

COACH ELKAAR SLANK

*Coach
elkaar* Slank
Elsje Borms

Standaard Uitgeverij

Wil je meer weten over gezondheidsboeken, ga dan naar



© 2012 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen en
Elsje Borms

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
WPG Uitgevers België
Herengracht 370/372
NL-1016 CH Amsterdam

Omslagontwerp: Elsje Borms
Foto omslag: Johan Martens
Vormgeving binnenwerk: Aksent

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 24057 7
D/2012/0034/366
NUR 440

Voor alle lotjes

Dank je Alexander en Oliver, mijn alles, voor alles...

Dank je Lars, om sterk te zijn in zo'n moeilijk jaar...

Dankje mama en papa, om er altijd te zijn...

Dank aan mijn familie om mij gelukkig te maken met jullie warmte...

Dank je Serre, Sabrina, Lou, Sam en de hele Buytaert-clan

Dank je Muriel Koninckx, Lies Molenaar, Sofie Melis en Dorien Leyers...

Dank je Sanne, Patricia, Adinda, Kathleen, Katleen, Mady, Sara, Linda en Annick (aka de mama's)...

Dank aan de papa's...

Dank je Inge Schepers, Nick en Veerle De Poot, Katlijn Hofmans, Liesbeth Janssen, Eline De Kroon, Valerie De Booser, Eveline Smit, Annemie Haentjens, Philippe Baillyu, Bram Timmerman, Wouter Govaerts, Emmy Temmerman en Jo...

Dank je Leen Van Troys, voor de fijne samenwerking en het engelengeduld...

Een oprechte dank aan iedereen die mij inspireert om elke dag beter te doen

INHOUD

Gezond eten en afslanken in de ideale wereld...	9
--	----------

DE DO'S EN DON'TS VAN ELKE COACH	15
----------------------------------	----

Of je nu actief wilt helpen of gewoon aanwezig bent	17
--	-----------

ACTIEF COACHEN	31
----------------	----

Van start tot finish	33
-----------------------------	-----------

Stap 1: de beslissing om te vermageren	35
--	----

Stap 2: het totale actieplan	50
------------------------------	----

Stap 3: D-Day	75
---------------	----

Stap 4: motivatietools	85
------------------------	----

Stap 5: streefgewicht behaald, wat nu?	103
--	-----

AFSLANKEN IS EEN TEAMSPORT	109
----------------------------	-----

Afslanken in groep, als koppel, gezin, collega's of duo	111
--	------------

Afslanken als koppel	113
----------------------	-----

Afslanken met collega's	119
-------------------------	-----

Afslanken met vrienden	122
------------------------	-----

SPECIALE SITUATIES	125
--------------------	-----

Stiekem eten	127
--------------	-----

Eetstoornissen	136
----------------	-----

WEGWIJS IN EEN GEZOND AFSLANKPLAN	147
-----------------------------------	-----

Het blokkensysteem	149
---------------------------	------------

RECEPTEN	169
----------	-----

Belegde broodjes voor een gemakkelijke lunch	170
--	-----

Soepen als lichte maaltijd of als tussendoortje	186
---	-----

Lichte maaltijden en warme lunches	199
------------------------------------	-----

Hoofdgerechten	204
----------------	-----

Dessertjes zonder schuldgevoel	221
--------------------------------	-----

BIJLAGEN	227
----------	-----

Weekplanningen	228
----------------	-----

1200 kcal	230
-----------	-----

1500 kcal	234
-----------	-----

1800 kcal	238
-----------	-----

BMI-tabel	242
-----------	-----

Blokkenlijst	246
--------------	-----

Gezond eten en afslanken in de ideale wereld...

Weet je wat een geweldige oplossing zou zijn om alle overtollige kilo's kwijt te raken? Het is heel eenvoudig: je logeert een paar weken of maanden in een luxueus kuuroord. Terwijl daar een team van gemotiveerde coaches je zo fel oppept dat je probleemloos elke hindernis om te vermageren van de weg maait, staat er in de keuken een resem koks klaar met als enige doel jouw smaakpapillen te verwennen met niet al te veel calorieën. Uiteraard zijn er ook enthousiaste personal trainers aanwezig die in de fitnesszaal jouw lichaam boetseren tot je eruitziet als de Griekse godin Aphrodite of de David van Michelangelo. Tussen de overheerlijke maaltijden en het sporten door drijf je op een luchtmatras in het lekker verwarmde zwembad. 's Avonds word je, als beloning voor de noeste arbeid overdag, door een kinesist vakkundig gemasseerd. De kilo's verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Klinkt verleidelijk, niet? Efficiënt is het zeker: de inname van calorieën wordt door de koks gecontroleerd, terwijl het verbruik van calorieën door de sportbegeleiders wordt verhoogd. Ondertussen word je aangemoedigd door een team van motivatie-experten en vertoef je onder gelijkgezinde afslankers. Zo kan het bijna niet fout lopen.

Back to reality. Weinigen onder ons wonen in zo'n wellnesskasteel. We moeten de klus klaren in onze eigen leefwereld, boven op alle andere bezigheden en verplichtingen, zoals werk, huishouden, kinderen en een drukke sociale agenda. Op een of

andere manier moet het plaatje kloppen: gezond eten, voldoende bewegen, gemotiveerd blijven en dat alles liefst met de glimlach.

Je kan dus het best jouw leefwereld zo positief, lijnvriendelijk en gezond mogelijk maken. Eens dat gebeurd is, weet je dat het gemakkelijker wordt om een gezonde levensstijl vol te houden. Boven op een voedingsgids, een bewegingsplan en geregeld wat mentale fitness, is de omgang met de mensen in je omgeving ook belangrijk. Of je nu iemand bent die liever in stilte aan het afslankproject werkt, of iemand die een heel leger van coaches om zich heen wil, je omgeving heeft sowieso een invloed. Zorgen dat jouw entourage je de steun kan bieden die jij nodig hebt, kan het verschil maken tussen succes en falen.

Wat die steun precies moet inhouden, verschilt van afslanker tot afslanker en van coach tot coach. Actief meehelpen, af en toe wat aanmoedigingen geven of gewoon positief aanwezig zijn: iedereen heeft iets anders nodig en niet iedereen kan hetzelfde bieden.

Sommige dingen zal je als afslanker uiteraard zelf moeten doen: niemand kan voor jou calorieën verbranden op de fiets of nee zeggen tegen dat glas wijn. Voor andere dingen kan je wel hulp vragen: iemand die meekookt, iemand die tijd vrijmaakt zodat jij kan gaan sporten, iemand die je stimuleert en oppept bij moeilijke momenten. Een duwtje in de juiste richting of een schep optimisme kan het hele project gemakkelijker maken.

Besef goed dat, hoe sterk iemand ook mag zijn in zijn eentje, de mate van succes voor een deel afhangt van de buitenwereld. Daarbovenop komt nog dat je gewicht onder controle houden jammer genoeg geen tijdelijke inspanning is. Het leven gezonder, energiever, leuker en fitter maken is een blijvend totaalproject.

Daarom is het belangrijk voor de afslanker dat hij op een goede manier hulp en steun kan vragen aan de mensen rondom. Doorgaans zijn de partner of de familieleden van de afslanker wel van goede wil, maar blijkt het toch niet gemakkelijk om iemand op een goede manier te steunen. Het gebeurt meer dan eens dat goedbedoelde opmerkingen compleet het verkeerde effect hebben. ('Zou je dat ijsje wel bestellen, schat?' of 'Wow, op die foto was je nog slank, hé lieverd? Gewoon even stoppen met snoepen en je kan zo weer in dat rokje!')

