

Op de weegschaal met Esengul



Diëtiste Giedre Baškyte begeleidt tien weken lang vijf enthousiaste Spits-afvallers die zich hebben opgegeven voor eenkiloperweek.nl. Week 2 zit erop en de teller op de weegschaal gaat al omlaag. Esengul (20) uit Gouda vertelt hoe ze de tweede week is doorgekomen.

Hoe gaat het met je dieet?

„Goed! Sommige recepten met varkensvlees vervang ik door kip en rund. En ik moet wennen om weer in de ochtend te ontbijten.”

Is het makkelijk vol te houden? „In het begin had ik er veel moeite mee. Vooral met de tussendoortjes die ik nam. Deze heb ik vervangen met door wortels te eten en veel water te drinken.”

Zie je al resultaat? „Ja, ik zie wel resultaat. Mijn omvang was eerst 97 cm en nu 89.

Mijn gewicht is van 88,7 kg naar 86,1 kg gezakt. Aan mijn kleding merk ik ook dat het losser gaat zitten.”

Krijg je complimenten en reacties?

„Ja, ontzettend veel. Ik krijg veel reacties op Facebook van familie en vrienden. Iedereen is trots op me en ze vinden het heel stoer en knap van me dat ik hieraan mee doe. Zelfs de vriendin van mijn moeder doet met mij mee. Ik



Heleen (42) uit Woerden, woog 121 kg, nu 116,1 kg



Annacarina (50) uit Amsterdam, woog 83,6 kg, nu 81,5 kg



Michael (36) uit De Meern, woog 102,2 kg, nu 98,1 kg



Karen (23) uit Almelo, woog 107,7 kg, nu 107,7 kg

FOTO'S: SUZANNE ARBEID

ochtends, ‘s middags en ‘s avonds en dat doe ik na het eten. En dan bedoel ik dansen. Ik heb vroeger op streetdance gezeten. Ik zet lekker muziek aan en ga met die banaan.”

Heb je gezondigd? „Ja, natuurlijk heb ik moeilijke momenten gehad en af en toe heb ik ook gezondigd.”

Lees de deelnemersdagboeken op eenkiloperweek.nl/spits

Je kunt wel roepen dat je wilt afvallen, je moet het ook willen. Echt en langdurig resultaat behaal je pas als je gedachten je de goede kant opstuuren. Aldus mental coach Louis Moolenaar die uitlegt hoe mentaal afvallen werkt.

DOOR ANNA TERESA BELLINZIS

BEELD: ISTOCKPHOTO

De kracht van de gedachte

Louis Moolenaar is mental coach en de bedenker van de audiotraining Blijvend op gewicht. Volgens hem hoort een brein ons te ondersteunen en oplossingen aan te dragen voor wat we willen bereiken. Maar volgens Moolenaar werkt het vaak andersom. Hij stelt dat we soms een slaaf zijn van onze gedachten met als uiteindelijk resultaat dat we niet komen waar we graag willen zijn. Om te begrijpen hoe het werkt, leggen we hem een aantal vragen voor.

Waarom zijn gedachten belangrijk? Afvallen doe je toch fysiek?

„Om af te vallen moet je bepaalde dingen laten en andere dingen doen. En dat begint met de juiste gedachten. Deze sturen namelijk alles aan dat het lichaam doet. Denk jij: ‘ik ga proberen om af te vallen’ of ‘ik wil wel, maar ik kan het vast niet’, dan hoef je het niet eens te proberen. Jouw innerlijke beslissing is dan niet krachtig genoeg. En dan roei je tegen de stroom in.”

Hoe help je mensen hierbij?

„Om af te vallen moet je bepaalde dingen laten en andere dingen doen. En dat begint met de juiste gedachten. Deze sturen namelijk alles aan dat het lichaam doet. Denk jij: ‘ik ga proberen om af te vallen’ of ‘ik wil wel, maar ik kan het vast niet’, dan hoef je het niet eens te proberen. Jouw innerlijke beslissing is dan niet krachtig genoeg. En dan roei je tegen de stroom in.”

Hoe help je mensen hierbij?

Doe ook mee met het Eenkiloperweek Dieet


EenkiloperWeek Premium

26 weken lang: nieuwe recepten + begeleiding

Op basis van een koolhydraat-arm en eiwitrijk dieet: nieuwe recepten voor je ontbijt, lunch en avondeten. Waarbij je zelfs van tijd tot tijd brood, aardappelen en rijst eet! Online begeleiding

van onze diëtiste Lucinda van der Wardt, om nog sneller en gemakkelijker af te vallen.

