

Inzicht in *Gewicht*

Derde druk © 2010 E.I. Bakker

ISBN: 978-90-8834-772-6

Uitgave in eigen beheer

E.I. BAKKER

Inzicht in Gewicht

Het Ires Programma©

Ik wil graag bedanken
mijn man Frank
voor de ruimte die ik van hem krijg,
mijn zus Irma voor het controleren
en aanscherpen van de teksten,
mijn docent Joost voor wat hij mij geleerd heeft en
Coen voor zijn eerlijke feedback.

Esther I. Bakker

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	7
Principe van het Ires Programma©	9
Opzet Ires Programma©.....	12
Stap 1. Eigenaarschap nemen van gewichtsprobleem ...	14
Stap 2. Huidig eetgedrag vaststellen	17
Stap 3. Winst en verlies balans.....	20
Stap 4. Overtuigingen achter het eetgedrag	23
Stap 5. Transformatie van overtuigingen	27
Stap 6. Eigen maken nieuwe overtuigingen.....	33
Stap 8. Op gewicht blijven	49
Tot slot.....	51

Bijlagen

Schema Ires Programma© gedragsverandering
Voedingsadvies
Formulier eetgedrag
Winst en verlies balans
Transformatieformulier I
Transformatieformulier II
Formulier voeding I
Formulier voeding II
Gewichtstabel

INZICHT

*Een mooi geschenk is inzicht
Inzicht gaat veel verder dan een oplossing
Inzicht raakt je, gaat diep in je gevoel
Inzicht kan een mens veranderen
Inzicht kan je je hele leven meedragen*

Esther I. Bakker

Voorwoord

Tijdens mijn opleiding transformationeel coach aan het Orbis Instituut werd ik gefascineerd door de opmerking van mijn docent Joost Drenthe die zei: “In theorie is elk gedrag coachbaar”. Joost Drenthe doceerde ons op dat moment het door hem ontwikkelde Orbis Transformationeel Verandersysteem. Ik vroeg mij toen direct af of dit ook zou gelden voor mijn eetgedrag, want ik kampte al jaren met overgewicht.

Maanden later toen ik het weer eens tijd vond om iets aan mijn gewicht te doen, kwam deze gedachte weer bij mij op. Ik besloot de proef op de som te nemen en een coachingssessie met mijzelf aan te gaan. Ik ben aangenaam verrast. Door te kijken naar mijn eetgedrag en deze “in te zien” heb ik mijn eetgedachten veranderd. Hierdoor is het minder moeilijk geworden om af te vallen en vervolgens mijn gewicht onder controle te houden. Het principe is heel simpel, het effect heel groot.

In “Inzicht in Gewicht” wordt het Ires Programma© beschreven. Aan de hand van het Ires Programma© kunt u samen met mij het proces doormaken dat er bij mij voor gezorgd heeft dat ik inzicht heb gekregen in de reden van mijn overgewicht en ik nu mijn gewicht beheer in plaats dat de honger, de verleiding, het toeval, de emotie of wat dan ook dit doet.

Dit boekje is eerst uitgekomen onder de titel “Gewicht in eigen beheer!”. Later vond ik in dat de kern meer ligt bij het verkrijgen van inzicht, dat daar de basis ligt van de verandering en heb toen besloten de titel te veranderen.

Ik wil u heel veel succes wensen met het Ires Programma© en hoop dat het ook u lukt om kilo's af te vallen en vooral om daarna op gewicht te blijven.

Esther I. Bakker
Juli 2008

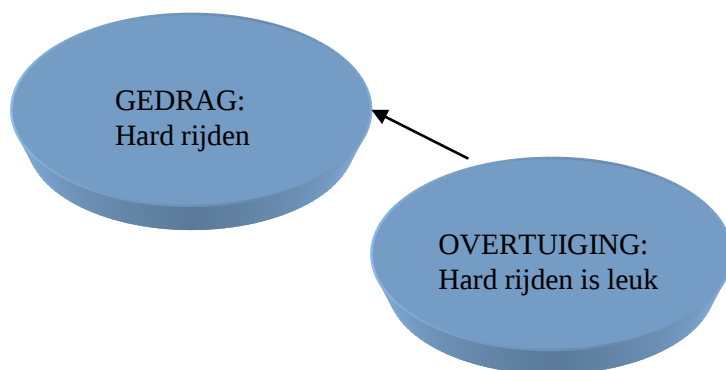
Principe van het Ires Programma©

Afvallen is lastig en daarna op gewicht blijven nog veel moeilijker. Een heel belangrijke reden hiervan is dat men gedurende een dieet anders eet dan men gewend is en daarna het dieet weer terugvalt in het oude gedrag en gewoonten. Door gedrag en gewoonten tijdens het dieet echt te veranderen, anders te denken over eten en anders te leren eten wordt het minder moeilijk om af te vallen en daarna op het streefgewicht te blijven.

Stel u rijdt op een weg met de maximum snelheid. U bent op weg naar een afspraak en bent ruim op tijd. Het is al weken slecht weer. Opeens breekt de zon door en is de weg voor u helemaal vrij. Wat doet u? Uw opties zijn harder gaan rijden, dezelfde snelheid aanhouden, langzamer gaan rijden of de auto parkeren langs de weg.

Wat bepaalt uw beslissing. Is het uw voet die het gaspedaal beheerst? Of uw gedachten, uw overtuigingen die uw voet het gaspedaal laat besturen?

Stel u vindt: “Als de situatie het toelaat mag ik harder rijden dan de maximum snelheid”, of “Hard rijden is leuk”, grote kans dat u harder gaat rijden.



Als u vindt: “Die maximum snelheid is er niet voor niets, daar wil ik me aan houden” of “Het is gevaarlijk te hard te rijden”, grote kans dat u keurig uw snelheid aanhoudt. Misschien vindt u wel: “Ik moet genieten van elke mooie dag” en gaat u langzamer rijden, waardoor u langer onderweg bent. Misschien parkeert u zelfs wel de auto en gaat langs de kant van de weg even in het zonnetje zitten. Het is niet uw voet die bepaalt wat u gaat doen, maar uw gedachten, uw overtuigingen die uw voet het gaspedaal laat beheersen.

Iemand die te hard rijdt (gedrag) zal veel eerder iemand zijn die hardrijden leuk vindt (overtuiging; hardrijden is leuk) dan iemand die hardrijden eng vindt (overtuiging; hardrijden is levensgevaarlijk). En als de hardrijder een bekeuring krijgt zal hij tijdelijk zijn gedrag veranderen maar zolang hij blijft vinden dat hardrijden alleen maar leuk is zal hij na verloop van tijd weer terugvallen in zijn oude gedrag.

Bij eten en overgewicht werkt het net zo. Je volgt een dieet en valt keurig een aantal kilo's af maar na verloop van tijd komen de kilo's er helaas weer bij. Je valt terug in je oude gedrag. Ook eetgedrag wordt voor een groot deel bepaald door overtuigingen. Het probleem is dat we hier zelden bij stilstaan. We nemen gewoon iets te eten zonder te bedenken wat onze overtuigingen zijn. Met het Ires Programma© kunt u onderzoeken, welke gedachten of overtuigingen u heeft met betrekking tot uw eetgedrag. U wordt eerst bewust gemaakt wanneer en waarom u eet en drinkt. Pas als u zich bewust bent waarom u iets doet zou u ervoor kunnen kiezen dit te veranderen. Als u uw gedachten en overtuigingen met betrekking tot eten veran-

dert, een ander inzicht krijgt, kunt u ook uw eetgedrag blijvend veranderen en daarmee zal ook uw gewicht blijvend veranderen.

Een dieet is nodig om af te vallen. Goede voeding en blijvende gedragsverandering is nodig om daarna niet meer zwaarder te worden en dus op uw behaalde gezonde gewicht te blijven. Het Ires Programma© zal u hierbij helpen.

Opzet Ires Programma©

Het Ires Programma© begeleidt mensen met overgewicht bij het veranderen van hun eetgedrag en hun voedingspatroon.

De meeste diëten gaan alleen in op het (tijdelijk) veranderen van het voedingspatroon, dus op wat je eet. Je verliest dan keurig wat kilo's maar als het streefgewicht is bereikt val je vaak weer terug in oud gedrag en oude gewoonten, de kilo's komen er dan gewoon weer bij. Dit is het bekende Jo-Jo effect.

In het Ires Programma© wordt aandacht gegeven aan twee aspecten die de sleutel zijn voor een goed gewicht:

- 1. Veranderen van eetgedrag
(wanneer eet je en waarom eet je)**
- 2. Veranderen van het voedingspatroon
(wat eet je)**

Een belangrijk onderdeel van het Ires Programma© is dat men zich bewust wordt wanneer en vooral waarom men gaat eten en drinken. Pas als men zich bewust is waarom men iets doet zou men ervoor kunnen kiezen dit te veranderen. Door de reden (gedachten, overtuiging) achter het eetgedrag te onderzoeken, hierin inzicht in te krijgen en deze aan te passen is het mogelijk om een blijvende gedragsverandering teweeg te brengen.