Aan de andere kant is het ook niet gemakkelijk om samen te leven met iemand die (misschien wel voor de zoveelste keer) probeert om wat kilo's kwijt te raken of om gezonder te gaan leven. Want geef eerlijk toe, is er een juist antwoord op de vraag: 'Schat, zien mijn billen er niet te dik uit in deze broek?'

Communicatieproblemen tussen diegene die wat kilo's kwijt wil en de mensen rondom geven vaak spanningen en kunnen er zelfs toe leiden dat de hele poging om gezonder en slanker te gaan leven opgegeven wordt. Ook de moeilijkheid om zich te kunnen inleven in de situatie van de andere kan leiden tot allerlei misverstanden die roet in het lichte eten kunnen strooien.

Het is dan ook handig, zowel voor de diëters als voor hun omgeving, om een soort handleiding te hebben van hoe je de situatie het best aanpakt. Want hoe je de zaak ook draait, als iemand in het gezin zijn eetpatroon omgooit, zullen de anderen dit voelen. Het is voor alle partijen (diëters én coaches) handig om een draaiboek in handen te hebben.

Wie is er gebaat bij het lezen van dit boek en waarom?

- de afslanker zelf: de persoon die wil afslanken of zijn voedingsgewoonten verbeteren
- de coach van de afslanker: de persoon die de andere persoon wil helpen om af te slanken of zijn voedingsgewoonten te verbeteren
- het afslankteam: de groep personen die samen willen afslanken, of het nu is als koppel, als gezin, als zussen, als vrienden, als collega's of als internet-buddy's. Deze personen zijn dus zowel afslanker als coach!

Dit boek leidt iedereen chronologisch door heel het proces van afslanken: van op het moment van de beslissing om gezonder te gaan eten, over elke hindernis heen, voorbij elke mijlpaal, tot op het streefgewicht en nog verder dan dat. Bij elke stap van de weg wordt er een leidraad gegeven voor de afslanker en de coach.

Boven op een voedingsplan vind je in dit boek ook tips over hoe je vlot je eetgewoontes kan aanpassen. Je ontdekt welke hulp je nodig hebt en hoe je die kan vragen aan de mensen in jouw omgeving en ook hoe je iemand anders kan steunen zonder 'dieetpolitie' te spelen. Je komt erachter welke de voordelen zijn van als kop-

pel of in groep vermageren, maar ook hoe je de hindernissen van deze keuze kan omzeilen.

Gezond leven is een teamsport!



DE DO'S EN DON'TS VAN ELKE COACH



Of je nu actief wilt helpen of gewoon aanwezig bent

Er zijn verschillende manieren om iemand te helpen of steunen als hij begint aan het afslankproject. Je kan dat zowel heel actief doen of eerder van aan de zijlijn. Je kan samen met iemand gaan sporten of samen gezond eten klaarmaken. Je kan iemand motiveren of hem af en toe aansporen met een bemoedigend woordje hier en daar. Je kan ook louter 'aanwezig' of 'ter beschikking' zijn en wachten tot je hulp gevraagd wordt. Of je kan je hulp eenvoudigweg beperken tot 'niet tegenwerken'.

In mijn praktijk stel ik de afslanker tijdens de eerste consultatie altijd deze vraag: 'Hoeveel personen zijn er in jouw gezin?' Dit is belangrijk om te weten, omdat iedereen een mogelijke steun kan zijn, maar ook een extra hindernis. Wie het dichtst bij ons staat en wie we de meeste uren per dag zien, heeft vaak de grootste invloed. Stel dat je deel uitmaakt van een gezin van vijf personen. Als de vier anderen per se elke avond een dessert willen, dan is het een hele uitdaging voor jou om daar zelf elke avond aan te weerstaan. Leef je daarentegen samen met vier gezondheidsfreaks, dan is de kans groot dat die blij zijn als je hen gegrilde tonijn met een knapperige salade voorschotelt.

Maar vergis je niet: de invloed van de huisgenoten en omgeving reikt veel verder dan de goed- of afkeuring van wat er op tafel komt. Je mag niet vergeten dat iemand die zijn levensstijl wil verbeteren, gezonder wil eten of graag wat extra kilootjes kwijt

wil, zich tijdelijk kwetsbaar opstelt. Zolang het streefdoel niet is bereikt, zijn er immers altijd twijfel en onzekerheid. 'Gaaf het mij lukken of niet?' 'Zal ik sterk genoeg zijn om te weerstaan aan al dat lekkers?' 'Hoe krijg ik het allemaal georganiseerd?' 'Zal ik honger lijden?'... Die kwetsbaarheid, gecombineerd met de extra druk die er op zijn schouders ligt, zorgt ervoor dat de afslanker gevoeliger en meer beïnvloedbaar is dan anders. Wil je dat jouw partner, vriend, zus, zoon... slaagt in zijn of haar afslankpoging, probeer dan zo positief mogelijk mee te werken of op zijn minst niet tegen te werken. Besef dat je in deze periode meer invloed hebt en dat jouw gedrag en opmerkingen als naaste (en dus als coach) zullen worden uitvergroot.

Wat voor soort coach je zal zijn, hangt van twee zaken af:

- 1) Hoe zie je het zelf?
- 2) Wat verlangt de afslanker van jou?

***'De ideale coach is die persoon die kan geven
wat de afslanker nodig heeft.
Hoe beter je op elkaar bent afgesteld,
hoe vlotter het gaat.'***

De uitdrukking 'goede afspraken maken goede vrienden' geldt dubbel en dik in het hele afslankverhaal. Het is belangrijk om van bij de start af te spreken hoe actief je zal zijn als coach. De afslanker moet weten voor welk soort steun hij bij jou terecht kan en welke hulp hij beter ergens anders zoekt.

***'DE MINIMUMVEREISTE IS DIT:
JE MAG NIET TEGENWERKEN!
Zelfs al wil je geen actieve coach zijn,
wees dan een vriend die niet tegenwerkt.'***

Beste coach, iemand in jouw omgeving wil vermageren, voedzamer eten en actiever gaan leven. Toch kan het zijn dat je jezelf om een of andere reden niet geroepen voelt om die persoon daar heel actief in te steunen. Misschien heb je een te drukke job om veel bij te springen, ben je niet de positivo die een afslanker soms nodig heeft of heb je in de verste verte geen affiniteit met het hele concept 'gezond eten' of 'afslanken'. In dat geval is het beter dit meteen eerlijk te zeggen dan veel te beloven maar uiteindelijk niets te doen. Zo vermijd je misverstanden en teleurstellingen.

Kies je voor het absolute minimum, namelijk geen actieve steun te zijn maar eerder een passieve toeschouwer, dan zijn er toch nog altijd een paar regels die je moet naleven. Laten we ze maar even de do's en don'ts noemen van elke coach. Enkele onbreekbare regels...

Lijst van DO's en DON'Ts van elke coach:

- **Heb respect voor de keuze van de afslanker om zijn levensstijl te verbeteren**
Wie de beslissing heeft genomen om gezonder te gaan eten, heeft daar duidelijk een reden voor. Aangezien het voor de mens altijd gemakkelijker is om lekker te blijven voortdoen waar hij mee bezig is en oude gewoontes overeind te houden,



moet iemand al een grondige reden hebben om überhaupt een inspanning te willen leveren om wél iets te veranderen. Heb daar dan ook respect voor. Zelfs als jij het niet nodig vindt dat jouw vriend bijvoorbeeld wat kilo'tjes verliest, besef dat dit voor hem duidelijk wel het geval is. Zolang de beoogde doelstellingen (het streefgewicht) en de middelen (het gekozen dieet) gezond zijn, moet je de beslissing van de ander steunen. Dat betekent dat je hem niet voortdurend herinnert aan het feit dat jij die hele afslankpoging een totaal overbodige en nutteloze inspanning vindt. Wat natuurlijk wel mag, is vertellen dat je liefde en vriendschap niet mee op en neer gaan met de kilo's maar altijd even groot zijn (mannen, vooral jullie kunnen hier punten scoren)!

