

## Stap 1

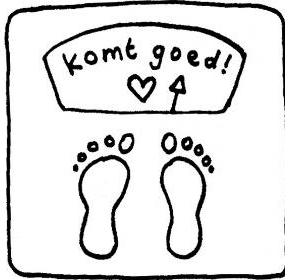
Samen onderzoeken waar het probleem vandaan komt

Je bent al lang aan het jojo-en, keer op keer afvallen en weer aankomen.

Het frustreert je en je zelfvertrouwen gaat na elke afvalpoging achteruit.

Je motivatie is vaak zo groot, maar je vindt dat je geen doorzettingsvermogen hebt.

Misschien voel je je zelfs angstig/onrustig tijdens en rondom eten. En misschien wel minderwaardig of een buitenstaander door deze worsteling.



Ikzelf heb dit lang gevoeld en vind het verschrikkelijk dat jij dit ook doormaakt. Toch maar weer zo snel mogelijk proberen af te vallen of is er meer aan de hand? Soms zijn vrouwen zo erg bezig met de kilo's waardoor ze niet meer blij zijn met zichzelf als geheel. Maar sta eens stil bij waar het probleem is ontstaan? Het kan goed zijn dat je niet eens meer weet wat de aanleiding was. Toch lijkt eten en afvallen een groot deel van jouw leven te bepalen.

Vaak is het probleem ontstaan in een periode waarin je als kind of als volwassene niet meer geborgen/veilig voelde of het is jou aangeleerd om te eten als het tegen zat. Is het eten dan wel het probleem of gevolg van een ander probleem?

Samen onderzoeken we wat er aan de hand is. We kijken naar de ontstaansgeschiedenis en je leert anders kijken naar je probleem en jezelf.

## Stap 2

Meer rust in je hoofd

Je leert ontspannen omgaan met je emoties.

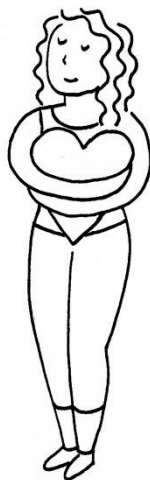
De druk rondom de kilo's neemt af.

Afvallen gaat als vanzelf mee met de methode.

Als we niet meer kunnen genieten van het moment of het moment op zijn minst niet meer kunnen aanvaarden, zitten er te veel gedachtes/problemen met eventuele oplossingen in ons hoofd

Helaas kunnen we er, juist op de momenten dat we de oplossingen nodig hebben, niet bij. We blijven in patronen hangen, hoe hard we ook denken en doen. En daar krijgen we ook nog eens extra stress en schuldgevoelens van.

En dat is nou juist niet wat we op zulke momenten nodig hebben.



Mindfulness geeft de gelegenheid om in het moment zelf een meer passende manier te vinden zonder dat schuldgevoelens en frustratie ons klein laten voelen. We doen het vaak zo veel beter dan we denken.

Of mindfulness iets voor jou is onderzoeken we gewoon. Hoe dan ook, krijg je inzichten/adviezen die je tijdens het traject verder zullen helpen.

### Stap 3

Balans vinden tussen gezond, lekker eten en af en toe "zondigen"

Je leert op een vriendelijke manier omgaan met het bestraffende stemmetje in je hoofd.

Je gaat ervaren dat je alsnog resultaat kunt bereiken.

Er zal een rust over je heen komen.



Eten staat tegenwoordig alleen nog maar in het teken van goed of slecht. En zelfs daar twijfelen we dagelijks over, aangezien er altijd wel weer iets anders gezegd of geschreven wordt. Om gestrest van te worden, waar begin je en waar eindig je? Tijdens de diëtistische begeleiding krijg je een persoonlijke manier van eten aangereikt en leer je o.a. wat je vooral wel mag in plaats van niet. Dit heeft vaak als effect dat mensen minder zin krijgen om te snacken/snoepen.

Wat ik nog graag met je wil delen: in de praktijk zie ik dat het beeld van het eetpatroon, van vrouwen die worstelen met hun eetgedrag, meestal slechter is dan de realiteit. Dit geeft meteen duidelijk aan dat we te streng zijn voor onszelf zijn. En wanneer we denken dat we niet streng genoeg zijn, zijn we dat juist TE.

### Stap 4

Bewegen op een manier die goed maar ook prettig is

Je gaat minder vanuit je hoofd en meer vanuit je lijf bewegen.

Je krijgt meer zelfvertrouwen rondom bewegen, mind en lijf.

Je gaat voelen dat sporten zo prettiger aanvoelt.

Hoe vaak horen we niet: ik moet weer sporten, in ons hoofd maar ook om ons heen.

Bewegen/sporten staat te weinig in het teken van ontspanning en plezier. We bewegen omdat we bang zijn om dik, slap, niet fit, ongezond te worden. Of we willen wel maar zijn bang dat we het niet zo goed doen als de 'rest'.

Die negatieve spiraal waar we in kunnen belanden is zo zonde. Het is juist één van die activiteiten waar je je hoofd niet zo bij nodig hebt. Ik wil laten zien dat bewegen kan betekenen dat je de doorholmodus even uit kan zetten, je gaat voelen



dat je het kan en ondertussen je lichaamsvorm ziet veranderen.

Ik vind dat jij centraler hoort te staan dan bewegen op zichzelf. Er is altijd een reden dat bewegen niet prettig voor je is. Dit wil ik serieus nemen.

We zoeken tijdens de begeleiding de rust op doormiddel van mindfulness (beweeg) oefeningen en de energie, door wat steviger te bewegen, op muziek, een gesprekje en lolletje hier en daar.

## Stap 5

Genieten van de stappen die je maakt

Je ervaart dat jij centraal staat.

Leert dat je niet altijd hoeft te hollen om vooruit te komen.

Je raakt meer gewend aan het stapje terug doen.

Er komt een moment dat je merkt dat het allemaal wel lekker loopt. Heel goed. Daar mag je dan ook van genieten! Dat is ook belangrijk voor gedragsverandering. Daarnaast kunnen we bespreken en evalueren hoe je naast de trainingen het een en ander extra kunt doen qua bewegen en mindfulness.



## Stap 6

Spreid je vleugels

Er komt een nieuw soort kracht omhoog.

Je vrije wil, plezier en zelfvertrouwen.

Discipline blijkt niet meer belangrijk te zijn.

We bespreken hoe je zonder mij of in een afbouw verder kan gaan met bewegen, voeding en mindfulness.