Het Ires Programma© bestaat uit verschillende stappen:

- Stap 1. Eigenaarschap nemen van het gewichtsprobleem
- Stap 2. Huidig eetgedrag vaststellen
- Stap 3. De winst en verlies balans opstellen
- Stap 4. Gedachten en overtuigingen achter het eetgedrag achterhalen
- Stap 5. Transformatie van gedachten en overtuigingen
- Stap 6. Eigen maken nieuwe overtuigingen
- Stap 7. Aanpassen voedingspatroon
- Stap 8. Op gewicht blijven

In de bijlage van dit boek vindt u een aantal formulieren die u kunt gebruiken om het stappenplan te doorlopen. U kunt het stappenplan zelf doorlopen of er voor kiezen dit te doen met ondersteuning van een professionele coach en diëtist. Een coach kan u gedurende een aantal persoonlijke gesprekken ondersteunen in het veranderen van uw eetgedrag door u te coachen op uw overtuigingen en mogelijke problemen achter uw eetgedrag. Een diëtist kan u ondersteunen bij het aanpassen van uw voedingspatroon.

In de nu volgende hoofdstukken worden de stappen besproken en kunt u samen met mij het proces doormaken dat er bij mij voor gezorgd heeft, dat ik nu mijn gewicht beheer in plaats dat de trek, de verleiding, het toeval, de emotie of wat dan ook dit doet. En het allermooiste is, dat ik het wil, in plaats van dat ik vind dat ik het moet. Hierdoor is het minder moeilijk geworden mijn gewicht onder controle te houden. Twee dingen zijn heel belangrijk: eerlijk zijn naar jezelf en keuzes durven maken.

Stap 1. Eigenaarschap nemen van gewichtsprobleem

Ons lichaam is in staat om eten en drinken om te zetten in energie zodat we kunnen leven, bewegen en denken. Als we meer eten binnen krijgen dan we op dat moment gebruiken, is ons lichaam in staat van het overschot een voorraad aan te leggen, dat we kunnen gebruiken in tijden van schaarste. Een heel mooi principe als je als mens afhankelijk bent van de jacht en de seizoenen met hun planten en vruchten. Alleen tijden zijn veranderd. In onze westerse maatschappij is voedsel alom voor handen. Van voedselschaarste is geen sprake. Het ergste wat ons kan overkomen, is dat onze koelkast leeg is en dat we boodschappen moeten gaan doen.

Ons lichaam is zo gebouwd dat het chemische signalen geeft aan onze hersenen om er voor te zorgen dat je in de gaten hebt dat “het gevoed” moet worden. Als er bijvoorbeeld weinig van het stofje serotonine aanwezig is krijg je trek. En dit gevoel is heel echt. De vraag is natuurlijk wel of je direct gehoor moet geven aan dit gevoel of dat je nog even wacht en ook met welk voedingsmiddel je deze trek stilt.

Om je “lichaamsreserve” te laten afnemen zul je zelf het heft in handen moeten nemen.

Je kunt bijvoorbeeld het “energie gebruik” verhogen door meer te gaan bewegen. Wat je ook kunt doen, is het aantal calorieën beperken. Volgens de kenners is de combinatie van beiden het beste. En ja, wat en hoeveel dit is, is voor iedereen anders.

En nu kan ik “aardig” zijn voor mijzelf en zeggen dat ik zwaargebouwd ben, dat ik veel sneller dik word dan iemand anders en dat ik toch voldoende beweeg, dat ik vaak buiten de deur moet eten vanwege mijn werk, dat ik last heb van mijn hormonen, dat ik familiair belast ben, dat ik trek heb, dat ik noem maar op. Dit kan allemaal waar zijn, maar toch kan ik maar één conclusie trekken:

**Als mijn gewicht toeneemt,
eet en drink ik meer dan mijn lichaam gebruikt**

**Als mijn gewicht afneemt,
eet en drink ik minder dan mijn lichaam gebruikt**

**Blijf ik op hetzelfde gewicht dan
eet en drink ik net zoveel als mijn lichaam gebruikt**

Dit zal waarschijnlijk geen verrassing zijn. De vraag is of u dit wilt accepteren en ernaar leven en naar handelen.

Wilt u eigenaar worden van bovenstaande feiten?

Vervolgens stel ik mezelf de volgende vraag. Wie of wat bepaalt welk eten of drinken in mijn mond komt? Stopt iemand het eten in mijn mond? Is het mijn hand die bepaalt dat het eten in mijn mond komt? Of zijn het mijn gedachten (honger, oh lekker, dit heb ik verdiend, ...) die opdracht geven aan mijn hand het eten te pakken en in mijn mond te stoppen. Alleen ik, met al mijn gedachten en gevoelens, bepaal wat er in mijn mond terecht komt. Kleine kinderen weten dit maar al te goed. Ze misbruiken dit soms. Hoeveel ouders en verzorgers hebben zich niet

machteloos gevoeld als hun peuter weigert te eten. Van alles wordt geprobeerd om het kindje weer aan het eten te brengen: spelletjes, dreigen, straffen, beloftes, maar meestal maakt dat het alleen maar erger. Want zij bepalen wat er gebeurt. Er is weinig wat je kunt doen, alleen wachten tot het kind honger krijgt of besluit weer te gaan eten.

Ik kan maar één conclusie trekken:

Alleen ik, met al mijn gedachten en gevoelens, ben de beheerder van mijn gewicht

Ook dit zal waarschijnlijk geen verrassing zijn. Hier ook de vraag of u dit wilt accepteren, er naar leven en naar handelen.

Wilt u eigenaar worden van bovenstaand feit?

Als u beide vragen met ja heeft beantwoord dan heeft u een belangrijke 1^e stap genomen.

Stap 2. Huidig eetgedrag vaststellen

Ik ben in mijn leven al heel wat kilo's afgevallen, om daarna vervolgens binnen een aantal jaren weer terug te komen op mijn oude gewicht. Als ik dan weer eens 10 kg was afgevallen en mezelf had voorgenomen om nooit meer zwaarder te worden, kwamen de kilo's er gewoon weer aan. Ik viel elke keer terug in mijn oude patroon. Graag wilde ik dit eetgedrag gaan doorbreken, maar dan zou ik me wel bewust moeten worden van wat ik doe.

Ik heb gedurende 1 week bijgehouden wanneer ik ga eten. Met eten bedoel ik het eten van vast voedsel en het drinken van calorierijke dranken.

De belangrijkste reden ziet u hieronder.

Resultaat:

1. Als ik trek of honger heb, eet ik wat
2. Als ik trek of honger heb, pak ik vaak wat ik lekker vind
3. Als ik het gezellig wil maken, maak ik iets lekkers klaar
4. Als ik het druk heb, pak ik veel tussendoortjes
5. Als ik iets goeds gedaan heb, dan beloon ik mezelf met eten
6. Als het lekker is, eet ik door, ook al heb ik genoeg

Voor mij is het gebruik van suikerhoudende dranken of alcohol nauwelijks van invloed op mijn gewicht, want ik drink vooral veel thee zonder suiker, af en toe lichtdranken en heel af en toe een glaasje wijn of bier.

Stel vast welk gedrag u vertoont in een periode wanneer u niet op dieet bent. U kunt hiervoor gebruik maken van het Formulier Eetgedrag.

Voorbeelden

1. Als ik trek of honger heb, eet ik wat
2. Als ik trek of honger heb, pak ik vaak wat ik lekker vind
3. Als ik het gezellig wil maken, maak ik iets lekkers klaar
4. Als ik het druk heb, pak ik veel tussendoortjes
5. Als ik iets goeds gedaan heb, dan beloon ik me zelf met eten
6. Als het lekker is, eet ik door, ook al heb ik genoeg
7. Als ik me ontspannen wil, neem ik iets te eten
8. Als ik even lekker ga zitten, neem ik iets te eten
9. Als ik iets “gezonds” gegeten heb dan neem ik daarna iets “ongezonds”
10. Op momenten van rust neem ik iets te eten
11. Ik heb geen rem als ik aan het eten ben
12. Ik eet onregelmatig en pak dan wat ik lekker vind
13. Als ik iets lekkers zie, wil ik dit opeten
14. Als ik me verveel, eet ik wat
15. Ik eet wat als ik onrustig ben
16. Ik snoep veel tussendoor
17. Ik eet alle restjes op
18. Als ik me in een onzekere situatie bevind ga ik eten
19. Als ik me eenzaam voel, eet ik wat
20. Als ik me ongelukkig voel, eet ik wat
21. Als ik me rot voel, eet ik wat
22. Als ik verdrietig ben, eet ik wat
23. Als ik gezellig met familie/vrienden ben, eet ik veel
24. Als ik verdrietig ben, ga ik eten

De bovenstaande voorbeelden zijn absoluut niet de enige redenen wanneer gegeten en gedronken kan worden. Het is belangrijk dat u zelf goed in de gaten krijgt wanneer u eet of drinkt. Het Ires Programma© heeft alleen een kans van slagen als u eerlijk bent naar uzelf. Wees ook zo volledig mogelijk.

Stap 3. Winst en verlies balans

Om mijn gedrag te veranderen zal ik een goede reden moeten hebben, anders gaat het niet lukken. Door een overzicht te maken van, wat mijn gedrag mij oplevert en wat het mij kost, de zogenaamde winst verlies balans, kan deze reden zichtbaar gemaakt worden. Dan zal ik moeten kiezen of ik bij mijn oude gedrag wil blijven of dat ik deze wil veranderen in nieuw. Het zal een eerlijke keuze moeten zijn.