Blijvend op Gewicht met Louis Moolenaar, Je persoonlijke coach

Coach Louis Moolenaar helpt je via deze training, die speciaal ontwikkeld is voor

ouders of vrienden.”

Je moet dus mentaal sterk zijn.

„Je moet sterk in je schoenen staan zijn om voor je eigen doelen te kiezen. Zorgvuldig opgebouwde patronen kunnen je als een elastiek terugtrekken. Als je merkt dat dat eraan zit te komen is het tijd voor actie.”

Je werkt vast met een stappenplan.

„Zeker. De eerste stap is het goed formuleren van de drijfveren: wat kost het je en wat levert het op. Formuleer die goed of begin niet eens aan je dieet. Je houdt dan immers jezelf voor de gek. Voor sommige mensen zijn hun kinderen de beste drijfveer. Zij willen een gezonde traditie starten. Stap twee is kennis maken met hoe het brein werkt. Wat doen je hersenen en hoe sturen ze je? De derde stap is je eigen gedrag onder de loep nemen en aanpassen. Stap vier is je successen vieren. Dat hoeft niet bij elke verloren vijf kilo, maar ook gewoon als je de dag goed doorgemogen bent. En dan niet met een

stuk taart, maar een gezonde andere traktatie. Een lekkere massage bijvoorbeeld. Tot slot, stap vijf, is evalueren en

bijstellen.”

Hoe verklaar jij het jojo-effect?

„Dat heeft in mijn visie twee oorzaken. Allereerst: de manier waarop mensen doelen stellen. ‘Ik wil twintig kilo afvallen’ is geen doel waarmee je blijvend op gewicht blijft. Zodra je namelijk twintig kilo bent afgevallen, of er maar in de buurt komt, heb je het doel bereikt en ga je weer over op je oude manier van leven. En dus ook weer richting je oude gewicht. Ten tweede: als je een probleem werkelijk aan wilt pakken, zul je naar de bron moeten waardoor het wordt veroorzaakt. Mensen willen vaak een ‘quick fix’, een snelle instant oplossing voor hun problemen. Ze volgen een dieet en verwachten dan dat hiermee hun hele probleem verdwenen is. De werkelijke

oorzaak van te veel eten verander je hiermee niet. Daarvoor moet je dus anders gaan denken. Er ontstaat dan een andere, meer blijvende, basisrichting richting eten, gewicht en gezondheid.”

Waar worstelen mensen die jij helpt mee?

„Ik hoor heel vaak: ‘ik wil wel, maar ik weet niet hoe’. Of: ‘ik moet eigenlijk sporten, maar ik zit ook zo lekker op de bank’. Wil je afvallen, dan moet je hulpbronnen inschakelen. Je moet het immers zelf doen, maar je staat niet alleen. Zorg dat je ondersteund wordt. Mijn hulpbron is de oppas die elke donderdagavond komt zodat ik kan gaan sporten met mijn vrienden. Heb ik geen zin, dan moet ik én de oppas afbellen – met wie ik heb afgesproken dat ik haar in ieder geval betaal – én mijn vrienden. Dat wil ik natuurlijk helemaal niet. Een andere valkuil is loyaliteit aan oude patronen. Ja, je partner zal het saai vinden om alleen een avondje te gaan snaaien. Maar wees sterk: kies voor je eigen drijfveer.”



Zijn zoetstoffen slecht?

Liv dietiste Giedre Baškyte: „Er zijn verschillende soorten kunstmatige zoetstoffen zoals sacharine, cyclamaat, aspartaan en acesulfaam K. Je vindt ze in veel ‘light’-producten zoals frisdranken, zuiveltoetjes en snoepgoed. Er zijn veel studies gedaan naar de veiligheid van zoetstoffen. Uit sommige bleek een verhoogd risico op kanker bij ratten na het consumeren van grote hoeveelheden sacharine of cyclamaat. Andere studies tonen een mogelijk verband aan tussen aspartaan en kanker bij mensen. Maar er zijn ook studies die deze verbanden niet aantonen. Op basis daarvan concluderen experts dat zoetstoffen geconsumeerd in normale hoeveelheden geen kwaad kunnen. Heb je ook een vraag? Stel hem via @kiloperweek