Typische communicatiestoornissen op dit punt

Man zegt: 'Jij moet niet vermageren. Dat is echt een onnodige inspanning.'

Vrouw denkt: veel steun kan ik van mijn man duidelijk niet verwachten.

Man zegt: 'Ik steun jou volledig in jouw keuze om te vermageren.'

Vrouw denkt: zie je wel dat jij mij ook te dik vindt!

- **Onthoud je van elke commentaar op het eetgedrag van de ander**

Opmerkingen zoals 'zou je dat wel eten?' of 'ik wist niet dat chocolade-ijs deel van jouw dieet was?' zijn niet opbouwend en hebben vaak het tegenovergestelde effect. Ik weet dat het er niet logisch uitziet als iemand een zak chips opentrekt en er uitgestrekt mee op de zetel gaat liggen. Vooral als die iemand al een week lang enkel gestoomde vis op tafel zet en tegen iedereen die het horen wil loopt

te verkondigen dat hij er 'deze keer echt alles aan zal doen om te vermageren'. Maar, geloof me, een opmerking op zo'n moment helpt echt niet, hoe goed je het ook bedoelt. Er zijn verschillende redenen waarom commentaar geven op zo'n moment een slecht idee is:

- De 'snoeper' weet zelf goed genoeg dat die zak chips eigenlijk geen goed idee is. Hij voelt zich al zwak, teleurgesteld en/of beschaamd genoeg zonder dat het nog eens extra in de verf gezet moet worden. Wanneer hij dan ook nog een opmerking krijgt, is de kans groot dat hij de hele 'dieetpoging' als mislukt beschouwt en ermee ophoudt. Terug naar af, dus.

Als coach lijkt dit misschien een overdreven reactie op een goedbedoelde opmerking, maar het is nu eenmaal een bekende reactie van afslankers. Het is beter dat je dit op voorhand weet zodat je er rekening mee kan houden.

- Vaak zal de diëter na zo'n opmerking nog meer eten dan wanneer je helemaal niets had gezegd. Dit kan verklaard worden doordat hij overvallen wordt door een gevoel van frustratie of schaamte over zijn gedrag, door een gevoel van mislukking of zelfs door rebellie ten opzichte van jou. Zelfs een goedbedoelde opmerking kan dus helemaal verkeerd uitdraaien.
- Ten slotte kan een dergelijke opmerking ertoe leiden dat de persoon in kwestie niet meer durft te snoepen of eten in jouw bijzijn. Wat dan vaak gebeurt, is dat hij wel snoept wanneer jij er niet bent, meestal wanneer hij volledig alleen is. De schaamte over de hoeveelheid en het soort voedsel dat iemand wil eten is dan zo groot, dat hij het enkel in zijn eentje doet. Dit noemen we 'stiekem



eten' en het gebeurt meer dan je zou vermoeden. Net omdat het zo veel voorkomt, wordt het verder in een apart hoofdstuk besproken (zie bladzijde 127). Onthoud voorlopig vooral dit: een van de uitlokkende factoren van stiekem eten is dat iemand zich schaamt. Dit schaamtegevoel vergroot telkens wanneer hij een opmerking krijgt over zijn eetgedrag.

Het moet gezegd worden: er zijn twee belangrijke uitzonderingen op de regel dat je geen commentaar mag geven als iemand iets extra's eet:

- Wanneer je écht gelooft dat de persoon niet beseft dat wat hij eet of drinkt compleet en lijnrecht ingaat tegen zijn voornemen om gezonder of slanker te gaan eten, mag je voorzichtig een opmerking maken. Dit komt bijvoorbeeld voor wanneer gezonde en lijnvriendelijke voeding met elkaar verward worden. Vaak wordt voeding die 'gezond' is in dezelfde categorie geplaatst als voeding die 'caloriearm' is. Zo wordt olijfolie weleens gebruikt alsof het geen calorieën bevat en drinken sommigen dagelijks meerdere glazen sinaasappelsap 'voor de vitamientjes, want het is toch versgeperst en dat is gezond'. Dit zijn twee typische voorbeelden van voedingsmiddelen waar heel wat misverstanden rond bestaan.
In dergelijke gevallen, wanneer de persoon niet beseft dat hij veel calorieën aan het innemen is en het dus eerder gaat om een misvatting, is het wél een goed idee dat je je twijfel uit.
- Wanneer de afslanker zegt dat zulke opmerkingen hem helpen.

Voedingsmiddel	Dit wordt erover gezegd...	Maar je moet opletten, want...
olijfolie	gezond	bevat evenveel calorieën als boter, verliest zijn gezonde eigenschappen bij verhitten, bevat naast onverzadigd ook verzadigd vet
schaaldieren	caloriearm	hebben een hoog cholesterolgehalte
noten	gezond	zijn zeer calorierijk, handjevol (40 g) is 250 (kilo)calorieën!
lichtchips	lager vetgehalte	nog steeds veel calorieën per portie!
versgeperst fruitsap	bevat veel vitamines	bevat ook veel suiker, elk glas telt 100 (kilo) calorieën
sorbet	bevat minder room dan roomijs	bevat veel suiker
lightfrisdrank	bevat bijzonder weinig calorieën	de zoete smaak kan wel de zin opwekken naar nog meer zoet
maaltijdsalades	zijn gezond door de hoeveelheid groenten	bevatten soms veel vet door de gekozen dressing
bereide soepen	zijn gezond door de groenten	bevatten soms verborgen calorieën door bindmiddelen, olie, boter of room



- **Eet zoveel mogelijk hetzelfde soort voedsel mee**

Als iemand in jouw gezin gezond wil eten, komt het niet echt aanmoedigend over als jij aan een berg 'pasta met vier kazen' begint. Probeer in de eerste periode zoveel mogelijk hetzelfde te eten als de afslanker, zodat er geen 'verschillende potjes' gekookt moeten worden. Ik ga er dan wel van uit dat er werd gekozen voor een evenwichtig en gezond voedingspatroon en geen crashdieet. Het is niet de bedoeling dat iedereen in het gezin 's avonds enkel een proteïneshake opslurpt.

Betekent 'hetzelfde eten' dat jij als coach ook stante pede op dieet moet gaan? Uiteraard niet. Als jij niet degene bent die wil of moet vermageren, dan hoeft jij je niet aan een bepaalde hoeveelheid te houden. Niets houdt je tegen om een dubbele portie te nemen. Besef dat je al helpt door gewoonweg dezelfde maaltijd te eten, maar kies je eigen hoeveelheid.

Wees niet bang dat gezonde voeding minder lekker zou zijn. Integendeel. Achteraan in dit boek (zie bladzijde 169) staan enkele smakelijke en gezonde recepten die ervoor zorgen dat je toch lekker kan genieten zonder al te veel calorieën binnen te krijgen. Het gamma lijnvriendelijke gerechten is echt wel ruimer dan flauwe gestoomde vis en een blad sla. Wie weet, misschien ben je wel aangenaam verrast door de nieuwe maaltijden die je gaat proeven.

Eén uitzondering kunnen we maken. Als de afslanker het zelf vervelend vindt dat anderen zijn gezonde maaltijden 'moeten' eten, mag hij natuurlijk wel twee potjes koken. Dit kan wanneer de lichtopdracht maar enkele dagen of weken duurt of wanneer de afslanker het niet moeilijk vindt om die calorierijke hap links te laten liggen.

