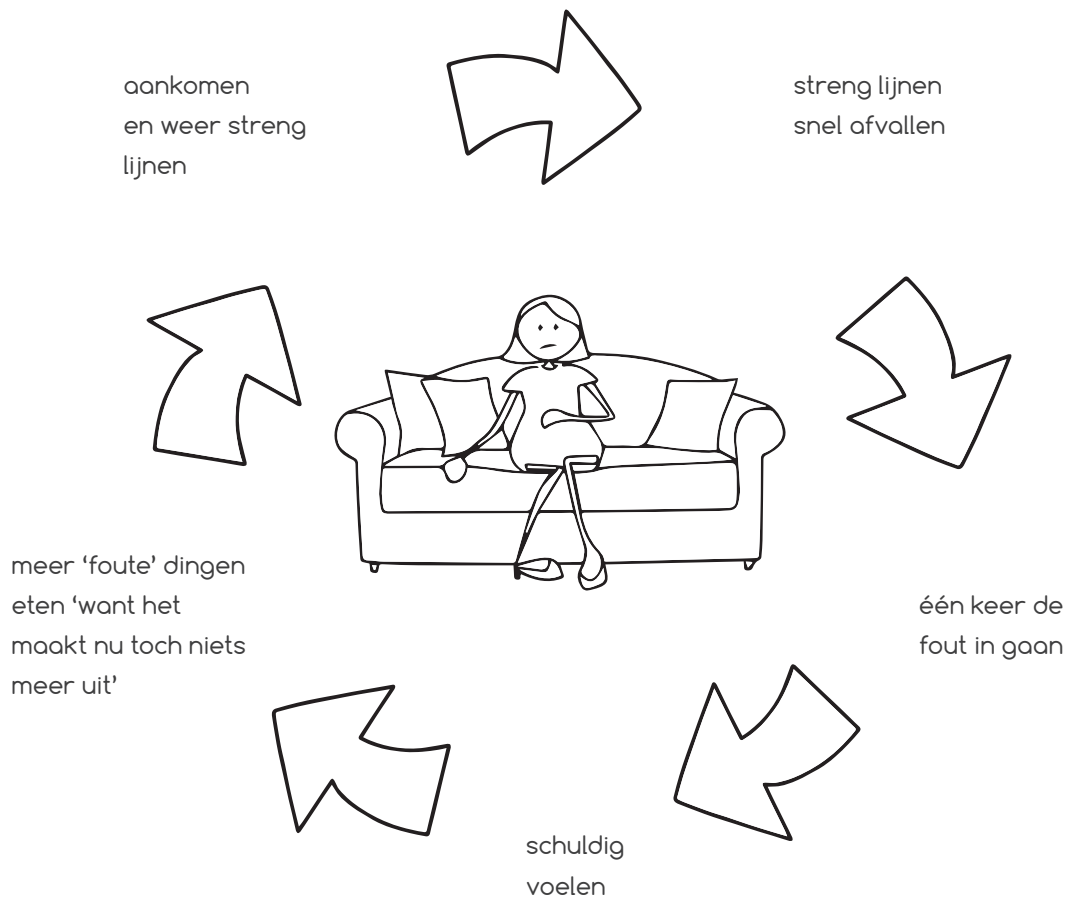




Hoe beland je in een viciuze cirkel? Hoe kom je er uit?

De verraderlijke viciuze cirkel van streng lijnen – snel afvallen – één keer de fout in gaan – balen – schuldig voelen – meer 'foute' dingen eten 'want het maakt nu toch niets meer uit' – aankomen – en weer streng lijnen ken je deze cirkel?

Doorloop jij deze cirkel jaarlijks één of meerdere keren?

Niet iedereen met overgewicht belandt in een viciuze cirkel. Niet iedereen die in het voorjaar de strijd met het wintervet aangaat raakt verstrikt in dit patroon.

Wat maakt dan dat sommige mensen veelvuldig vast komen te zitten in de viciuze cirkel? Dat wordt veroorzaakt door enkele vaste overtuigingen en gedragspatronen.

1. Te snel te veel willen afvallen

Je weet dat het niet blijvend is maar toch kan je de verleiding om snel en effectief af te vallen niet weerstaan. De flow voelt te goed.

2. Jezelf onderwerpen aan een dieet met absolute eisen

'Ik mag geen chocolade' of 'je mag geen alcohol drinken'. Streng eettregels hanteren waar je niet van mag afwijken.

3. Hoge eisen met betrekking tot sporten.

'Ik moet vijf dagen in de week naar de sportschool'.

4. Jezelf veroordelen na één overtreding

'Nu heb ik toch chocolade gegeten, dan is nu gelijk helemaal mislukt'. 'Dan kan ik nu wel blijven dooreten'. 'Zie je wel ik kan het niet'.

