is dat jezelf neerhalen, voortdurend zeggen dat het je niet lukt en dat je toch alles verkeerd doet, heel veel emotionele stress veroorzaakt. Wees je bewust van je eigen gedachten, stel jezelf de vraag of je wel redelijk bent, of je doel wel realistisch en haalbaar is. Volledig stoppen met snoepen hoeft niet je einddoel te zijn.

VAN RADICAAL NAAR HAALBAAR

Waarom formuleer je je einddoel niet als een wens? Wat dacht je hiervan:

'Ik wil dat snoepen graag onder controle krijgen.'

'Ik wil graag kunnen genieten van snoep zonder dat ik me erin verlies.'

'Ik wil graag gewoon kunnen eten zonder dat ik blijf dooreten!'

Lijkt je dat geen haalbaarder doelstelling?

Ik ben er op de achtergrond om je dat duwtje in de rug te geven, zodat je je doel haalt! Op een realistische manier. Dus stop met dat zwart-witdenken, want op het eind van de rit heb je toch geen resultaat in handen. Hoe meer je jezelf iets verbiedt, hoe meer je er onbewust door wordt aangetrokken. De verboden vrucht smaakt het lekkerst, want wat niet mag, wordt juist extra aantrekkelijk.

Stel dat je supergraag chocolade eet, maar beslist om nooit nog een stukje te eten. Een vreselijke gedachte, niet? Moet je jezelf echt zo kwellen? Bestaan lekkernijen uiteindelijk niet gewoon om ervan te genieten? Zou het niet fijn zijn als je een koekje kon eten en de rest van het pak gewoon weer in de kast kon leggen? Geen haat-liefderelatie met snoepen en snacks, maar gewoon weer een normale relatie met eten.

De eerste stap naar die gezonde relatie is je eigen zwart-witdenken omkeren. Zolang je blijft hangen in uitersten, kun je geen goed resultaat bekomen. Dat kan alleen in de grijze zone.

WAAROM LUKT HET JE ZO MOEILIK OM SNOEPEN ONDER CONTROLE TE KRIJGEN?

Je hebt dit boek gekocht, dus je wil iets aan je snoepgedrag doen. De eerste vraag die je je stelt, is waarom het je zo moeilijk lukt om het onder controle te krijgen. In deze checklist heb ik alvast enkele mogelijke antwoorden opgelijst. Duid aan welke op jou van toepassing zijn.

- ~ Ik eet onregelmatig gedurende de dag.
- ~ Ik ben me er vaak niet van bewust dat ik snoep.
- ~ Ik wil vooral vermageren en focus op diëten.
- ~ Snoepen is ontspanning, een relaxmoment.
- ~ Als ik eraan begin, kan ik niet meer stoppen.
- ~ Snoepen is mijn manier om met stress om te gaan.
- ~ Ik ben vaak moe en grijp dan naar snoep.
- ~ Of ik snoep niet, of ik laat me helemaal gaan.

- ~ Ik eet niet genoeg tijdens mijn hoofdmaaltijden.
- ~ Als ik ongesteld ben, snoep ik vaker.
- ~ Het is mijn methode tegen verveling.
- ~ Het is een hardnekkige gewoonte.
- ~ Er is niets anders dat ik even lekker vind.
- ~ Snoepen biedt mij troost.

Rinkelen er al wat belletjes? Als iets je maar moeilijk lukt, zit er ergens een blokkade waardoor je goede bedoelingen niet omgezet worden in actie. En waardoor het resultaat dus uitblijft. Voor een blijvend resultaat op lange termijn moeten we die blokkades uit de weg ruimen.

‘KAN IK ER ECHT VANAF GERAKEN?’

Inge: ‘Ik denk dat ik het nooit ga kunnen, minder snoepen. Ik heb het al zo vaak geprobeerd. Rondom mij zie ik vriendinnen op dieet gaan en kilo’s verliezen. Ik voel mij altijd de dikste van de groep. Zij draaien hun knop om en snoepen niet meer. Bij hen lukt dat zo vlotjes. Op sociale media zie ik voor en na’s om jaloers op te zijn.