- **Haal zo weinig mogelijk voedsel en drank in huis die iemand te veel in de verleiding zouden kunnen brengen**

Sommige mensen kunnen beter aan verleidingen weerstaan dan anderen. Iedereen heeft namelijk zijn eigen persoonlijke graad van 'prikkelgevoeligheid'. Prikkelgevoeligheid is de mate waarin iemand gevoelig (en dus beïnvloedbaar) is voor indrukken of sensaties van buitenaf. Denk maar aan het ruiken van een warme wafel als je door de winkelstraat wandelt, het zien van al jouw vrienden met een glas wijn in de hand of het horen vertellen hoe knapperig die frieten bij die steak toch wel waren. Elk van die indrukken en gedachten kan je zin doen krijgen in eten. Uiteraard kan je niet elke prikkel uitschakelen die op je afkomt, maar je kan er wel voor zorgen dat jouw naaste omgeving (jouw huis, jouw auto, jouw bureaulade op het werk) zo prikkelarm mogelijk is. Niets is zo moeilijk als aan koekjes weerstaan als ze je een hele dag aankijken vanuit die glazen bokaal op het aanrecht.

Maak het de afslanker in jouw omgeving en dus ook jezelf dan ook gemakkelijk en zorg dat er zo weinig mogelijk verleiding in huis is (qua voeding en drank, dan toch). Het is als coach bijvoorbeeld heel eenvoudig om jouw chips te bewaren in de koffer van je auto en niet in de keukenkast. Vind je het voor jezelf onnodig om van allerhande lekkernijen af te blijven, dan houdt niets je tegen om hier af en toe van te genieten. Maar, doe dit liefst zo weinig mogelijk in het bijzijn van degene die een inspanning moet leveren om te vermageren.

Kan je het als coach toch niet laten om te snoepen waar de afslanker bij is? Kies dan eerder voor iets wat de ander niet zo lekker vindt. Of drink gerust een glaasje wijn als je weet dat je partner eigenlijk geen alcohol drinkt.

Alles waar de afslanker compleet op verlekkerd is, houd je best (tijdelijk) buitenshuis. Soms is het geluid van het openen van een zakje chips en het daaropvolgende gekraak al voldoende om iemands wilskracht te breken. Zelfs al kan iemand doorgaans aan heel wat verleiding weerstaan!

Ga ervan uit dat zelfs de sterkste persoon, die meestal de grootste wilskracht tentoon kan spreiden, zijn mindere momenten kent. Voor jou is het een kleine moeite om niet te snoepen waar de andere bij is, maar voor die andere maakt het een groot verschil.

- **Doe geen speciale 'eetvoorstellen'**

Voorstellen zoals 'wow schat, nu heb je al twee weken je dieet goed volgehouden, zouden we nu eens pizza bestellen?' of 'zullen we je eerste vijf kilo gewichtsverlies eens gaan vieren met een ijsje?' zijn geen goed idee, hoe goed ze ook bedoeld zijn. Eigenlijk zou er van jou als coach, gezinslid of vriend geen enkele expliciete uitnodiging om te 'zondigen' mogen komen. Vindt de afslanker zelf dat de tijd rijp is om eens te genieten van een bepaalde traktatie, dan is dat zijn of haar keuze. Maar als coach is het beter om niet met zulke leuke ideeën te komen aandraven.

Betekent dit dat je iemand überhaupt niet meer mag uitnodigen om iets te gaan eten? Natuurlijk niet, maar zoek naar een lijnvriendelijke optie. Misschien kan je het als volgt formuleren: 'ik heb zin om nog eens samen te gaan eten, ken jij misschien een restaurant dat maaltijden serveert die in jouw programma passen?' of 'ik heb de menukaart van dat restaurant eens online bekeken en ik denk wel dat er een paar gerechten op staan die niet te veel calorieën bevatten'. Zo kan je samen genieten zonder dat het etentje de goede voornemens keldert.

- **Respecteer de privacy**

Respecteer de privacy van jouw vriend of vriendin. Houd er rekening mee dat sommige mensen hun afslankpoging liever in stilte uitvoeren. Niet iedereen vindt het even fijn dat de hele vriendenkring weet dat hij (weer eens) op dieet is. Als iemand je dan toch toevertrouwt dat hij probeert wat slanker en fitter te worden, beschouw dit dan als privé-informatie en bazuin het in geen geval rond. Zelfs al is het lief bedoeld, het wordt niet altijd geapprecieerd wanneer mensen onverwachts iets over zichzelf lezen op Facebook. Een publieke boodschap zoals 'proficiat, Patricia, eindelijk onder de 80 kilo! Hop hop naar de 70!' kan wel eens verkeerd overkomen.

Er zijn ook mensen die net beter presteren als de omgeving wél weet dat ze proberen te vermageren. Vaak worden ze meer aangemoedigd, krijgen ze meer steun, krijgen ze voorstellen om samen te gaan sporten... Dat zijn de positieve gevolgen van het feit dat anderen op de hoogte zijn van het dieet. Maar, onthoud dat het de keuze van de afslanker zelf is om het aan de rest van de wereld te verkondigen of niet. Respecteer dan ook de mate van privacy die iemand kiest.

- **Geef geen negatieve, 'gewichtige' commentaar**

'Zeg, lieveke, je bent al drie weken je best aan het doen en ik zie precies nog altijd geen verandering! Weet je zeker dat je het dieet wel goed volgt?' is geen aanmoedigende opmerking. Ook niet als ze gevolgd wordt door een welgemeende: 'Ik zeg dat alleen maar om goed te doen, hoor.'

Het hele gewichtsisue ligt gevoelig. Elke vooruitgang, of gebrek aan vooruitgang, bijgevolg ook. Het is daarom zelden een goed idee om als coach als eerste je twijfel te uiten. Het zou de dappere afslanker de moed in de schoenen doen zinken. Geeft iemand zelf aan dat er geen schot in de zaak komt, dan kan je als-nog samen bespreken waar het hapert.

Houd bovendien altijd in je achterhoofd dat mensen hun goede voornemens gemakkelijker volhouden als ze zich goed en sterk voelen dan als ze zich maar een zwakkeling voelen. Wil je je steentje bijdragen, bouw dan iemands (zelf)vertrouwen mee op in plaats van het aan het wankelen te brengen.

Ben je oprecht ongerust dat iemands voedingsplan niet geschikt is, dan kan je nog steeds vragen: 'Ben je tevreden met je vooruitgang?' Dit is een veel minder confronterende vraag dan: 'Vind jij ook niet dat het zo traag gaat?'

- **Geef enkel complimentjes die je ook echt meent**

Een geslaagd compliment is een compliment dat recht uit het hart komt en oprecht gemeend is. Enkel zulke complimentjes hebben echt effect op de gelukkige ontvanger. Zeg daarom pas dat je resultaat ziet, als je ook werkelijk al iets hebt zien veranderen. Heeft alle moeite nog geen vruchten afgeworpen, dan kan je

gerust iemands inspanningen al wel bejubelen. 'Wow, Adinda, ik vind het echt knap dat jij daarstraks gewoon thee hebt besteld terwijl iedereen anders chocomousse nam als dessert. Ik kan me voorstellen dat dat niet gemakkelijk was. Wat een wilskracht. Echt bewonderenswaardig!'

- **Bereid je voor op moeilijke momenten**

Ik kan het je met negenennegentig procent zekerheid voorspellen: zelfs wie enorm gemotiveerd is, zich sterk voelt en zijn uiterste best doet om gezond te eten, zal af en toe een foutje maken. Als die persoon daar vervolgens voor wordt afgerekend op de weegschaal, kan dat hard aankomen. Twijfels zoals 'waarom doe ik toch zoveel moeite als er al na één "zonde" weer een kilo bijkomt' of 'misschien ben ik gewoon gedoemd om vijftien kilo te zwaar te zijn' steken de kop op. Het is belangrijk dat je niet meegaat in die gedachtegang, want dan hervalt hij zeker in zijn oude gewoontes.