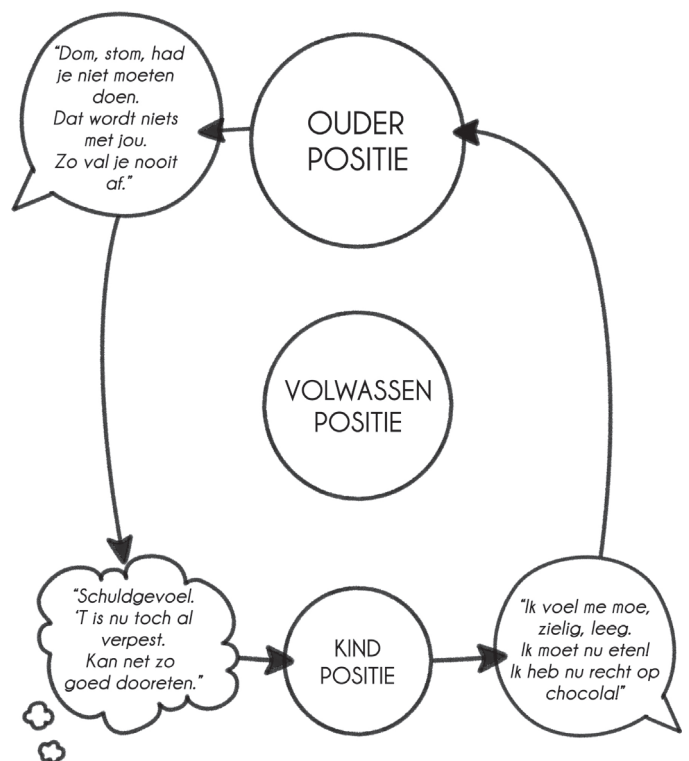
5. Het what the hell effect

Denken dat 'al je werk voor niets is geweest en he nu toch niets meer uitmaakt'. 'Nu kan je wel dooreten'. 'Je ziet het maandag wel weer'.

6. Je gezonde verstand buiten werking stellen

Bij de redeneringen die ik noem bij 3. en 4. blijkt dat je je gezonde verstand uitschakelt. Een chocolaatje nemen betekent ongeveer 50 tot 75 kilocalorieën extra binnenkrijgen. Dat is wellicht niet handig als je wilt afvallen, maar het is uiteraard geen ramp.

Als je twee weken goed bezig bent met lijnen en je bent een kilo afgevallen, dan mag je heel trots zijn op jezelf! Een chocolaatje nemen is dan iets wat je liever niet had gewild, maar die 50 tot 75 kilocalorieën hebben echt geen invloed op je gewicht. Helaas wel op je humeur en zelfvertrouwen! Zo kom je dus in de vicieuze cirkel



Hoe kom je uit deze vicieuze cirkel of hoe voorkom je dat je erin mee gezogen wordt?

1. Stel een realistisch doel qua afvallen: 1,5 kg per maand. Dit is echt genoeg. Dat betekent dat je 10 kilo afvalt in een half jaar. Of bijna 20 kilo per jaar!

2. Geen absolute geboden en verboden

Absolute regels zijn moeilijk vol te houden. Iets wat verboden is wordt juist extra verleidelijk en steeds moeilijker te weerstaan.

3. Eis niet dat je 3x per week moet sporten: bouw het stap voor stap op
Hardlopers zijn soms doodlopers

4. Jezelf niet veroordelen na één keer snoepen

5. Verwacht tegenvallers: ziekte, blessures, drukte op het werk

6. Gezonde verstand gebruiken

oefening

De uitnodiging is om een week lang met onderstaande vragen bezig te gaan. Kijk naar je eigen gedachten en gedrag. Noteer de antwoorden op de vragen. Dit helpt om inzicht te krijgen in jouw patroon van lijnen, afvallen en aankomen.

Herkennen van de vicieuze cirkel, het voorkomen of eruit stappen.

1.

Ga na wanneer jij in de vicieuze cirkel terecht komt. Wat zijn voor jou aanleidingen om bijvoorbeeld weer te streng te gaan lijnen? Bijvoorbeeld: je bent badpakken aan het passen en je baalt van je lichaam. Of een collega vraagt of je aangekomen bent.

2.

Welke onnodig strenge eisen stel jij aan jezelf?

3.

Op welk momenten is het jou gelukt uit deze cirkel te stappen? Bijvoorbeeld: vorige week heb ik maar één keer gesport omdat ik me griepigerig voelde. Beter even rustig aan doen dan mezelf voorbij rennen.

Of: Helaas heb ik gisteren een eetbui gehad. Jammer. Ik voelde me echt verdrietig en heb mijn verdriet proberen weg te eten. Niet handig. 't Heeft ook niet gewerkt. Gelukkig heb ik na één pak koekjes de knop om kunnen zetten.