En ik? Ik ga er elke maandag weer met volle moed voor, maar ik hou het nooit lang vol. Een drukke dag is al genoeg om mezelf dat chocolaatje toch te gunnen. En daarna ben ik weer kwaad op mezelf, vind ik mezelf een slappeling en druipt de frustratie ervan af. Bij elke nieuwe poging heb ik wat minder moed. Het ligt gewoon aan mezelf. Dus waarom doe ik nog moeite? Gaat het me ooit lukken? Waarom heb ik geen karakter?’

Misschien heb jij net als Inge ook al vaak geprobeerd om minder te snoepen. Misschien vind je jezelf ook zwak als het weer eens niet lukt. Misschien wou je dat je meer karakter had.

Dan heb ik goed nieuws voor jou! Het is niet op wilskracht en karakter dat je het snoepen kan laten. Zij zijn maar voor een klein deel verantwoordelijk voor je succes.

De grootste sleutel is inzicht in je eet- of snoeppatronen, in je eigen onbewuste reacties, in hoe je hersenen functioneren.

Dus JA! Ja, je kan er écht vanaf geraken.

Maar alleen als je bereid bent jezelf de tijd te geven om te veranderen. Om patronen stap voor stap aan te pakken. Om mild te zijn voor jezelf. Om ups én downs toe te laten. Om te vallen en weer op te staan. Dit proces vraagt tijd en herhaling, dus blader geregeld door dit boek. Om gewoonten en patronen te veranderen heb je een flinke dosis geduld nodig en moet je bereid zijn om telkens opnieuw de draad weer op te nemen en de verworven inzichten toe te passen. Alleen zo kan je geleidelijk een nieuwe gewoonte creëren.

Als je nu op de startknop duwt en je laat meevoeren, dan lukt het je vast wel! Overtuig jezelf daarvan, geloof in jezelf, geef jezelf de nodige tijd om stap voor stap naar het eindresultaat toe te werken. Dan kunnen we samen op zoek gaan naar de juiste inzichten en vooral naar de helpende oplossingen.

'Het is alleen maar te laat als je niet begint.'

~Barbara Sher

WAAROM IS HET EEN GOED IDEE OM MINDER TE SNOEPEN?

Als je iets wil veranderen, moet je eerst goed weten waarom je dat wil, waarom je ergens vanaf wil. Probeer uit te zoeken wat je zo tegensteekt aan je huidige eetpatroon, waar je echt klaar mee bent. Zo kan

je duidelijk de redenen in kaart brengen waarom je dat snoepen NU wil aanpakken. Weten waarom is het startpunt. Wat je echte drijfveren zijn, bepaalt je motivatie. Zij zijn de reden waarom je dat snoepen echt wil leren laten. Alleen zo kan je de mentale klik maken om nieuwe gewoonten en patronen aan te leren.

DE LIJST MET NADELEN VAN – TE VEEL – SNOEPEN IS HEEL LANG

Ik som er graag een aantal voor je op:

- ~ Je hebt minder energie.
- ~ Je voelt je niet goed in je vel.
- ~ Je slaapt minder goed.
- ~ Je conditie gaat erop achteruit.
- ~ Je gewicht gaat omhoog.
- ~ Je rug, knieën... worden meer belast.
- ~ Je humeur betert er niet op.
- ~ Je bent meer moe.
- ~ Je kledij past minder goed.
- ~ Je voelt je geen goed voorbeeld voor je omgeving, je kinderen.
- ~ Je zit voortdurend met een schuldgevoel.
- ~ Je schaamt je.
- ~ Je voelt je een mislukking.
- ~ Je suikerspiegel maakt bokkensprongen.
- ~ Je spijsvertering werkt minder goed.
- ~ Je organen moeten meer werken om alles te verteren.
- ~ Je huid straalt minder.
- ~ ...

Vul de lijst gerust zelf aan met de nadelen die voor jou het zwaarst doorwegen. Klaar? Dan zijn we vertrokken!