Als u besluit dat u uw eetgedrag wilt veranderen, ligt een leven met een gezond gewicht binnen uw bereik. Wanneer u gebruik maakt van een persoonlijke coach kan deze u ondersteunen in het veranderen van uw eetgedrag door u te coachen op uw overtuigingen en mogelijke problemen achter uw eetgedrag, maar u zult het uiteindelijk zelf moeten doen.

Hier staan de belangrijkste “gedragingen” die bij mij, mijn overgewicht veroorzaakt hebben op een rij:

- Als ik trek of honger heb, eet ik wat
- Als ik trek of honger heb, eet ik vaak wat ik lekker vind
- Als ik het gezellig wil maken, maak ik iets lekkers klaar
- Als ik het druk heb, pak ik veel tussendoortjes
- Als ik iets goeds gedaan heb, dan beloon ik mezelf met eten
- Als het lekker is, eet ik door, ook al heb ik genoeg

Wat heeft het mij opgeleverd? Winst

- Stilling van trek en honger, verzadigd gevoel
- Momenten van genieten van de lekkere smaak van eten
- Gezelligheid
- Ontspanning

Wat heeft het mij gekost? Verlies

- Overgewicht, een dik lijf
- Lelijk figuur
- Onzekerheid over mijn voorkomen
- Schuldgevoel omdat ik “zwak” ben
- Mindere conditie
- Altijd kleding kopen die afkleed in plaats van kleding kopen welke ik leuk vind
- Gedachten en blikken van mensen over mijn figuur
- Verhoogd risico op diabetes
- Verhoogd risico op hart- en vaatziekten

Nu komt er een belangrijk moment.

Ik maak van bovenstaande de balans op en stel mijzelf de vraag of ik wil blijven bij mijn huidige eetgedrag. Als er niets verandert dan betekent dit dat ik altijd overgewicht zal blijven houden.

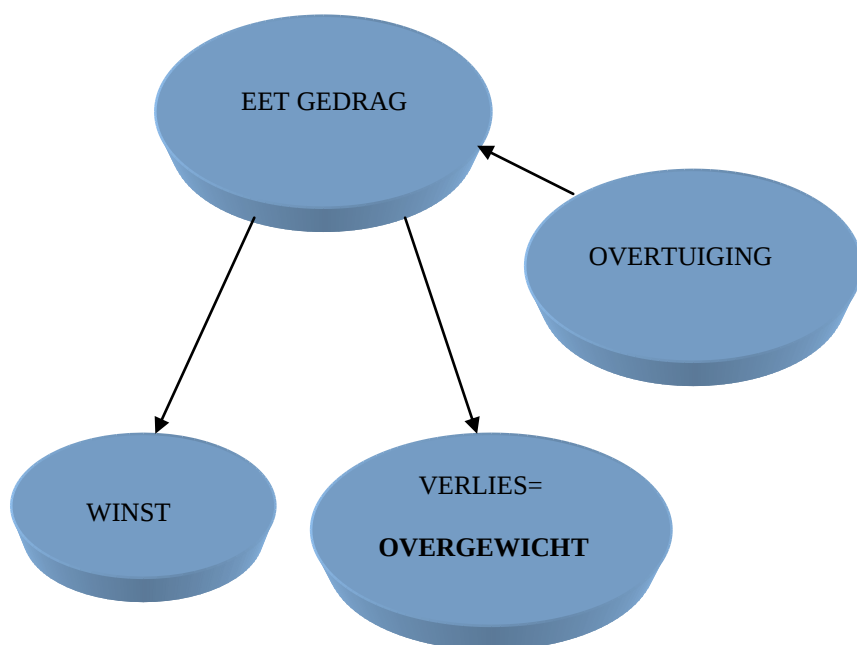
Wil ik dit nog als ik zie wat het mij oplevert en wat het mij kost?

Nee, dit wil ik niet meer, de prijs is te hoog.

Stel vast wat uw winst en verlies balans is en schrijf dit puntsgewijs op. Gebruik hiervoor het formulier “Winst en Verlies balans”.

Schrijf uw winst en verlies balans verder uit en beschrijf zo goed mogelijk wat het met u doet.

Als u uw eetgedrag wilt gaan veranderen, kunt ook u door naar de volgende stap.



Stap 4. Overtuigingen achter het eetgedrag

Zoals het rijgedrag van de bestuurder bepaald wordt door gedachten en overtuigingen:

“Als de situatie het toelaat mag ik harder rijden dan de maximum snelheid”

“Die maximum snelheid is er niet voor niets, daar wil ik me aan houden”

“Ik vind het gevaarlijk te hard te rijden”

“Ik moet genieten van elke mooie dag”

zo wordt ook eetgedrag bepaald door gedachten en overtuigingen.

Hieronder ziet u de gedachten en overtuigingen die achter mijn eetgedrag stonden. De vraag die ik me hierbij gesteld heb is: “wat vind ik nu eigenlijk” waardoor ik tot een bepaald gedrag kom. Het was niet altijd makkelijk om tot de kern te komen. Soms heb ik het even een aantal dagen laten liggen en opnieuw bekeken.

Als ik trek of honger heb, eet ik wat



Trek of een hongerig gevoel betekent dat ik moet/mag eten

Als ik trek/honger heb, pak ik vaak wat ik lekker vind



Als ik trek/honger heb, dan mag ik eten wat ik lekker vind

**Als ik het gezellig wil maken, maak ik iets lekkers
klaar**



Lekker eten draagt bij aan de gezelligheid

Als ik het druk heb, pak ik veel tussendoortjes



Ik hoef niet te letten op wat ik eet als ik het druk heb

**Als ik iets goeds gedaan heb, dan beloon ik mezelf met
eten**



Eten is de juiste beloning voor iets goed doen

Als het lekker is, eet ik door, ook al heb ik genoeg



**Ik hoef niet naar mijn lichaam te luisteren als ik lek-
ker eet**

Het kan zo zijn dat u eenzelfde eetgedrag vertoont zoals hierboven beschreven. Dit betekent nog niet dat uw gedachten of overtuigingen die er aan ten grondslag liggen, dezelfde zijn. Het is aan u om dit te onderzoeken. Hoe meer u uw overtuigingen weet te herleiden en te veranderen, hoe groter de kans van slagen dat u een goed gewicht gaat krijgen.

Soms is het lastig om er zelf achter te komen wat de overtuiging achter bepaald gedrag is. Dan kan een persoonlijke coach u helpen dit te onderzoeken.

In een coachgesprek bracht klant Els (53 jaar) het volgende gedrag in:

“Om 5 uur ’s middags heb ik last van onbeheerst eten”.

Els vertelt dat ze het echt als een moment van aandacht en tijd voor haar zelf ervaart. Ze weet dat het niet goed is wat ze doet, maar het lukt haar niet haar gedrag te veranderen. Tijdens het coachgesprek komt naar voren dat Els uit een hardwerkend middenstandsgezin komt en dat er weinig tijd en aandacht was voor de kinderen. Haar moeder zorgde wel regelmatig voor een moment met wat lekkers, dat ze vaak stiekem uit hun eigen winkel meenam. Dan was er aandacht voor elkaar en voelde Els zich gelukkig. Zich gelukkig voelen was voor Els compleet verweven met eten. Het gezin had het niet breed en “het geluk” werd nog groter als er meer was om te delen. De onbewuste overtuiging die Els had was: “Hoe meer ik eet hoe gelukkiger ik mij voel”. Deze onbewuste overtuiging wilde Els graag loslaten. Door te begrijpen waar haar gevoel vandaan kwam, waar de oorsprong lag, lukte het Els het gevoel van gelukkig zijn en (overmatig) eten van elkaar te scheiden. Later schreef Els mij: “De kramp” is eruit. Op het moment dat ik denk: ik moet meer, bedenk ik nu: Oh ja, het is lekker en mijn ouders hadden het niet breed, wat heerlijk dat ik dat nu allemaal wel kan doen en dan hoeft het dus niet meer. Een ander geluksgevoel is aan de orde. Wat niet wegneemt dat ik het nog steeds allemaal erg lekker vind maar nu kan ik er met mijn discipline wel bij komen. Stukje bij beetje.

Onderzoek welke overtuigingen er staan achter uw gedrag.

Gebruik hiervoor Transformatieformulier I.

Stap 5. Transformatie van overtuigingen

Alleen als mijn overtuigingen en gedachten veranderen zal het mogelijk zijn om op langer termijn mijn gedrag te veranderen. Want als ik dit niet verander zal mijn oude gedrag weer snel terug komen. Het veranderen van gedachten en overtuigingen is de volgende stap.

Ook hier heb ik een dialoog met mijzelf gevoerd. Hieronder ziet u hiervan een heel korte beschrijving. In de praktijk kostte het mij uren of soms dagen om tot bepaalde nieuwe inzichten te komen.

Ik begin met mijn overtuiging “Een trek/hongerige gevoel betekent dat ik moet/mag eten”.

Lastig, want er zullen altijd momenten zijn van trek en een honger zijn. En ja, mijn lichaam geeft signalen dat het eten wil en vraagt mij te voldoen aan deze oproep. Maar ik weet wat het resultaat is als ik daar altijd aan voldoe: overgewicht. Dit betekent dat ik dus teveel neem als ik altijd inga op het verzoek van mijn lichaam. En wat is honger, is het meestal niet gewoon trek wat ik voel.