Een andere gewichtige situatie doet zich voor wanneer iemand zich wél heel goed aan de spelregels heeft gehouden, maar hiervoor niet beloond werd op de weegschaal (vaak komt de beloning gewoon een weekje later). Dit kan ook zeer frustrerend zijn!

Heb er als coach begrip voor dat iemand zich door zulke situaties volledig ontmoedigd voelt. Het helpt om te focussen op wat hij al verwezenlijkt heeft, in plaats van op wat is misgelopen. Het is de bedoeling dat foutjes snel vergeten worden zodat men vol goede moed kan doorgaan.

- **In goede en in kwade dagen, door dik en dun**

Als vrienden en als koppel zou je elkaar even graag moeten zien in goede en in kwade dagen, in ziekte en gezondheid, in maatje 36 en maatje 46 enzovoort. Toch zijn er talrijke voorbeelden van waar het net iets anders loopt, zowel bij problemen als bij overdonderend succes!

Aan de ene kant zijn er partners die hun affectie op een lager pitje zetten als hun geliefde een paar kiloottjes aankomt. Aan de andere kant zijn er mensen die de plannen van hun vriend zelfs saboteren omdat de (positieve) veranderingen te overweldigend zijn. Ze voelen zich bedreigd of oncomfortabel in de nieuwe situatie of ze zijn jaloers op de resultaten.

De mooie woorden 'in goede en in kwade dagen' gaan jammer genoeg niet altijd op. Besef dat iemand die wat kiloottjes kwijtraakt naast alle eigen zorgen ook nog eens met alle reacties van de buitenwereld moet omgaan. Het is daarom ook belangrijk dat jij laat zien dat je meer geeft om de persoon zélf dan om het hele voedingsgebeuren en dat jouw partner of vriend je op elk gewicht even dierbaar is. Je zal zien, het zal de afslanker geruststellen en dat heeft enkel positieve gevolgen... zowel voor zijn zelfvertrouwen als voor jullie relatie.

Je merkt het, afslanken is ook een emotionele onderneming, naast het gezonder eten en meer sporten. Precies daarom kan je als naaste enorm veel betekenen voor iemand. Misschien heb je na het lezen van de do's en don'ts van een minimumcoach wel zin om meer te doen dan enkel aan de zijlijn te staan. Des te beter! Ontdek verder wat je allemaal kan doen om op een gezellige manier iemand anders én jezelf vooruit te helpen.



ACTIEF COACHEN



Van start tot finish

Proficiat! Als je dit leest ben je ofwel diegene die zelf een paar kilo'tjes kwijt wil raken ofwel diegene die besloten heeft iemand anders hierbij te helpen (of je denkt er tenminste over na). Het kan ook zijn dat je al jaren bevriend bent met iemand wiens gewicht als een jojo op en neer gaat en dat je eindelijk eens wilt begrijpen waarom hij zijn gezonde plannen niet kan volhouden.

Wil je alle voordelen van dit als duo of als team aan te pakken benutten? Dan moeten zowel de afslanker als de coach enkele basisprincipes in gedachte houden. Jullie kunnen elkaar steeds beter maken: de coach helpt de afslanker dichterbij zijn doel te komen, maar de afslanker helpt de coach steeds beter te worden in deze opdracht.

Beste afslanker, om echt baat bij te hebben bij een coach, is het belangrijk dat je zo eerlijk mogelijk bent. Eerlijk over wat je wilt bereiken, eerlijk over hoe je je voelt, eerlijk over welke hulp je nodig hebt (eerlijk zijn over wat je eet, heeft zijn voor- en nadelen, dus dat laat ik voorlopig nog in het midden).

Bovendien moet je ook mild zijn ten opzichte van jouw coach. Het is voor hem een heel nieuwe opdracht en net zoals jij soms fouten zal maken, zal hij dat gegarandeerd ook doen. Zolang er goede wil is van beide kanten, zullen jullie gaandeweg meer op elkaar ingespeeld raken. Een coach zal steeds beter aanvoelen wat hij wanneer moet zeggen of doen om jou te steunen. Geef hem dan ook de tijd om steeds

beter te worden. Het is een echt groeiproces. Besef ook dat hij dit enkel zal kunnen als jij op een fijne manier feedback geeft.



Beste coach, ik weet het, het is niet altijd logisch wat de afslanker doet. Helemaal in de put zitten over het overgewicht en vervolgens die emotie eventjes ‘weg-eten’ met een zakje chips. Compleet onbegrijpelijk voor wie nog nooit een gewichtsprobleem heeft gehad, maar o zo herkenbaar voor wie er al jaren mee worstelt.

En dat is nu precies de reden waarom het zo moeilijk is als gezinslid, partner of vriend van iemand die (alweer) eens besloten heeft om af te vallen. Het is niet logisch. Ik herhaal: het is niet logisch! Net daarom is het belangrijk om wat licht te laten schijnen op het denk-, gedrags- en eetpatroon van de ‘persoon op dieet’. Het is de bedoeling om jou zo duidelijk mogelijk te maken hoe het brein van een ‘diëter’ functioneert. Eens je dat begrijpt, zal je perfect aanvoelen hoe je iemand kan steunen.

Een goede coach helpt zowel praktisch als organisatorisch, maar de beste coaches weten ook hoe ze op iemand kunnen inpraten en zo zijn wilskracht verhogen. Wil je op dat punt raken, dan moet je je zo goed mogelijk kunnen voorstellen wat er omgaat in het hoofd van jouw afslanker. En onthoud vooral één ding: hij handelt niet altijd logisch, maar net daarom kan jij zo belangrijk zijn, in elke fase van dit project.

We bespreken stap voor stap hoe je (samen) het gekozen streefgewicht kan bereiken: nog van vóór de symbolische 'dag 1', van bij de start, over elke moeilijkheid heen, tot aan het streefgewicht en nog veel verder. Je zal ontdekken welke voordelen het heeft om als team je schouders onder dit project te zetten. Het is zoveel gemakkelijker als je allebei (of allemaal) aan hetzelfde zeel trekt. We bespreken elke stap daarom in grote lijnen, maar zullen ook stilstaan bij specifieke problemen die typisch zijn voor een bepaalde fase. Aan de slag!

STAP 1: DE BESLISSING OM TE VERMAGEREN

Het is zover. Kathleen heeft een foto gezien van zichzelf en werd ineens met haar neus op de feiten gedrukt: er zijn toch heel wat kilo'tjes bijgekomen de laatste jaren. Wat eerst nog 'gezellige en zachte, vrouwelijke glooiingen' waren, zijn stilletjes aan uitgedijd tot iets vollere vormen (waar ze niet zo gelukkig mee is). Ze had het al wel door toen zelfs die grotere maat van rok wat spande en toen die jeans niet meer zo vlot dichtging, maar deze foto was de druppel die de emmer deed overlopen: Kathleen wil die extra kilo's kwijt. Ze wil zich terug goed voelen, energieke, slanker, fitter. De beslissing om de klok terug te draaien is gevallen: ze gaat haar eetpatroon eens goed onder de loep nemen, kijken wat er kan verbeteren, kijken waar ze iets

meer kan bewegen en wat ze verder nog kan doen om haar gewicht terug binnen de gezonde perken te krijgen.

