

WAAROM DIËTEN NIET WERKEN

by Carola van Bemmelen



*Waarom diëten niet
werken...*

Persoonlijk geloof ik niet in diëten. Ontdek waarom diëten niet werken in mijn ogen en waarom afstappen van de huidige 'dieetmoraal' je veel meer resultaat en eetgeluk zal opleveren.



*Waarom diëten niet
werken...*

DIETEN ZIJN ONZIN

Met de zomerseizoen voor de deur ondernemen veel mensen nog een ultieme poging om snel de laatste kilo's eraf te krijgen. Kapitalen worden er uitgegeven aan afslankproducten en crashdiëten. Nog snel even een abonnementje bij de sportschool en we redden het nog net... Persoonlijk geloof ik niet in diëten en ik zal je uitleggen waarom diëten niet werken in mijn ogen...

Een dieet is een korte termijn actie met een korte termijn effect

Op het moment dat mensen besluiten om 'op dieet' te gaan wordt één heel belangrijke zaak vaak vergeten:

Als het lichaam niet in balans is als je wilt gaan afslanken, zul je misschien wel resultaat behalen op het moment dat je jouw dieet volgt, echter op het moment dat je stopt met jouw dieet zullen de kilo's (en meer) er snel weer bijzitten.

Ik spreek hier ook wel van een 'korte termijn actie' met een 'korte termijn effect'. Je zult er de zomer misschien wel mee doorkomen, maar na de zomer zullen de kilo's (vaak meer dan voordat je begon) er snel weer aanzitten.

Een dieet leert je niet om gezonder te eten

Het leert je alleen maar om minder calorieën te eten. Er wordt over het algemeen weinig aandacht besteed aan de voedingswaarde en kwaliteit van de calorieën die je eet. Wist je dat je met een standaard dieet zo'n 25 klontjes suiker per dag binnenkrijgt? Dit komt omdat een traditioneel dieet gericht is op het vermijden van vetten (die leveren namelijk veel calorieën) en daarom vaak vol staat van suikerrijke producten.

Let op: light producten leveren misschien minder calorieën; ze hebben in het lichaam dezelfde werking als suiker!

Zodra je 'normaal' gaat eten gebeuren er meerdere dingen:

- **Je hebt vaak geen blijvende gezonde eetwijze** aangeleerd waardoor je waarschijnlijk al vrij snel weer in je oude (ongezonde) eetpatroon zult vervallen
- **Je hebt geleerd om mager en vetarm te eten** waardoor het lichaam hoogstwaarschijnlijk gezonde vetten tekort komt en gaat vragen om suiker- en koolhydraatrijke producten zodat het daar vetten uit te kan aanmaken. Dit zijn de vetten waarvan je dik wordt!
- **Je hebt geleerd om te kiezen voor lightproducten** die veelal zoetstoffen bevatten waar je

honger van krijgt, met alle gevolgen van dien....

- **Het lichaam heeft tijdens het dieet geleerd om zuiniger om te gaan met de energie die binnenkomt** en zal daarom van dagelijkse portie die je eet iedere dag een beetje overhouden (het kan nu immers met minder energie toe) dat het op zal gaan slaan in de vetcellen en gebruikt om de eiwitdepots die tijdens de afslankpoging zijn aangesproken weer aan te vullen. Het lichaam legt hiermee een nieuwe voorraad kilo's aan voor een volgende 'barre tijd' die groter is dan de kilo's die je net met veel moeite bent afgeslankt. Het beruchte **Jo-Jo effect!**

Hoe kun je dit voorkomen?

Om te beginnen is het belangrijk af te stappen van de huidige 'dieetmoraal' waarbij we met een snelle actie een vaak langdurige en hardnekkige situatie 'even' op willen lossen. Een moraal waarbij we vanuit ontevredenheid met ons lichaam acties gaan ondernemen in plaats van te handelen vanuit liefde voor ons lijf, voor onszelf. Vanuit de vraag: 'Wat is goed voor mij, wat heb ik werkelijk nodig?'.

Persoonlijk heb ik altijd veel moeite met het woord 'afvallen': wie wil er nu afvallen? Is afvallen een daad van liefde naar jezelf? In mijn ogen is het eerder een enorme afwijzing. Is het niet veel fijner om erbij te horen? Om bij jouw lichaam te horen? Om een lichaam te hebben waarin je je fijn voelt en dat jou de optimale ruimte en bewegingsvrijheid biedt? Dit kan pas op het moment dat jouw lichaam in balans is. Pas dan zul je de zo gewenste energie ervaren en zul je merken dat jouw lichaam bijna automatisch haar natuurlijke gewicht aan zal nemen.

Balans is de sleutel

Het leven (en dus ook het lichaam) streeft ALTIJD naar balans. Uiteraard zijn hierin pieken en dalen waar te nemen, maar de optelsom heeft altijd 'balans' als antwoord. Werken vanuit een situatie van onbalans geeft alleen nog maar een grotere onbalans. Dit betekent eigenlijk drie dingen:

1. **Voorzie het lichaam van de voeding die het nodig heeft** en zorg voor een stabiele bloedsuikerspiegel.
2. **Werk vanuit een situatie van liefde en acceptatie**, waarin je de vraag: 'Wat is goed voor mij in essentie?' centraal stelt.
3. **Stop met het beperken van jezelf**; geef jezelf ALLE VRIJHEID: alles mag en alles kan. Vertrouw erop dat jij prima in staat bent om de juiste keuzes te maken voor jezelf

Hoe je dit kunt doen leer je in de Eetgeluk Membership

Dit zorgt voor bevrijding en geeft een enorme ruimte. In deze situatie kan het lichaam ook het teveel aan kilo's wat zij vasthoudt los gaan laten. Enerzijds omdat het de voeding krijgt die het zo hard

nodig heeft en anderzijds omdat er geen verdedigingsmuur meer nodig is tegen de ontevredenheid en zelf-afwijzing die je op jezelf afvuurt.