Moet ik dus altijd direct toegeven aan mijn gevoel van trek? Hoe erg is het om een gevoel van trek te hebben? Is dat zielig of zo? Stort ik dan in elkaar?

Als ik trek of honger heb, eet ik wat



Een trek/hongerige gevoel betekent dat ik moet/mag eten



Het is niet erg om wat trek te hebben

Vervolgens ga ik verder met:

“Als ik trek of honger heb, dan mag ik eten wat ik lekker vind”. Wat ik zou kunnen doen als ik echt trek of honger heb is niet willekeurig iets lekkers pakken, maar een bewuste keuze maken in wat ik eet, zodat mijn trek en honger toch wat gestild wordt.

Als ik trek of honger heb, pak ik vaak wat ik lekker vind



Als ik trek of honger heb, mag ik eten wat ik lekker vind



Als ik eet, wil ik een bewuste keuze maken van wat ik eet

Als ik kijk naar mijn gedrag “Als ik iets goed gedaan heb, dan beloon ik mezelf met eten” en de daar achterliggende overtuiging “Eten is de juiste beloning voor iets goed doen” dan verbaas ik mijzelf eigenlijk over mijn eigen overtuiging. Ik ben me hier nooit zo van bewust geweest. Ik vind wel dat, als er echt iets te vieren is, je best wat lekkers mag eten. Maar als ik eerlijk ben gaat mijn gedrag over iets anders. Het gaat over de kleine dingen: als ik hard gewerkt heb, als ik de kinderen met hun huiswerk geholpen heb, als ik de weekboodschappen van 2 volwassen en 2 groeiende pubers heb lopen sjouwen. Ik kan elke dag wel wat verzinnen om mezelf te belonen met eten. Het belonen met wat lekkers gaat al van ver terug: als je lief gaat spelen krijg je een snoepje, oh wat ben je een grote meid, hier heb je wat lekkers. Het is een zogenaamde “overgenomen overtuiging”, hij is mij als kind aangeleerd. Hoe vaak heb ik mijn eigen kinderen eigenlijk be-

loond met wat lekkers voor goed gedrag?

Als ik er nu naar kijk vraag ik mezelf af of ik mezelf eigenlijk wel echt beloon, want waar ik mezelf ook mee “beloon” is overgewicht. En mezelf belonen voor al die kleine “goede zaken” is helemaal niet nodig, het goede resultaat is al voldoende beloning.

Als ik iets goed gedaan heb, dan beloon ik mezelf met eten



Eten is de juiste beloning voor iets goed doen



Als ik mezelf “beloon” voor veel kleine dingen met eten, doe ik mezelf eigenlijk schade aan

Een goed resultaat is een voldoende beloning, daar ben ik tevreden mee

Bij een feestelijke gebeurtenis mag wat lekkers

Nog een overtuiging:

“Lekker eten met elkaar draagt bij aan de gezelligheid”

Voor mij is samen eten absoluut gekoppeld aan gezelligheid. Ik kan er van genieten om te koken en daarna met het gezin lekker lang te tafelen. Of 's avonds iets lekkers klaar te maken en een kaarsje aan te steken. Of een barbecue te organiseren voor de hele familie. Super gezellig! De gedachte die in mij op komt is, dat eten het niet gezellig maakt, maar de mensen. Dit is natuurlijk waar, maar als ik eerlijk ben dan zal dit voor mij niet gaan werken, want ik vind samen eten nu eenmaal een gezellige bezigheid. Het is verweven met mijn manier van leven en dit wil ik niet opgeven. Als ik er nu nog een keer naar kijk, is het probleem niet dat ik eten klaar maak om het gezellig

te maken, maar dat ik er dan ook zelf volop van eet. Wat nu in mij opkomt, is dat ik het gerust gezellig mag maken met eten, maar dat het vooral zit in de hoeveelheid die ik er zelf van neem. Als ik maar een beetje neem wordt het er niet minder gezellig door.

**Als ik het gezellig wil maken, maak ik iets lekkers
klaar**



Lekker eten met elkaar draagt bij aan de gezelligheid



**Lekker eten met elkaar draagt bij aan de gezelligheid
maar de hoeveelheid eten niet**

Een andere bekende “overgenomen overtuiging” is: “Het is zonde om eten weg te gooien”, dus eet ik alle restjes op (gedrag). Zelf heb ik hier niet echt last van, maar hij komt wel veel voor. Zeker bij mensen van mijn generatie. Onze moeders hebben heel vaak tegen ons gezegd, dat wij ons bordje moesten leegeten, want denk maar eens aan de kindjes in de arme landen, die zouden maar wat graag de restjes van ons bordje krijgen. Natuurlijk is het jammer om eten te moeten weggooien. Dit is voor een groot deel op te lossen door zeer goed op te letten hoeveel eten je klaar maakt. Maar het is heel gewoon om niet altijd even veel behoefte te hebben aan eten en dat geldt zeker bij opgroeiende kinderen. Als ze een gezond gewicht hebben laat ze dan alstublieft, binnen grenzen, zelf bepalen hoeveel ze eten. Restjes zou je kunnen bewaren en in plaats van iets anders, later opeten. Als het overgebleven eten niet langer houdbaar is, dan zit er wat mij betreft maar één ding op: weggooien. Mijn mening is: “Het is geen

zonde om eten weg te gooien, het is zonde om eten te verspillen!”, dus probeer ik niet teveel klaar te maken of te kopen (gedrag).

U zult al uw overtuigingen moeten onderzoeken. Het kan zo zijn dat u soms de keuze maakt niet te veranderen.

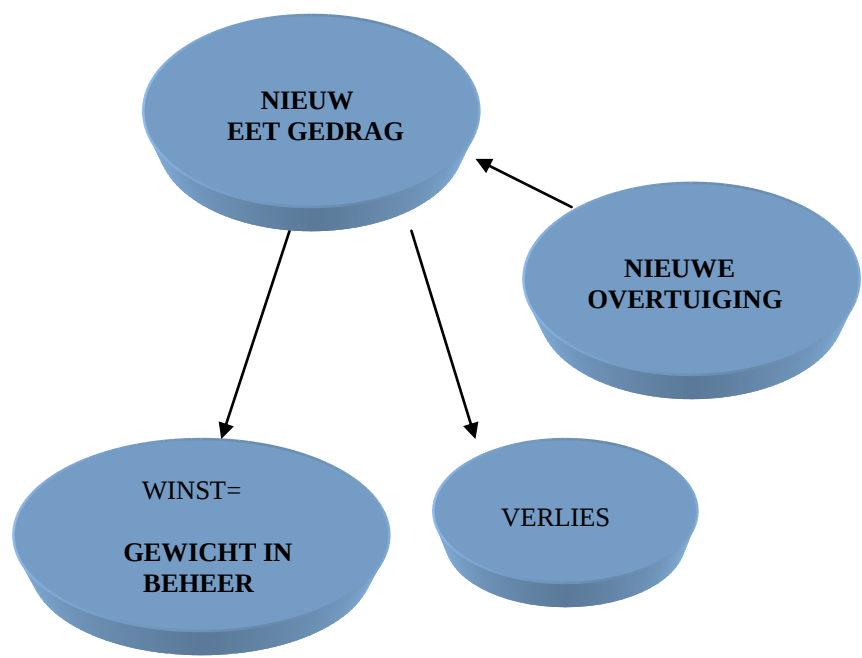
U gaat bijvoorbeeld een keer per week gezellig met uw vrienden naar het café en drinkt dan een paar biertjes. Het kan uw keuze zijn dit te blijven doen. U bent degene die beslist. Wel is het zo dat hoe meer u verandert, des te groter de kans van slagen is dat u uw gewicht gaat beheren.

Het komt regelmatig voor dat mensen gaan eten om zich even lekker te voelen, om hun verdriet, hun zorgen of frustraties te vergeten. Het is heel belangrijk dat hier aandacht aan wordt besteed. Een persoonlijke coach kan u hierbij ondersteunen. Als de reden van het “emotie-eten” niet goed wordt onderzocht en gezocht wordt naar andere oplossingen, komt het oude eetgedrag zeker weer terug.

Een voorbeeld hiervan is Nel. Nel is een grote vrouw en weegt ruim 120 kilo. Wat Nel aangeeft is dat ze vooral heel onregelmatig eet en dan pakt wat er voor handen is (gedrag). Ze heeft geen tijd om op vaste momenten te eten. Druk, druk, druk. De kinderen moeten naar school, dan naar zwembles, dan weer naar muziekles. Daar moet ze voor zorgen en dan schiet ze er zelf bij in. Ze heeft een gehaast leven en vertelt dat ze altijd bezig is, voor haar man, voor haar kinderen, voor haar moeder en voor haar werk. Anderen gaan voor. Al snel komt een overtuiging naar boven: “Het is egoïstisch om goed voor mezelf te zorgen’. Zelf is ze opgegroeid in een katholiek gezin en is

streng opgevoed. Haar moeder was ook altijd al voor anderen aan het zorgen en cijferde zichzelf weg. Na een intensief coachgesprek was Nel in staat tegen zichzelf te zeggen: “Ik ben het waard om goed voor mijzelf te zorgen”. Ze kon inzien dat egoïsme meer te maken heeft met alleen aan jezelf denken zonder ook maar enigszins rekening te houden met anderen en dat er heel veel zit tussen egoïsme en goed voor jezelf zorgen. Vervolgens kreeg Nel de opdracht mee voor zichzelf uit te werken wat dat dan praktisch voor haar betekende “goed voor jezelf zorgen”. Eén van de dingen die ze schreef was: “tijd nemen om te eten” en “een gezonde maaltijd voor mijzelf klaarmaken”. Met vallen en opstaan en de hulp van een diëtiste en ondersteuning van haar coach lukte het Nel om af te vallen en daarna op gewicht te blijven.