De beslissing om in actie te schieten kan door allerlei omstandigheden uitgelokt worden: het is nieuwjaar of de lente begint of een van jouw vrienden begint ook net terug te sporten of je bent een paar maanden geleden bevallen en het is tijd om terug aan jezelf te denken of er valt een foldertje van de sportschool in de bus of je bent op zoek naar wat meer energie of misschien heeft je dokter je wel aangeraden om iets te doen aan je gewicht enzovoort.

Bij Kathleen was het dus zichzelf zien op een foto en dat was niet heel flatterend. Ze heeft op dat eigenste moment besloten om het roer om te gooien. De eerste typische vragen en twijfels duiken quasi meteen op. We bespreken er drie aan de hand van de situatie van Kathleen. Dit is haar gedachtegang (die waarschijnlijk vrij gelijkaardig is aan die van elke andere persoon die net besloten heeft dat hij wil vermageren):

VRAAG 1: Ga ik een echt dieetplan volgen of ga ik enkel mijn huidige eetpatroon wat bijstellen?

‘De voordelen van een gezond, opgesteld dieetplan zijn talrijk: vaak zijn er weekplanningen die ik kan volgen zodat ik er zelf niet te veel over moet nadenken, ik weet precies wat ik mag eten en in welke hoeveelheid. Theoretisch gezien is dit niet zo moeilijk. Doordat het zo duidelijk is, lijkt deze formule dé garantie voor succes.

Maar er zijn natuurlijk ook nadelen aan: hoe lang kan een mens het eigenlijk volhouden om zo'n opgelegde weekplanning strikt na te leven? Bovendien heb ik dit soort dieet al eens geprobeerd en is het me toen ook niet gelukt.

De andere optie, namelijk om geen dieetplan te volgen maar gewoon een paar kleine dingen te verbeteren in mijn huidige eetpatroon, zou ook al heel wat moeten opleveren. Ik zal gezonder eten, minder calorieën binnenkrijgen, meer sporten en dan zal ik ook wel wat kilo'tjes kwijtraken, waarschijnlijk. Aan de andere kant heb ik dat ook al verschillende keren geprobeerd en had ik hier weinig of geen resultaat mee. Wat moet ik toch kiezen?'

VRAAG 2: Ik moet meer bewegen, maar hoe ga ik dat klaarspelen?

'Vroeger heb ik zoveel gesport en nu lijkt het of ik er geen tijd of zin meer in heb. Hoe kan ik dat omdraaien? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik die enkele uurtjes sport per week terug in mijn agenda krijg?

Ik heb gelezen dat je een sport moet kiezen die je graag doet, zodat je ze kan volhouden. Zou ik terug gaan zwemmen? Maar dat neemt natuurlijk veel tijd in beslag. Hoe krijg ik dat gecombineerd met mijn gezin en mijn werk? Dat lijkt me echt onmogelijk. Korte wandelingen kan ik misschien wel op het programma zetten. Maar ja, ik heb gelezen dat het pas echt helpt als je minstens twintig minuten aan een stuk door flink doorstapt en dat het anders geen effect heeft. Dan hebben die wandelingen natuurlijk geen zin. Aan de andere kant heb ik ook al gehoord dat zelfs kleine

inspanningen (zoals de trap nemen in plaats van de lift) hun vruchten afwerpen. Ondertussen weet ik al niet meer wat waar is en wat niet.'

VRAAG 3: Hoe ga ik mijn goede voornemen deze keer wel volhouden?

'Ik weet zeker dat ik deze keer die extra kilo's zal kwijtraken. Maar ja, dat wist ik vorige keer zagezegd ook "zeker". En toch zit ik hier met al mijn kilo's te veel. Waarom is het eigenlijk vroeger niet gelukt? Ik heb gewoon nooit genoeg karakter gehad. Waarschijnlijk zal het me nu ook niet lukken, maar ja, ik moet het proberen. Ik moet erin geloven, want ik wil me echt terug beter voelen in mijn vel. Zo kan het niet meer. Ik moet eraan beginnen!'

Beste coach, je ziet het. Kathleen is nog niet eens gestart en er rijzen al zoveel vragen en twijfels. Twijfels over alles: de voeding, het sporten en het mentale aspect. Terwijl Kathleen hardop en ogenschijnlijk zelfverzekerd zegt: 'Nu ga ik eindelijk eens komaf maken met dat overgewicht!' denkt ze stilletjes: ik hoop dat ik het deze keer volhoud. Terwijl ze tegen haar partner zegt: 'Vanaf nu komt er geen snoep meer in huis!' denkt ze bij zichzelf: ik hoop dat ik kan weerstaan aan de chocolaatjes op het werk.

De kans is groot dat de persoon die jij wilt helpen ook zulke tegenstrijdige gevoelens heeft. Heel de dualiteit die er bij 'diëten' in de lucht hangt, maakt het juist zo moeilijk voor de afslanker om door te zetten en maakt het voor jou zo onbegrijpelijk.

Het probleem is zo gegroeid: mensen die al enkele afslankpogingen achter de rug hebben, zijn al verschillende keren teleurgesteld: ze voelen dat ze gefaald hebben. Het risico is groot dat zij bij de minste tegenslag hun dieetpoging stopzetten. Door dat het hen in het verleden nog nooit gelukt is, raken ze in het heden zo snel ontmoedigd. En het is net daar waar je als coach voor jouw afslanker het verschil kan maken. Jij kan aanmoedigen waar nodig. Wie zich gesteund voelt, zal minder snel opgeven. Laat dan ook voelen dat je echt achter hem staat. Het gevoel op zich van 'ik sta er niet alleen voor', geeft iemand al meer wilskracht. Als coach kan je meedenken, elke stap van de weg. Welk dieet is geschikt? Welke sport is haalbaar zowel qua inspanning als qua tijd? Hoe kan je het organisatorisch doen lukken? Als je als coach reeds een paar twijfels kan wegnemen en mee een actieplan kan opstellen, heb je al een verschil gemaakt. Laat voelen dat je er mee in gelooft dat het zal lukken. Je zal zien dat het enorm veel kracht geeft aan wie de prestatie moet neerzetten.

GEVOELIG GEVAL

Mag je iemand zeggen dat je vindt dat hij of zij moet vermageren?

Laten we eerlijk zijn. Niemand zit te wachten op een negatieve opmerking over zijn uiterlijk en al helemaal niet als het over zijn gewicht gaat. Maar wat als je echt vindt dat jouw vriend, vriendin of partner beter wat minder zou wegen? Mag je er iets over zeggen of niet? Eén ding is zeker: heel blij zal die persoon niet worden van jouw opmerking. Het zal dus maar beter de moeite zijn voor je het risico neemt om dit gevoelige onderwerp aan te snijden.

Laten we de situatie eventjes opsplitsen in twee hypothesen. Je kan vinden dat iemand moet vermageren uit gezondheidsoverwegingen of omdat je vindt dat hij daardoor mooier zou zijn.

Hypothese 1

Overgewicht, een sedentaire levensstijl, een te grote buikomtrek, te hoge cholesterol- en suikerwaarden in het bloed, een te hoge bloeddruk: het zijn allemaal risicofactoren die we met ons eetpatroon en onze fysieke activiteit beïnvloeden. We kunnen het risico op allerlei kwalen verhogen, maar we hebben ook de mogelijkheden om dat risico te verlagen. Loopt jouw vriend, vriendin of partner door zijn of haar levensstijl een groter risico op medische problemen, dan kan ik best begrijpen dat je dat wilt aankaarten. Het is gemakkelijk als de huisarts jouw mening deelt en de persoon in kwestie er ook op attent maakt (dat haalt jou alvast uit de vuurlinie). Wil je de hete aardappel niet doorschuiven naar de arts, maar het probleem zelf naar voren brengen, dan is het heel belangrijk dat je dat op de juiste manier aanpakt. Hoe je dat op een vriendelijke en efficiënte manier kan doen, lees je verder.