HOE KAN IK HET SNOEPEN ONDER CONTROLE KRIJGEN?

Voor je daarop een antwoord kan geven, onderzoeken we HOE en WAAROM je snoept. We graven naar de onderliggende oorzaak. Waarom eet je? Op welke manier eet je?

Net als bij een huis zorgen we ervoor dat de fundering goed zit, want alleen op een duidelijke basis kan je verder bouwen, anders stort je huis bij de eerste windvlaag in. Als je niet bij de minste tegenslag weer wil terugvallen op je oude voedingspatroon, heb je de juiste inzichten nodig. Als je alleen maar je voeding aanpakt, dan begin je als het ware bij de dakconstructie van je huis. Hoe jij eet of snoept, heeft een onderliggende oorzaak en zolang je die oorzaak niet aanpakt, zal je elke keer hervallen. Het zoveelste dieet waar je op maandag met volle moed aan begint om er op woensdag al de brui aan te geven. Omdat je ondoordacht te werk gaat. Omdat je niet de juiste inzichten hebt in de reden waarom je bepaalde dingen eet. Het is geen kwestie van karakter maar van de juiste inzichten.

Ik haal je nog even bij de les. Het is niet de bedoeling om alles te bannen, maar om weer controle te krijgen over je snoepgewoonten en je eigen eetgedrag, zodat je op termijn (met mate) zonder schuldgevoelens kan genieten van snoep of snacks. Zodat je bewust gezonde keuzes maakt uit overtuiging, omdat je weet dat ze beter voor je zijn. Zodat je er ook zelf voor kan kiezen iets te eten dat niet zo gezond is als je het echt de moeite waard vindt en je jezelf die verwennerij echt gunt.

Snoepen kan je dus zeker onder controle krijgen!

Is dat geen goed nieuws?

Met de juiste inzichten en het nodige bewustzijn. Het gaat niet over stoppen met snoepen, maar over bewust snoepen.

Stel dat jij straks kan zeggen: 'Ik heb nu controle over mijn snoepen, met als gevolg...'

- ~ dat ik meer energie heb;
- ~ dat ik me beter in mijn vel voel;
- ~ dat ik beter slaap;

- ~ dat ik een betere conditie heb;
- ~ dat mijn gewicht zakt of stabiel blijft;
- ~ dat mijn gewrichten en rug minder belast worden;
- ~ dat ik beter gezind ben;
- ~ dat ik minder moe ben;
- ~ dat ik vlotter in mijn kledij pas;
- ~ dat ik me een goed voorbeeld voel voor mijn kinderen;
- ~ dat ik verlost ben van die eeuwige strijd in mijn hoofd;
- ~ dat ik geen schuldgevoelens meer heb;
- ~ dat ik me niet meer schaam voor mezelf;
- ~ dat ik me een overwinnaar voel;
- ~ dat mijn suikerspiegel beter geregeld is;
- ~ dat mijn spijsvertering vlotter werkt;
- ~ dat mijn stoelgang verbeterd is;
- ~ dat mijn huid meer straalt;
- ~ dat ik me een beter persoon voel.
- ~ ...

Zeg nu eens eerlijk, zou dat geen goed gevoel zijn?

Wil je dit ook allemaal kunnen zeggen?

Geeft het lezen van bovenstaande lijst jou een Yes-I-can-gevoel?

Yes?

Ben je zeker?

Volledig overtuigd?

YES!!!!

Dan gaan we samen, jij en ik, werken aan die fundering. Geloof me, dan komt de rest vanzelf. Het is helemaal niet nodig om op dieet te gaan, want vanuit de juiste inzichten maak je met gemak bewustere keuzes die je op lange termijn kan volhouden! We gaan voor een langetermijnaanpak, de langste weg om af te leggen, maar ook de weg die het langst standhoudt. De weg met de meeste kronkels, maar wel die die vooruit blijft gaan. Op weg naar een steviger fundering die niet meer kan afbrokkelen en waarop jij steen na steen verder bouwt.

Zet je schrap, we beginnen eraan!