Immers: werken vanuit een situatie van ontevredenheid zorgt alleen maar voor meer ontevredenheid.

Zo binnen, zo buiten

In het universum geldt de regel 'Zo binnen, Zo buiten'. Deze regel zegt eigenlijk dat de buitenwereld (dus datgene wat je waarneemt, waaronder ook je lichaam) een exacte weerspiegeling is van de binnenwereld, van dat wat leeft in jou.

Jouw lichaam en leven geeft je op dit moment exact aan wat er in jou speelt door middel van gewicht, ziektes en andere zaken.

Het is aan jou of je in deze spiegel kunt en durft te kijken of je ervan afkeert ([lees: Hoe de buitenwereld jouw binnenwereld weerspiegelt](#)). Het is aan jou of je echt voor de volle 100% de verantwoording durft nemen voor de huidige conditie van jouw lijf en jouw leven. Om zonder veroordeling en in alle liefde en eerlijkheid dat wat er nu is waar te nemen en te aanvaarden.

Alleen vanuit onvoorwaardelijk respect voor dat wat is, is het mogelijk om veranderingen aan te brengen. Al het andere wordt per definitie een gevecht.

Hoe krijg je jouw lichaam in balans?

Ieder mens is uniek, dus voor ieder mens gelden andere richtlijnen om zijn of haar lichaam weer in balans te brengen. Een standaard dieet of oplossing bestaat niet.

Het allerbelangrijkste is om voor jezelf te herkennen en erkennen waar je nu staat, welk beeld je nu in de spiegel ziet.

Sta eens stil bij het gedrag waarmee je jouw huidige lichaam en leven hebt gecreëerd: welke gedachten heb je, welke acties/ handelingen onderneem je dagelijks ter bevordering van jouw gezondheid, wat eet je, zorg je voor voldoende beweging en ontspanning en hoe is het gesteld met de geestelijke ontspanning en vervulling in je leven? Al deze zaken dragen bij aan de balans van jouw lichaam.

Stop met vechten met jezelf

Misschien wel het allerbelangrijkste is om te accepteren dat je bent wie je bent, te genieten van jouw leven zoals het nu is en de dingen te doen vanuit volle liefde en overgave (zelfs en juist de dingen die 'nou eenmaal moeten'): Do what you like, like what you do! Stop met diëten en hou van

het prachtige lichaam en het leven dat je zelf hebt gecreëerd. Wees trots op jouw spiegelbeeld, ook al is het op dit moment misschien in jouw ogen of in de ogen van de maatschappij verre van volmaakt

De werkelijke sleutel tot gezondheid, vitaliteit en balans begint bij het oprecht en onvoorwaardelijk houden van jezelf.

Vanuit daar kun je jouw volgende stap zetten: de stap naar een lichaam in balans met alle acties die dit ondersteunen. Hoe je dit kunt doen en nog veel meer, leer je in de [Eetgeluk Membership](#).



Stop met
diëten!

Manage je oerbrein

*Begrijp waarom alle diëten
mislukken en ga doen
wat wél werkt..*

De Gelukkige Eter
By Carola van Bemmelen

Gratis E-book

Stop met diëten - Manage je oerbrein

Jouw overgewicht komt niet door eten, het komt door je oerbrein. Het ontstaat doordat je oerbrein exact dat doet waarvoor het is gemaakt. Namelijk ervoor zorgen dat jij je goed voelt. Daarom saboteert het al jouw pogingen om minder en gezonder te eten.

Als je niet weet hoe je jouw oerbrein kunt managen, blijf je snoepen, snaaien en overeten. In dit e-book ontdek je de vijf belangrijkste redenen waarom alle diëten mislukken. En leer je wat wél werkt!

[NU GRATIS DOWNLOADEN](#)



Stop met
diëten!

Manage je oerbrein

*Begrijp waarom alle diëten
mislukken en ga doen
wat wél werkt..*

De Gelukkige Eter
By Carola van Bemmelen

Gratis E-book

Stop met diëten

Manage je oerbrein

Jouw overgewicht komt niet door eten, het komt door je oerbrein. Het ontstaat doordat je oerbrein exact dat doet waarvoor het is gemaakt. Namelijk ervoor zorgen dat jij je goed voelt. Daarom saboteert het al jouw pogingen om minder en gezonder te eten.

Als je niet weet hoe je jouw oerbrein kunt managen, blijf je snoepen, snaaien en overeten. In dit e-book ontdek je de vijf belangrijkste redenen waarom alle diëten mislukken. En leer je wat wél werkt!

[NU GRATIS DOWNLOADEN](#)

Ontdek alles over het eetgedrag van jouw oerbrein met onderstaande artikelen!



Wanneer je bang bent om dik te worden



(c) www.de-gelukkige-eter.nl

Crisis? Eten is niet de oplossing



Waarom intuïtief eten niet werkt



Waarom je altijd wilt wat je niet 'mag'



Normaal eten



Zo beheers je jouw eet-impulsen

*Zo krijg je
meer
zelfvertrouwen*



Zo krijg je meer zelfvertrouwen

*Kleine stapjes
naar grootse
resultaten*



Kleine stapjes – grootse resultaten

*De kracht van
kiezen*



De kracht van kiezen

*Falen voordat
je bent
begonnen...*



Falen voordat je bent begonnen

Deel dit gerust!