Hypothese 2

Een dik buikje: de ene noemt dat een 'zacht kussentje' en de andere labelt het als 'een vetrol'. Hetzelfde geldt voor een voller gezicht: voor de ene is dit een synoniem voor een 'zacht en vriendelijk gelaat', voor de andere ziet het er niet scherp genoeg uit. Net zoals de ene liever blond heeft en de andere liever bruin of roodharig, net zoals sommige vrouwen grote mannen verkiezen en andere vrouwen juist kleinere, net zoals de ene man kleinere borsten mooi vindt en een andere het pas leuk vindt

als het bh'tje goed gevuld is, zijn er ook honderden voorkeuren betreffende gewicht en lichaamsvormen.

De hamvraag is: mag je aan iemand, meer bepaald je partner of beste vriend(in) zeggen dat je hem of haar aantrekkelijker of mooier zou vinden mocht hij of zij een paar kilootjes minder wegen? Eerlijk gezegd, ik ken maar een handjevol vrouwen die het écht geapprecieerd hebben dat hun man hen attent gemaakt heeft op hun groeiende taille. De meerderheid van de mannen kreeg een welgemeend: 'houd jouw commentaar eens voor jezelf' of 'en jij bent perfect, zeker?' naar hun hoofd geslingerd.

Toch kan het in sommige gevallen niet compleet fout zijn om er wél iets over te zeggen. Misschien heeft iemands overgewicht een negatief effect op jullie relatie of op het humeur en het zelfvertrouwen van die persoon zelf? Dit kunnen mogelijke redenen zijn om het issue wel op tafel te gooien. Let wel op, het probleem moet echt wel gewichtig genoeg zijn om je aan zo'n conversatie te wagen!

De kogel is door de kerk, om welke reden dan ook heb je beslist om iemand te zeggen dat die beter wat zou afslanken. Wil je dat jouw verzoek enige kans op slagen heeft, dan zijn daar twee onontbeerlijke voorwaarden voor. Zondig je ook maar een klein beetje op een van de twee volgende regels, dan is het finito, schluss, over en uit...

Voorwaarde 1

Het moet duidelijk zijn dat je het hele gewichtsissue aankaart uit bezorgdheid en dat je het helemaal niet bedoelt als kritiek

‘Schat, vind je nu zelf ook niet dat je te dik geworden bent?’ is een regelrechte aanval op iemands uiterlijk en gewoontes. Hetzelfde geldt voor variaties zoals ‘nog één stuk pizza en je valt dood’ of ‘is het niet eens tijd dat je uit je luie zetel komt?’ Geloof mij, deze aanpak heeft geen enkele kans op slagen. Je hebt misschien wel iemands aandacht op het probleem gevestigd, maar het zal ofwel een averechts effect hebben (kritiek doet sommige mensen overeten, zie ook bladzijde 130) ofwel een nadelige invloed hebben op jullie relatie, en in de meeste gevallen een combinatie van beide.

Je mag het onderwerp echt enkel en alleen op tafel gooien als je oprecht bezorgd bent over de gevolgen van het overgewicht: zij het op iemands gezondheidstoestand, zij het op iemands humeur of zelfvertrouwen, zij het op jullie relatie.

Komt het op welke manier dan ook over als kritiek, dan heb je eerder een stap achteruit gezet dan dat je iemand hebt aangemoedigd om gezonder te gaan eten. Denk dus op voorhand heel goed na over wat je precies gaat zeggen en hoe je het gaat aanbrengen. Het maakt het verschil uit tussen het volste begrip voor jouw opmerking of een weekje koude oorlog, en als het over je partner gaat zou je dan wel eens ‘s nachts op de zetel kunnen belanden.

Voorwaarde 2

Je brengt 'het nieuws' op de juiste manier

Geloof me, dit wordt een gesprek dat jouw man, vrouw, dochter of vriend zich voor de rest van zijn of haar leven gaat herinneren. Je wilt dit op de juiste manier doen. Misschien kan je wachten tot hij of zij zelf een opmerking maakt over zijn of haar gewicht en kan je er dan (uiteraard volledig voorbereid) op inpikken. Vrees je dat het gesprek nooit spontaan zal opborrelen, dan zal je het heft in eigen handen moeten nemen. De kernwoorden hier zijn eerlijk maar voorzichtig.

Zorg dat je 'het gesprek' goed hebt voorbereid. Kies een moment waarop je weet dat jullie voldoende tijd hebben om ongestoord te praten zolang het nodig is. Belangrijke en gevoelige gesprekken wil je niet voeren als iemand op het punt staat naar het werk te vertrekken of met twee jengelende kleuters op de achtergrond.

Houd heel de tijd voor ogen dat je deze conversatie hebt omdat er iets zou kunnen veranderen, niet omdat je je gelijk wilt halen over de huidige situatie. De ander zou dan defensief kunnen reageren en niet meer luisteren naar jouw andere (misschien wel gerechtvaardigde) argumenten. Toon begrip voor zijn of haar situatie en wees tegelijkertijd hoopvol over de verandering. Bied meteen ook jouw hulp aan. Iemand zal altijd minder overweldigd zijn door het hele gebeuren als die weet dat hij er niet alleen voor staat.

Is de boodschap toch niet (goed) overgekomen en heeft de andere niet even enthousiast gereageerd als jij gehoopt had, heb daar dan respect voor en berg de hele

kwestie voorlopig op. Het heeft geen zin om erover door te drammen. Je zou er niks mee bereiken, integendeel. Onthoud dat de uiteindelijke keuze bij de persoon zelf ligt, aangezien hij ook degene is die de nodige inspanningen zal doen. Is hij daar om welke reden dan ook nog niet klaar voor, laat het dan een tijdje rusten. Je hebt in ieder geval geprobeerd om het op een vriendelijke en constructieve manier aan te brengen en de andere weet dat als hij van gedachte verandert, hij toch bij jou terecht kan.

Hoe start zo'n gesprek?

- **Ofwel pik je in op een bepaalde situatie**

Jullie bekijken samen prints van de vakantiefoto's die net zijn aangekomen. Het is duidelijk dat jouw vrouw niet blij is met hoe ze op de foto staat. Ze zucht en zegt: 'Hier sta ik toch wel dik op, hé? Misschien is het tijd dat ik er iets aan doe.' Ze zet hiermee zelf de deur open voor een gesprek. Pas wel op, kom niet meteen met een resem oplossingen want dit kan betweterig overkomen. Zeg eerder iets als: 'Als jij wilt proberen wat kilo'tjes af te vallen, zal ik je steunen. Zeg maar wat ik kan doen om te helpen.' Zelfs al gaat ze er op dat moment niet op in, het gesprek over het onderwerp is begonnen. Je kan het gemakkelijk op een later tijdstip terug naar voren brengen: 'Schat, weet je nog dat je laatst zei dat je wat wou vermageren? Ik zag vandaag toevallig een advertentie voor een nieuwe fitness hier in de buurt. Zullen we die samen eens proberen?'

- **Ofwel start je zelf het gesprek**

Houd rekening met alle tips die hierboven werden gegeven. Een mogelijke manier om het onderwerp aan te kaarten is door te zeggen dat je bezorgd bent.

Bijvoorbeeld: 'Ik zou eventjes iets willen bespreken. Het is misschien niet fijn om het zo op tafel te gooien, maar ik doe het enkel omdat ik denk dat het belangrijk is. Ik ben bezorgd over jouw cholesterol/bloeddruk/gewicht. Ik ben bang dat het misloopt als we niets veranderen. Ik wil gewoon even zeggen dat als je er iets aan wilt doen, ik je echt wil steunen. Misschien kunnen we samen gaan sporten of samen naar een diëtist. Of als je een andere manier bedenkt waarop ik je kan helpen, dan zal ik dat met plezier doen.'