Onderzoek al uw overtuigingen en verander die waar mogelijk voor nieuwe overtuigingen. Gebruik hiervoor Transformatie Formulier I.



Stap 6. Eigen maken nieuwe overtuigingen

Nu ik mijn nieuwe visie over eten helder heb, moet ik er voor gaan zorgen dat “mijn nieuwe inzichten en overtuigingen” ook “eigen” worden. Dat ze dus automatisch bij mij opkomen als in een bepaalde situatie kom. De methode die ik hiervoor gebruikt heb is om een lijstje met daarop mijn nieuwe overtuigingen gedurende 2 weken elke ochtend en avond hardop te lezen:

- Als mijn gewicht toeneemt, eet en drink ik meer dan mijn lichaam gebruikt
- Alleen ik, met al mijn gedachten en gevoelens, ben de beheerder van mijn gewicht
- Door mijn eetgedrag te veranderen, komt een goed gewicht binnen mijn bereik
- Het is niet erg om wat trek te hebben
- Als ik eet, wil ik een bewuste keuze maken van wat ik eet
- Lekker eten met elkaar draagt bij aan de gezelligheid maar de hoeveelheid eten niet
- Het druk hebben is geen excuus om geen goede keus te maken wat eten betreft
- Een goed resultaat is een voldoende beloning, daar ben ik tevreden mee
- Als ik mezelf veel “beloon” met eten doe ik mezelf eigenlijk schade aan
- Bij een feestelijke gebeurtenis mag wat lekkers
- Ik wil naar mijn lichaam luisteren als ik genoeg heb gegeten en dan stoppen met eten

Wat ik er voor mijzelf nog aan heb toegevoegd is:

- Ik kies voor geluk in plaats van genot (lange termijn in plaats van een kort moment)

Om niet te vergeten mijn overtuigingen elke ochtend en avond hardop te zeggen, heb ik het verbonden met iets wat ik elke morgen en avond doe. Dit was voor mij mijn horloge om en afdoen. U kunt het ook verbinden met andere handelingen bijvoorbeeld bril opzetten, de wekker uitzetten, scheren, enzovoort, net wat voor u het beste is.

Schrijf al uw nieuwe overtuigingen op Transformatieformulier II en bepaal wat voor u een goede manier is om ze eigen te maken.

Wat het Ires Programma© als doel heeft is het komen naar een *blijvende* gedragsverandering. Dit kan alleen maar als u uw nieuwe overtuigingen ook echt eigen maakt. Dat in een bepaalde situatie uw nieuwe overtuigingen spontaan opkomen, dat ze een deel zijn van uzelf, dat ze echt in uw systeem zitten. Kunt u het zich voorstellen dat u op een verjaardag komt en u echt maar een klein stukje taart wilt? Dat u dat denkt” ik wil een klein stukje taart” en niet “ik mag maar een klein stukje taart want anders zondig ik te veel”. Pas dan is de strijd voorbij. Het heeft bij mij ruim een jaar geduurd voor ik zover was. En soms val ik ook weer even terug. Op zich is het veranderingssysteem simpel te begrijpen maar dat is wel wat anders als het opnemen van uw nieuwe overtuigingen in uw systeem. Dit proces heeft tijd nodig en doorloopt verschillende fases. Deze fases kunnen het best worden uitgelegd door gebruik te maken van “de trap van bekwaamheid”.

De trap van bekwaamheid heeft 4 treden en is op verschillende situaties van toepassing dus niet alleen op gedragsverandering.

Trede 4: Onbewust, Bekwaam
Trede 3: Bewust, Bekwaam
Trede 2: Bewust, Onbekwaam
Trede 1: Onbewust, Onbekwaam

De trap van bekwaamheid is hier beschreven in het licht van het Ires Programma©.

Trede 1:

U bent zich niet bewust van uw overtuigingen en wat de gevolgen daarvan zijn op uw eetgedrag. Dit heeft als gevolg dat u door uw eetgedrag overgewicht heeft en houdt. U bent onbewust, onbekwaam.

Trede 2:

U bent zich bewust van uw overtuigingen en wat de gevolgen daarvan zijn op uw eetgedrag. U gaat aan de slag om uw “verliesgevende” overtuigingen om te zetten naar nieuwe overtuigingen die u een gezond gewicht kunnen geven. Uw eetgedrag is nog niet veranderd waardoor u nog geen gewicht verliest. U bent bewust, onbekwaam.

Trede 3:

U bent bewust bezig uw nieuwe “winstgevende” overtuigingen na te leven waardoor uw eetgedrag is veranderd. U bent aan het afvallen of u heeft uw streefgewicht bereikt. U bent bewust, bekwaam.

Trede 4:

Als u in een bepaalde situatie komt reageert u automatisch met “goed” eetgedrag op basis van uw “nieuwe” overtuigingen. U bent zich hiervan niet bewust, uw nieuwe overtuigingen en gedrag zitten in uw systeem. U bent onbewust, bekwaam.

De trap van bekwaamheid geldt voor veel vaardigheden. Zo wist u als 1-jarige niet dat u niet kon fietsen (trede 1). Toen u 2-3 jaar was zag u uw vriendjes, broertjes of zusjes fietsen en dat wilde u ook maar u kon het nog niet (trede 2). Vervolgens ging u oefenen en het ging steeds beter en wat was u trots toen u zonder zijwieltjes fietsen kon (trede 3). Nu zult u zelden tijdens het fietsen bedenken hoe u moet fietsen. U doet dit gewoon zonder hierover na te denken (trede 4).

Als u het Ires Programma© doorloopt wordt u ondersteund in het proces van trede 1 naar trede 2 en naar trede 3. U wordt eerst bewust van uw eetgedrag en overtuigingen, daarna gaat u aan de slag met de winst en verlies balans. Vervolgens transformeert u uw oude overtuigingen naar nieuwe en probeert u die eigen te maken door ze regelmatig te lezen,

Als u op trede 3 staat zal het prima lukken om te leven volgens uw nieuwe overtuigingen en gedrag. U bent zich er nog wel volop van bewust dat u de juiste keuze wilt maken met uw eetgedrag. Door dit te doen gaat het u ook zeker lukken om af te vallen, het zal wel vaak in uw gedachten zijn want er zijn nu eenmaal een aantal eetmomenten op een dag. Dit is het lastige met eten. Je kunt wel volledig stoppen met roken of alcohol drinken. Je zult nooit kunnen stoppen met eten en je zult hiermee dus altijd geconfronteerd blijven. Uw “nieuwe” overtuigingen zullen u helpen de juiste keuzes te maken.

De stap van trede 3 naar trede 4, de fase van onbewust bekwaam zijn vraagt vooral tijd en volharding. In tegen-

stelling tot het voorbeeld wat ik net gegeven heb over het fietsen, waar je snel van trede 3 naar trede 4 gaat, zal bij het veranderen van uw eetgedrag dit juist de periode zijn die het langste duurt, maar door vol te houden kan het u zeker gaan lukken.

Toen ik anderhalf jaar op mijn streefgewicht stond ging ik brood halen bij de bakker. Na ongeveer 10 minuten stond ik weer buiten en realiseerde ik dat ik mij voor het eerst niet heb staan verlekkeren aan al het heerlijke gebak in vitrine. Het lukte mij al heel lang om niet iets lekkers te kopen bij de bakker (trede 3) maar nu was mijn bezoek aan de bakker voorbij gegaan zonder gedachten te vormen over al het lekkers wat daar aanwezig was en dat ik niet wilde kopen.

Stap 7. Aanpassen voedingspatroon

Om gewicht te gaan verliezen zult u ook uw voedingspatroon moeten aanpassen.

Er zijn veel verschillende diëten. Veel mensen lukt het goed om precies te doen wat er door het dieet wordt opgedragen. Het lukt dan om heel wat kilo's af te vallen. Maar zodra je stopt met het dieet, is het lastig om op streefgewicht te blijven. Dit komt mede omdat uw eigen "cultuur", uw voedingspatroon, vaak heel anders is dan uw dieet. Met "cultuur" bedoel ik eten zoals u dat van oudsher gewend bent, bijvoorbeeld aardappels, vlees en groenten of misschien de Italiaanse of Surinaamse keuken.

Het advies is om uw afvaldieet te gebruiken om in uw "cultuur" opnieuw op een verantwoorde manier te leren eten. En om te leren wat voor u de juiste hoeveelheden zijn, zodat u straks uw streefgewicht kunt blijven behouden. Daarom is het belangrijk dat u weet welke producten een verantwoorde keus zijn en hoeveel u ervan kunt gebruiken. Mijn advies is om een diëtist of voedingsconsulente u hierbij te laten ondersteunen. Bij veel ziektekostenverzekeringen worden een aantal consulten vergoed.