HOOFDSTUK 2: ONDERZOEK WAAROM JE SNOEPT

Laura: 'Ik ben altijd een foodie geweest, in de goede en minder goede betekenis van het woord. Uit eten gaan, gezellig tafelen met vrienden, een wijntje of een cocktail drinken, snoepen, enzovoort.

Gelukkig hou ik ook van sport en dat hield mij wat in balans. Toch voelde ik mij nooit echt 100% goed in mijn vel en deed ik af en toe een dieet: keto, calorieën tellen, intermitterend vasten, noem maar, ik probeerde het allemaal. Ik bereikte dan wel telkens mijn doel, maar ik voelde dat het niet haalbaar was om lang op die manier door te gaan.

Nu ik erop terugkijk, zie ik dat ik eigenlijk best een lange weg heb afgelegd, maar dankzij de sessies met Trees heb ik niet het gevoel dat ik een radicale omslag heb gemaakt. Dankzij haar weet ik nu dat gezond leven een combinatie van allerlei factoren is. Toen ik eindelijk wist waarom ik eet (honger, zin, drang, gewoonte), gingen mijn ogen open. Vroeger gaf ik toe aan de drang, nu doe ik dat amper nog. Mijn eerste reflex is nu om er even stil bij te staan of ik er echt gelukkig van word. De eerste weken hield ik een eetdagboek bij en bladerde ik daar ook geregeld door, op zoek naar verbanden tussen drangmomentjes en stress of het gebrek aan een gezonde snack in huis. Hierdoor leerde ik dat goed voorbereid zijn eigenlijk al het halve werk is.

Na een tijdje ging dat steeds beter en werd me duidelijk dat ik op nog een ander vlak in mijn leven moest bijsturen. Ik heb een gevuld sociaal leven en ga vaak eten op restaurant of bij vrienden thuis en zonder het echt goed te beseffen, liet ik mij op die momenten vaak helemaal gaan. Je herkent het vast, op restaurant alvast al het brood met wat boter opeten en nog voor het hoofdgerecht geserveerd wordt, al drie glazen wijn op hebben. Of bij vrienden, dan kon ik niet van de hapjes afblijven en at ik mijn buikje rond. Ook hier heeft Trees mij geholpen. Nu ga ik nooit meer met

een hongervoel naar zo'n event en stel ik me al van tevoren voor hoe de ideale avond zal verlopen: proeven van de hapjes en het dessert zonder erover te gaan en één portie van het hoofdgerecht.

De laatste cruciale stap had alles te maken met "meten is weten". Ik at dan wel al gezonder en regelmatig, maar zaten de hoeveelheden wel juist om ook die paar hardnekkigere kilo's kwijt te raken? Pas in de laatste maanden heb ik een tijdje MyFitnessPal gebruikt (meestal doordeweeks twee dagen en in het weekend één dag) om op te volgen wat ik at en me bewuster te worden van calorieën, vetten, koolhydraten, enzovoort. Dit gaf me al vrij snel een veel beter inzicht in wat ik allemaal mocht eten op een dag om net onder mijn basaal metabolisme te blijven en zo ook die laatste kilo's kwijt te spelen.

We zijn nu bijna een halfjaar verder en dankzij de professionele hulp van Trees en mijn eigen geduld en doorzettingsvermogen heb ik mijn initiële doel bereikt. Maar in tegenstelling tot alle vorige keren voel ik mij nu wél perfect in staat om mijn nieuwe gewoontes vol te houden. Meer nog, ik geniet met volle teugen van deze levensstijl en kan me niet voorstellen dat ik het ooit nog anders zou doen!

Je wil je snoepgedrag aanpakken? Dan moeten we kijken naar de redenen waarom je eet of snoept en dat kunnen er heel wat zijn. Zodra je een goed beeld hebt van je drijfveren, kan je gericht een oplossing zoeken. Dit is hoe we het samen aanpakken: eerst brengen we de oorzaak netjes in kaart, daarna gaan we op zoek naar een bijpassende oplossing. Je kent mijn mantra: hoe groter het inzicht, hoe beter het resultaat!