Als de afslanker positief reageert, kan je de aanpak verder uitstippelen: welk voedingsplan ga je kiezen, welke professionele begeleiding ga je zoeken, voor welke sport ga je tijd maken enzovoort.

Reageert de afslanker afwijzend, laat het onderwerp dan enkele weken of maanden rusten. Het heeft geen zin om aan te dringen. Het gaat hier niet over wie gelijk heeft of niet. De persoon in kwestie zal zelf ook beseffen wat en hoe groot het probleem is. Maar soms heeft het geen zin om weer te beginnen over overvullige kilo's enzovoort. Integendeel. Vaak creëer je steeds meer weerstand, zeker als partner.

Ben je toch nog steeds ongerust over de medische gevolgen van het overgewicht van je partner of vriend, maar heeft die geen oren naar jouw bezorgdheid, vraag dan de huisarts om contact op te nemen. Het is belangrijk dat je jouw status als partner of vriend niet vertroebelt door de hele kwestie. Kan de huisarts de persoon in kwestie overtuigen, dan kan je als naaste weer op de proppen komen. Dan is het weer aan jou om de nodige hulp bieden en de kans op succes te vergroten!

Een goed gewicht

Om te weten of je gewicht niet te hoog (of te laag) is in verhouding tot je lichaams-lengte, wordt wereldwijd de Body Mass Index (kortweg de BMI of ook wel Quetelet-index genoemd) als standaard gehanteerd. De formule luidt als volgt:

$$BMI = \text{gewicht} / \text{lengte}^2$$

Zowel voor vrouwen als voor mannen geldt dat de BMI tussen de 20 en de 25 moet liggen om gezond te zijn. Bij een BMI boven de 25 spreekt men van overvoeding en overgewicht; bij een BMI onder de 20 bestaat het risico van ondervoeding.

Zo interpreteer je de BMI

minder dan 18,5	ondergewicht
18,5 tot 20	risico op ondervoeding
20 tot 25	gezond gewicht
25 tot 30	overgewicht
30 tot 35	obesitas
meer dan 35	morbide obesitas

Nemen we even het voorbeeld van een vrouw van 1,70 meter die 65 kilogram weegt.

Haar BMI is dus

$$\begin{aligned} &65 \text{ kg} / 1,7\text{m} \times 1,7\text{m} \\ &= 65 / 2,89 \\ &= 22,5 \end{aligned}$$

» iemand van 1,70 meter die 65 kilogram weegt, heeft een perfect gezond gewicht

Als je geen zin hebt om je BMI zelf uit te rekenen of je wilt een visueel beeld van hoever de weg naar een gezond gewicht is, kan je de BMI-tabel van bladzijde 242 erbij nemen.

Buikomtrek

Het is niet enkel belangrijk te weten of je al dan niet een te hoog vetgehalte hebt, maar vooral ook waar de vetopslag zich situeert. Hoe meer vet zich op de buik bevindt, hoe groter het risico op diabetes, hoge bloeddruk en hartaandoeningen. Daarom wordt naast de BMI meer en meer de buikomtrek als maatstaf genomen om te bepalen of iemand beter een aantal kilo'tjes kwijtraakt.

Terwijl bij de BMI de normen voor mannen en vrouwen niet verschillend zijn, is dit wel zo bij de buikomtrek. Vrouwen met een buikomtrek van 80 centimeter of meer en mannen met een buikomtrek van 94 centimeter of meer hebben een te hoog gehalte aan ongezond buikvet. Zelfs al is jouw BMI binnen de normale waarden, dan nog is het uit gezondheidsoverwegingen aan te raden om wat vet te verliezen als je buikomtrek te groot is.

Heb je na het lezen van de vorige paragrafen een weegschaal, rekenmachine en meetlint ter hand genomen en vervolgens minder goede conclusies moeten trekken? Geen nood, met de juiste aanpak kan je niet alleen de kilo's en de centimeters maar ook de klok terugdraaien.

GEVOELIG GEVAL

Iemand wil vermageren maar jij vindt dat totaal onnodig

In het geval dat iemand wil vermageren en jij die inspanning totaal onnodig vindt, zijn er twee mogelijkheden.

De persoon in kwestie streeft wel een gezond gewicht na (een BMI tussen 20 en 25)

In dit geval is het belangrijk dat je de keuze van de afslanker respecteert. Wil je graag zeggen dat het voor jou niet hoeft, dan mag dat uiteraard. Maar zeg er dan ook ineens bij dat je de ander wel steunt in zijn beslissing als dit voor hem belangrijk is.

De persoon in kwestie streeft een ongezond laag gewicht na (een BMI lager dan 20)

Heb je het idee dat je vriend(in) of familielid te veel wil vermageren of een te laag streefgewicht heeft, dan is het belangrijk hierover te praten. Win desnoods professioneel advies in over wat een gezond eetpatroon inhoudt en zorg dat de afslanker enkel gezonde doelen stelt. Vermoed je een eetstoornis, dan is het belangrijk een arts of psycholoog in te lichten of om raad te vragen.

Wat doe je als iemand te veel wil vermageren of een gewicht nastreeft dat ongezond laag is?

Minneke vertelde me tijdens de consultatie dat haar tienerdochter Elli wat wilde vermageren. Ze was op een jaar tijd heel wat kilo's aangekomen, ze had een buikje gekregen en dat stoorde haar. De jeans die ze vorig seizoen had gekocht, spande te fel (lees: ze kon er niet meer comfortabel mee gaan zitten). Hoewel Minneke het goed vond dat haar dochter de extra kilootjes zou wegwerken, was ze ongerust dat Elli te veel wilde afvallen en dat het dus niet meer gezond zou zijn.

We bekeken samen de cijfers. Elli was 19 jaar, woog nu 72 kilo en wou graag 60 kilo wegen. Ze was 1,76 meter groot. Voor haar lengte ligt een gezond gewicht tussen 62 en 77 kilo, met andere woorden, een BMI tussen 20 en 25.

In principe is het gewicht dat Elli bij de start heeft perfect gezond. Toch is het begrijpelijk dat het meisje de aangekomen kilootjes eraf wil. Ik zou haar adviseren om sowieso niet lager te gaan dan 62 kilo.

Vraagt iemand aan jou hulp om te vermageren maar vind je zijn doelstelling ongezond, bereken dan eerst even de normale BMI-waarden. Je kan ook de tabel op bladzijde 242 checken en zien of het gekozen streefgewicht nog in de gezonde zone ligt. Is het inderdaad zo dat het gekozen gewicht te laag is, dan kan je dit het best bespreken met jouw afslanker. Het kan niet de bedoeling zijn van de coach om iemand te helpen ongezond te worden of om iemand fragieler te maken.

In sommige landen ligt de ondergrens voor een gezond gewicht echter op een BMI van 18,5. Vanaf die grens spreek je echt van ondervoeding. Tussen een BMI van 18,5 en 20 spreek je van een 'risico op ondervoeding', iets wat mijns inziens niet het doel mag zijn.

STAP 2: HET TOTALE ACTIEPLAN

COACHING, VOEDING EN BEWEGING

Proficiat, jullie gaan er (samen) aan beginnen! Tijd voor een actieplan dat zowel de voeding, de beweging, de psychologie als de coaching aanpakt.

Coaching

Coaching kan zowel praktisch zijn (in de vorm van hulp) als psychologisch (in de vorm van steun).