Als u het Ires Programma© zelfstandig doorloopt kunt u hiervoor het onderstaande Plan van Aanpak gebruiken. Dit is één manier om aan uw gewicht te werken maar er zijn uiteraard ook andere goede diëten. In deze aanpak gaat u zelf uw dieet samenstellen. U kunt dit doen met behulp van een calorieën/joules tabel. Hierin kunt u vinden hoeveel voedingsstoffen en energie een product bevat.

Door de producten af te wegen op een keukenweegschaal ziet u hoeveel u ervan kunt gebruiken. Het is niet moeilijk, iedereen kan iets in een tabel opzoeken en iets afwegen. Wat het van u vraagt is de discipline om het te doen. In de praktijk blijkt dat het meestal snel went. Kijk ook eens op de site van het voedingscentrum, daar kunt u veel belangrijke informatie vinden, www.voedingscentrum.nl.

Algemene richtlijnen voedingsadvies Ires

- Stel uw dieet samen met als basis uw eigen “eetcultuur”
- Houd u aan uw maximale hoeveelheid dagelijkse calorieën/joules
- Drink minimaal 1,5 liter per dag: water, thee en koffie zonder suiker
- Eet altijd 3 maaltijden per dag en minimaal 1 keer iets tussendoor
- Stel uw maaltijden goed samen, raadpleeg eventueel de site van het voedingscentrum
- Gebruik een calorieën/joules tabel
- Gebruik een keukenweegschaal om de producten af te wegen
- Noteer de eerste 3 weken per dag wat u aan calorieën/joules gebruikt

Plan van aanpak:

1. **Bepaal uw streefgewicht**
2. **Bekijk wat uw gemiddelde aantal dagelijkse calorieën/joules zouden zijn bij een constant gewicht**
3. **Stel de dagelijkse calorieën/joules tijdens uw dieet vast**

- 4. *Bepaal wanneer u uw streefgewicht bereikt wilt hebben***
- 5. *Stel uw dieet samen met behulp van een calorieën/joules tabel***
- 6. *Houd uw gewicht bij op de Gewichtstabel***

Voor het plan van aanpak kunt u gebruik maken van het Formulier Voeding I en II en de Gewichtstabel.

1. Bepaal uw streefgewicht

Een goede richtlijn voor het vaststellen van uw juiste gewicht is de BMI, wat staat voor Body Mass Index. Het geeft een verhouding weer tussen uw lichaamslengte en uw gewicht. Op de site van het Ires Programma®, www.iresprogramma.nl, kunt u bij het tabje BMI uitrekenen wat uw BMI is.

U kunt een richtlijn voor uw streefgewicht ook vinden in de tabel in de bijlage voedingsadvies op pagina 51 t/m 54. Noteer uw streefgewicht op Formulier Voeding I.

Naast de BMI is ook de middelomtrek een belangrijke factor voor een gezond gewicht.

Lees voor meer informatie over middelomtrek de bijlage voedingsadvies op pagina 53.

2. Gemiddeld aantal calorieën/joules bij een constant gewicht

De hoeveelheid calorieën die u nodig heeft om een constant gewicht te behouden is afhankelijk van o.a. leeftijd, geslacht, lichaamsbeweging en stofwisseling. In de tabel in de bijlage voedingsadvies op pagina 54 kunt u zien wat het gemiddelde gebruik per dag is in de groep waarin u het beste past. Het is een gemiddeld gebruik, maar het is een goede richtlijn. Noteer dit op Formulier Voeding I.

3. Stel de dagelijkse calorieën/joules tijdens van uw dieet vast

Om 1 kg per week af te vallen moet u gemiddeld 1100 kcal per dag minder gebruiken dan het aantal wat u nodig heeft voor een constant gewicht.

Een vrouw met een matig inspannende activiteit heeft gemiddeld 2200 kcal per dag nodig. Om 1 kg per week af te vallen zou die vrouw per dag $2200 - 1100 = 1100$ kcal mogen gebruiken. De dagelijkse hoeveelheid calorieën om een gezond dieet samen te stellen ligt op minimaal 1400 kcal per dag. U ziet dat het voor deze vrouw niet verstandig zou zijn om 1 kg per week af te vallen. Kijk wat voor u een realistisch aantal calorieën zal zijn voor uw dieet en houdt minimaal 1400 kcal aan, maar eigenlijk liever wat meer. Vul dit in op het Formulier Voeding I.

4. Bepaal wanneer u uw streefgewicht bereikt wilt hebben

Zeker als u veel kilo's wilt afvallen is het goed om te weten wanneer u ongeveer uw streefgewicht zult bereiken. Wees hierin realistisch, 750 gram per week (1,5 kg per twee weken) voor de eerste 10 kg is al heel veel. Als u 6 kg wilt afvallen dan is dit mogelijk in 8 weken. Als u 20 kg wilt afvallen is de eerste 10 kg in 14 weken realistisch, maar houdt daarna 500 gram per week aan (1 kg per twee weken), dus 20 weken, totaal dus 34 weken.

Op de Gewichtstabel kunt u aangeven wat uw doelstelling wordt met betrekking tot uw gewichtsafname en uw streefgewicht. Het beste kunt u dit met een lijn in de grafiek tekenen.

5. Stel uw dieet samen met behulp van de Calorieën en Joules tabel

Het advies van Ires is dat u zelf uw dieet samenstelt dat gebaseerd is op uw eigen “eetcultuur”. Zo leert u van de producten welke u dagelijks gebruikt wat de voedingswaarde is. Tevens leert u wat voor u juiste hoeveelheden zijn, zodat u straks uw streefgewicht kunt blijven behouden. Het is niet moeilijk, iedereen kan iets in een tabel opzoeken en iets afwegen. Wat het van u vraagt is de discipline om het te doen. In de praktijk blijkt dat het meestal snel went. De eerste 2-3 weken zult u dagelijks de keukenweegschaal en het boekje met calorieën/joules tabellen nodig hebben. Daarna zult u er steeds minder gebruik van te hoeven te maken.

Houd voor het samenstellen van het dieet de hier bovengenoemde “Algemene richtlijnen voedingsadvies Ires” aan. Kijk ook eens op de website van het voedingscentrum.

U kunt gebruikmaken van het Voedingsformulier II.

Wat voor mij goed gewerkt heeft is de gerechten die ik normaal voor mij en mijn gezin klaar maakte, eens goed te onderzoeken en aan te passen.

Zo heb ik de broccoli, aardappels en gehaktballetjes verandert in broccoli, aardappels en een tartaartje, waarbij ik de aardappels voor mijzelf afweeg.

Verder houd ik, zeker in de winter, heel erg van zuurkoolstampot: zuurkool koken met spekjes, aardappelpuree maken met een stukje roomboter, jus uit een pakje en rookworst erbij. Mijn “nieuwe recept” is gekookte zuurkool, puree van aardappel met een scheutje halfvolle melk en een sukade lapje en wat mosterd. Voor mijzelf de zuurkoolstampot en het sukadelapje afwegen.

Nog zo'n lekker winters gerecht: erwtensoep als hoofdmaaltijd, gemaakt van 1 pak spliterwten, 1 pot runderbouillon (vet eraf halen), water, 2 bouillon blokjes, 2 grote preien fijngesneden en magere rookworst. Hierbij bruin brood serveren.

Wees matig (lees afwegen) met aardappels, pasta's, vlees en brood. Gebruik vloeibare boter en vetten voor het bereiden van gerechten, wees matig met jus en neem liever geen sausen. Let ook op de keuze van uw vlees. Als u dit aanhoudt bent u al een heel eind op de goede weg.

Meestal lukte het mij om met de pot mee te eten, maar er zijn wat uitzonderingen. Lastiger was het bijvoorbeeld als mijn gezin frietjes wilde eten. Ik zou een keer kunnen afwijken van mijn dieet maar ik vond het beter om te kijken of er een alternatief was. Ik koos dan vaak voor een broodje kroket of frikandel met daarbij een salade.

Door mijn werk eet ik heel regelmatig buiten de deur. Als lunchgerechten zijn salades vaak een prima keuze, maar goede alternatieven vind ik bijvoorbeeld ook een pistolet met Filet American, broodje rundercarpaccio of soep met brood. Meestal vraag ik of het broodje zonder boter gemaakt kan worden. Laatst had ik een heerlijke pistolet met garnalen, witlof, appel en yoghurtsaus. Kwestie van goed kiezen. Bij sommige hamburgerrestaurants staat op de achterkant van de papieren placemat een mooi overzicht van het aantal calorieën per gerecht waardoor u zelfs daar de meest verstandige keus kunt maken.

Als u regelmatig dineert in een restaurant, neem dan liever geen stokbrood met kruidenboter, neem geen frietjes en sausen en kies ook hier verstandig. Kies liever koffie of thee toe dan een nagerecht. Als u weinig uit eten gaat

en u maakt de keus om even niet op uw dieet te letten, dan zou ik zeggen dat het beste is om er dan vooral van te genieten en de volgende dag gewoon weer terug te gaan naar uw dieet.

Voorbeelden van een dagmenu:

Voorbeeld 1

Ontbijt

Zelf geperst sap van 2 sinasappels	95
200 ml halfvolle melk met Brinta	<u>175</u>
	270 kcal

Lunch

1 pistolet belegd met salade van	145
100 gr garnalen (gepeld)	90
1 eetlepel yoghurt mayonaise	70
witlof, bieslook	25
1 appel	<u>50</u>
	380 kcal

Diner

300 gr gekookte aardappelen	220
200 gr Spinazie diepvries	35
200 gr biefstuk gegrild, bereid	<u>280</u>
	535 kcal

Tussendoor

1 peer	55
magere vruchten yoghurt, 100 gr	70
4 Tucjes	<u>80</u>
	215 kcal

Ontbijt	270
Lunch	380
Diner	535
Tussendoor	<u>215</u>
Totaal	1400 kcal

Voorbeeld 2

Ontbijt

50 gram appel/rozijnen Cruesli	240
1,50 dl magere yoghurt	50
1 kiwi's	<u>20</u>
	310 kcal

Lunch

Caesarsalade

1 eetlepel yoghurt	5
½ eetlepel olijfolie met knoflook	45
100 gr kipfilet, gegrild	160
sla naar keuze	25
5 gr Parmezaansse kaas	20
1 geroosterde bruine boterham	<u>90</u>
	345 kcal

Diner

150 gr gekookte spaghetti	175
200 gr champignons	30
½ eetlepel bakboter	50
3 eetlepels (30 gr) Parmezaansse kaas	120
50 gr mascarpone	<u>165</u>
	540 kcal

Tussendoor

1 beker Optimel 200 ml	60
1 plak ontbijtkoek	65
4 Melba toast met filet American	<u>100</u>
	225 kcal

Ontbijt	310
Lunch	345
Diner	540
Tussendoor	<u>225</u>
Totaal	1420 kcal

Voorbeeld 3

Ontbijt

1 appel	50
2 snee maisbrood	160
2 beleg zoet, dun gesmeerd	75
2 maal halvarine dun gesmeerd	<u>40</u>
Totaal	325 kcal

Lunch

1 tomaat	20
2 snee volkorenbrood	160
2 plakken ham of rosbief of fricandeau	65
2 maal halvarine dun gesmeerd	<u>40</u>
Totaal	285 kcal

Diner

100 gr gekookte rijst	140
100 gr kipfilet	110
200 gr roerbakgroeten	60
1 eetlepels roerbakolie	90
2 eetlepels ketjap, 1 knoflook	60
150 gram aardbeien	<u>85</u>
	545 kcal

Tussendoor

1 beker halfvolle melk 150 ml	75
1 Sultana Hartig (3 biscuits)	<u>180</u>
	255 kcal

Ontbijt	325
Lunch	285
Diner	545
Tussendoor	<u>255</u>
Totaal	1410 kcal

6. Houd uw gewicht bij op de Gewichtstabel

U heeft in de Gewichtstabel aangegeven wat uw doelstelling wordt met betrekking tot uw gewichtsafname en uw streefgewicht (plan van aanpak punt 4).

Vervolgens kunt u in dezelfde tabel wekelijks zelf gaan bijhouden wat uw gewichtsafname is. Zo kunt u zien hoe het afvallen gaat.

Het is belangrijk dat, als u op eigen gelegenheid uw dieet samenstelt, u zich verdiept in goede voeding. Alleen calorieën tellen is zeker niet voldoende. Ook is het niet verstandig om heel lang een 1400 kcal dieet zoals hierboven beschreven staat te volgen. Bedenk ook dat bijvoorbeeld leefstijl en leeftijd invloed kan hebben op wat uw lichaam nodig heeft. Zo hebben rokers meer vitamine C nodig en vrouwen in de overgang moeten o.a. goed opletten dat ze voldoende calcium binnen krijgen in verband met osteoporose (botontkalking). Een bezoek aan een diëtist of voedingsconsulent kan er voor zorgen dat u duidelijk krijgt of uw gezond bezig bent.

Stap 8. Op gewicht blijven

Na een periode van lijnen is het dan zover. U heeft uw streefgewicht bereikt. Een nieuwe fase breekt aan: op gewicht blijven.

Tijdens uw dieet heeft u geleerd hoe u in uw eigen eetcultuur verantwoord kunt eten. Op het moment dat u uw streefgewicht heeft bereikt doet u er verstandig aan om langzaam, in bijvoorbeeld 4 weken, uw aantal calorieën/joules te verhogen tot het aantal waarmee u niet meer afvalt maar ook niet zwaarder wordt. Het beste is om in deze periode dagelijks bij te houden hoeveel calorieën/joules u gebruikt. Zo krijgt u “gevoel” van de hoeveelheden die u kunt eten voor een constant gewicht.

Wat ook belangrijk is om weer elke dag gedurende een aantal weken of zolang als dit nodig is uw “nieuwe” overtuigingen zoals u deze heeft beschreven op Transformatieformulier II hardop te lezen. Dit zodat u uw “nieuwe” overtuigingen ook nu blijft vasthouden. Mijn advies is om nog wat aan het lijstje toe te voegen:

Een goed gewicht voor mijn is rond de xx kg

Deze overtuiging heeft mij geholpen om rond mijn bereikte streefgewicht te blijven.

Een groot verschil met de periode van lijnen en het “op gewicht” blijven is dat lijnen een tijdsperiode is waar een einde aan komt. De “fase” van “op gewicht blijven” is bedoeld voor de rest van uw leven. Mogelijk helpt het u om de rest van uw leven op te splitsen in dagen. U zou

nog een tweede overtuiging kunnen toevoegen aan uw lijstje:

Ik ga vandaag op gewicht blijven

U zou het woordje **vandaag** ook kunnen vervangen door **deze week**. Net wat u prettiger vindt. Er is altijd wel een beetje schommeling in gewicht en door te kiezen voor “deze week” geeft het u mogelijk wat meer rust.

Op pagina 35 wordt gesproken over de trap van bekwaamheid. Waarschijnlijk bent u nu op de 3^e trede van de trap beland. U bent zich er nog volop van bewust dat u de juiste keuze wilt maken met uw gedrag en de keuze van uw voeding. Door dit te doen gaat het u zeker lukken om op gewicht te blijven, het zal wel vaak in uw gedachten zijn want er zijn nu eenmaal een aantal eetmomenten op een dag. Door vol te houden zal het steeds makkelijker worden en de bewuste gedachten over eten zullen afnemen.

Tot slot

In het Ires Programma© wordt vooral aandacht besteed aan eetgedrag en voeding. Daarnaast is natuurlijk ook bewegen van belang voor een goed gewicht en een goede gezondheid. Bewegen verhoogt het energie verbruik, het stimuleert de bloedsomloop en is ook goed voor het bewegingsapparaat. Uit onderzoek is ook gebleken dat mensen die regelmatig bewegen minder kans hebben op bepaalde ziekten. Het algemene advies is om dagelijks minimaal een half uur te bewegen. Dit kan 30 minuten achter elkaar, maar mag ook in 2 keer 15 minuten. Dat half uurtje per dag kan bestaan uit bijvoorbeeld fietsen, wandelen in flink tempo, stofzuigen, tuinieren, auto wassen of andere huishoudelijke bezigheden. Om substantieel gewicht te verliezen moet u elke dag 60 tot 90 minuten intensief sporten, zonder dan natuurlijk meer te gaan eten. Voor de meeste mensen is dit, zeker op langer termijn, geen haalbare zaak. Kies er ook hier liever voor om uzelf een realistisch doel te stellen: elke dag een half uur bewegen en 1-3x per week een sport beoefenen. De sport-school wil u hierin vast advies geven.

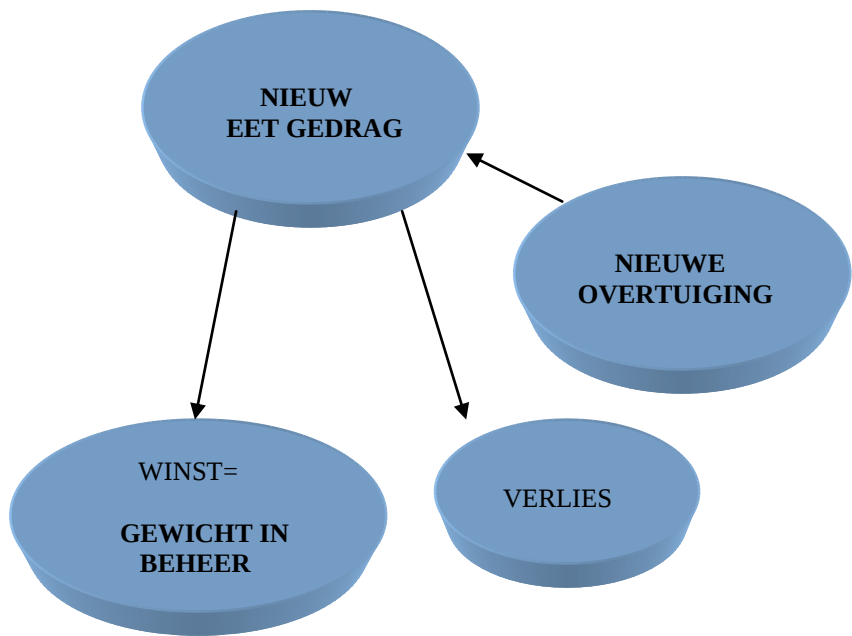
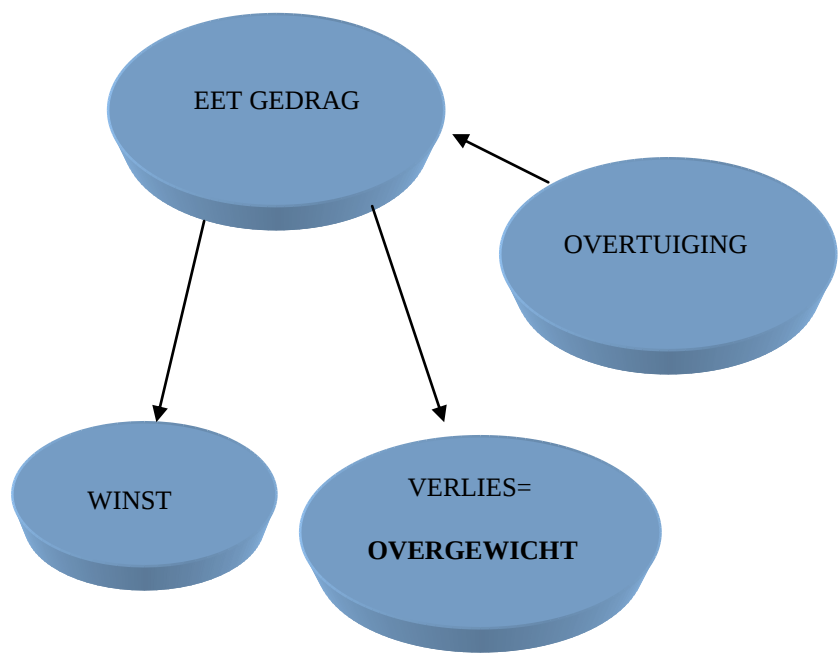
Mogelijk kan het u ook helpen om te kijken wat uw overtuigingen zijn met betrekking tot uw “beweeg gedrag”. U kunt gebruik maken van hetzelfde principe als bij het eetgedrag.

Tot slot wens ik u heel veel succes met het bereiken van uw doelstellingen.

Esther.I. Bakker
www.iresprogramma.nl

Juli 2008
info@iresprogramma.nl

SCHEMA IRES PROGRAMMA GEDRAGSVERANDERING



Bijlage Voedingsadvies

Bron Voedingscentrum

Het voedingsadvies van het Ires Programma© is mede gebaseerd op het advies van Het Voedingscentrum. Zie ook www.voedingscentrum.nl. Een gezond gewicht is een gewicht dat het risico op een aantal ziekten niet verhoogt. Met de Body Mass Index (BMI) en middelomtrek kunt u gemakkelijk bekijken of uw lichaamsgewicht gezond is.

Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index (BMI) geeft aan of u een gezond gewicht heeft in verhouding met uw lichaamslengte. Uw BMI wordt berekend door uw lichaamsgewicht in kilo's te delen door lichaamslengte in meters en de uitkomst nog een keer te delen door de lengte.

BMI < 19	te licht
BMI >19 en < 25	gezond gewicht
BMI >25 en < 30	(iets) te zwaar
BMI >30	veel te zwaar

Op de site van het Ires Programma©, kunt u bij het tabje BMI uitrekenen wat uw BMI is, www.iresprogramma.nl.

Richtlijn gewicht

Als richtlijn voor uw gewicht kunt u ook de onderstaande tabel gebruiken. Houd er wel rekening mee dat het een richtlijn is. Er zit verschil tussen mannen en vrouwen en de bouw van uw lichaam speelt ook een rol mee.

lengte	te licht bij minder dan:	gezond gewicht	(iets) te zwaar	Risico's voor de gezond- heid bij meer dan:
(cm)	(kg)	(kg)	(kg)	(kg)
145	39	39-52	52-63	63
148	41	41-55	55-66	66
151	42	42-57	57-68	68
154	44	44-59	59-71	71
157	46	46-62	62-74	74
160	47	47-64	64-77	77
163	49	49-66	66-80	80
166	51	51-69	69-83	83
169	53	53-71	71-86	86
172	55	55-74	74-89	89
175	57	57-77	77-92	92
178	59	59-79	79-95	95
181	61	61-82	82-98	98
183	62	62-84	84-100	100
186	64	64-86	86-104	104
189	66	66-89	89-107	107
192	68	68-92	92-111	111
195	70	70-95	95-114	114
198	73	73-98	98-118	118
201	75	75-101	101-121	121

Middelomtrek

Bij personen die dezelfde Body Mass Index (BMI) hebben, kan de hoeveelheid vet in de buikholte aanzienlijk verschillen, en daarmee het risico voor de gezondheid. De middelomtrek is een maat voor de hoeveelheid vet in de buikholte. De middelomtrek is onafhankelijk van de lengte maar hangt nauw samen met de BMI en het totale gehalte lichaamsvet.

Veranderingen in de middelomtrek geven veranderingen weer in het risico van het gewicht voor de gezondheid. Veel vet in de buikholte is een belangrijke risicofactor voor diabetes type II en hart- en vaatziekten. Een verklaring is dat buikvet fysiologisch veel actiever is dan onderhuids vet. Vet in de buikholte heeft bijvoorbeeld meer cellen per eenheid, er stroomt meer bloed door, het is gevoeliger voor hormonen en voor veranderingen in de vetstofwisseling en vetopslag.

Middelomtrek (in cm)		Beoordeling en advies
mannen	vrouwen	
<94	<80	probeert op gewicht te blijven (geen verhoogd risico)
94-102	80-88	blijf op gewicht (nog geen verhoogd risico, maar de gevarenzone komt in beeld)
102 en hoger	88 en hoger	probeert af te vallen (verhoogd risico)

De middelomtrek wordt gemeten op het smalste deel van het middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. De meting is erop gericht om mensen met een BMI boven de 30 en met een BMI tussen de 25-30 en een ongunstige vetverdeling te achterhalen.

Is de middelomtrek bij mannen kleiner dan 79 cm, dan is sprake van ondergewicht. Bij vrouwen is dat het geval bij een middelomtrek kleiner dan 68 cm. Deze waarden corresponderen met een BMI van <18,5.

Calorieën/joules verbruik

De hoeveelheid calorieën/joules die men nodig heeft is afhankelijk van o.a. leeftijd, geslacht, lichaamsbeweging en stofwisseling. In onderstaande tabel kunt u lezen wat het gemiddelde gebruik per dag is bij verschillende groepen. Let wel, het gemiddelde gebruik, het is voor iedereen anders.

Vrouwen	kilocalorieën	KJ
Zeer geringe activiteit	1800	7600
Geringe activiteit	2000	8400
Matig inspannende activiteit	2200	9100
Vrij grote activiteit	2600	10900
Grote activiteit	2900	12100
Jongens/mannen	kilocalorieën	kJ
Zeer geringe activiteit	2300	9600
Geringe activiteit	2600	10900
Matig inspannende activiteit	2900	12100
Vrij grote activiteit	3400	13800
Grote activiteit	3800	15900

FORMULIER EETGEDRAG

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

WINST EN VERLIES BALANS

Datum:

WINST

VERLIES

Schrijf uw winst en verlies balans verder uit en beschrijf zo goed mogelijk wat het met u doet.

Maak uw keuze, eindig met:

Ik ga mijn eetgedrag veranderen en hierdoor komt een goed gewicht binnen mijn bereik.

TRANSFORMATIEFORMULIER I

Datum:

GEDRAG

ACHTERLIGGENDE OVERTUIGING/GEDACHTEN

OUDE OVERTUIGING/GEDACHTEN VERANDEREN?

JA / NEE

NIEUWE OVERTUIGING/GEDACHTEN

TRANSFORMATIEFORMULIER II

Datum:

Tranformatie

Als ik in gewicht aankom dan eet en drink ik meer dan mijn lichaam gebruikt

Alleen ik, met al mijn gedachten en gevoelens, ben de beheerder van mijn gewicht

Alleen door mijn eetgedrag te veranderen, komt een goed gewicht binnen mijn bereik

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FORMULIER VOEDING I

Datum:

Huidige Gewicht:

Streef Gewicht:

Huidige middelomtrek:

Calorieën/Joules constant gewicht:

Calorieën/Joules dieet:

FORMULIER VOEDING II

Datum:.....

Ontbijt

.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	<u>..... Kcal/J</u>
Totaal	 Kcal/J

Lunch

.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	<u>..... Kcal/J</u>
Totaal	 Kcal/J

Diner

.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	<u>..... Kcal/J</u>
Totaal	 Kcal/J

Tussendoor

.....	 Kcal/J
.....	 Kcal/J
.....	<u>..... Kcal/J</u>
Totaal	 Kcal/J

Dag Totaal

..... Kcal/J

GEWICHTSTABEL

Datum:

Gewicht								
(kg)								
-1								
-2								
-3								
-4								
-5								
-6								
-7								
-8								
-9								
-10								
-11								
-12								
-13								
-14								
	1	2	3	4	5	6	7	8

→ WEKEN

↓
datum:

↓
datum:

GEWICHTSTABEL

Datum:

[illegible]

→ WEKEN

↓
datum:

↓
datum:

GEWICHTSTABEL

Datum:

[illegible]

→ WEKEN

↓
datum:

↓
datum:

