

Arno Monsecour



DIETEN
ZONDER HET TE
WETEN



**VOL PRAKTISCHE INZICHTEN
WAARMEE JE ECHT RESULTAAT BOEKT**

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Redactie Ine Bonte

Vormgeving Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Coverbeeld iStock

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024 en Arno Monsecour
D/2024/45/85 - ISBN 978 94 014 9688 9 - NUR 860/770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord	7
-----------	---

HOOFDSTUK 1

DE MOTIVATIEMYTHE 19

Alles-of-nietsvisie	20
Motivatie is onbetrouwbaar	22
Die magische energie	23
Niet jouw schuld	23
Drie belangrijke inzichten	25
Motivatie leidt tot uitstelgedrag	28
'Just' do it	29
Motivatie leidt tot falen	30

HOOFDSTUK 2

OVER (ON)HAALBARE DOELEN 33

(Of hoe je van een hoge berg een molshoop maakt)

Dreams are not enough	34
Gevolg 1: Je start niet of houdt het niet lang vol	36
Gevolg 2: Je begint je meer te vergelijken met anderen	40
Gevolg 3: Je oordeelt constant negatief over jezelf	66

HOOFDSTUK 3

(MICRO)GEWOONTEN KIEZEN 73

Stop met jezelf te saboteren	74
Je Valse versus je Echte Ik	75
Drie strategieën om je Valse Ik de mond te snoeren	92
Wees geduldig	105
Wees eerlijk naar jezelf	111
Neem niet zomaar advies aan	121
Gebruik microgewoonten	129
Meet je vooruitgang	144
Een stappenplan	151
Aan het werk, Echte Ik	159

HOOFDSTUK 4

TIPS OM VOL TE HOUDEN 161

Ga op zoek naar de emotionele waarde	161
Geef het tijd	164
Ontwikkel (nieuwe) triggers	167
Denk klein	173
De vier seizoenen	181

Nawoord 187

Literatuur 190

HOOFDSTUK 1

DE MOTIVATIEMYTHE

Als je kijkt naar de meeste boeken over afslanken, lees je vaak dingen als: 'Het Nieuwe Dieet X!', 'Ontdek Het Geheime Y-Dieet', 'Het Dieet Z: ook deze bekende Vlaming doet het, dus het werkt!'

Dit is hoe deze boeken werken:

- # Het 'nieuwe' dieetboek wordt uitgebracht.
- # Het dieetboek legt uit waarom andere diëten niet werken: te veel koolhydraten, te weinig goede vetten, te veel fruit, te weinig fruit, te veel calorieën, te weinig vasten...
- # Het boek stelt je een 'nieuwe' theorie voor: Het Beste Eetpatroon, dat beter is dan al die andere methodes.

Op zich is er niets mis met onze aandacht te vestigen op wat we eten en op zoek te gaan naar het meest ideale eetpatroon om ons gezond en fit te maken of te houden. Maar we hebben geen behoefte aan het nieuwe, perfecte eetpatroon. De vraag of je beter koolhydraatarm, vetrijk of hoofdzakelijk plant-based (voornamelijk plantaardig voedsel) moet eten om af te slanken, is niet de belangrijkste vraag om te stellen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken.

Bovendien vertelt iedereen iets anders. De keto-aanhangers zeggen dat het eten van koolhydraten niet goed is. En de ene expert zegt dat je regelmatig moet eten, terwijl de andere juist

een grote voorstander is van intermittent fasting (periodiek vasten). Zo gaat de bal continu heen en weer. En jij? Jij ziet door de bomen het bos niet meer. Je bent zeker niet de enige.

Alles-of-nietsvisie

Veel afslankers focussen – net zoals sommige professionals – te veel op ‘wat te eten om gezond en slank te zijn’. Het antwoord op die vraag is overigens zeer eenvoudig: eet volwaardige voeding (voedingsmiddelen die enerzijds nuttige voedingsstoffen hebben, zoals vitamines en mineralen, om voedingstekorten te voorkomen, en anderzijds helpen om de gezondheid te verbeteren/onderhouden). Wat maakt het dan zo complex en hoe komt het dat zoveel afslankers falen? Dat komt doordat diëten steeds dezelfde waardeloze strategieën delen:

- # Wissel zo snel mogelijk van eetgewoonte: ‘*So what* als je graag een stuk taart bij oma eet. Het is ongezond, dus het kan niet meer.’
- # Verander zo snel mogelijk wie je bent: ‘Het interesseert me niet dat je geen sporter bent. Sporten zul je!’
- # Gooi je leven overhoop: ‘Als je echt wilt afslanken, zul je moeten veranderen van baan, want die slurpt te veel van je tijd en energie op.’
- # Bereik zo snel mogelijk resultaat: ‘Verlies tien kilo binnen deze maand-challenge’ of ‘Raap al je motivatie bijeen, zet de stap, eet op deze manier en je zult afslanken.’

Waarom blijven zovelen op deze ongenueanceerde en dwingende dieetstrategie vertrouwen, ook al faalt deze strategie keer op keer en dat al gedurende tientallen jaren? Waarom wil je door een muur breken als je slechts naar rechts hoeft te kijken

om een open deur te vinden? Omdat men denkt: 'Aha, dit is dé oplossing. Hier zal ik snel resultaat mee zien!' Door ongeduld en een louter resultaatgerichte focus (later meer hierover) vergeten ze kritisch te zijn, doen ze niet aan de nodige nieuwsgierige zelfreflectie en verliezen ze het proces uit het oog.

Waar je écht behoefte aan hebt, is een strategie die je helpt om anders te gaan denken, over jezelf en over afslanken. Koppel dat aan een strategie om permanent goede, gezonde gewoonten – die makkelijk vol te houden zijn – toe te voegen aan je eet- en levensstijl, en je verliest gewicht. Zélfs al wijk je hier en daar eens af, ongeacht je levensomstandigheden op dat moment en onafhankelijk van wat je in het verleden al probeerde om gewicht te verliezen.

Dat 'hier en daar afwijken' gebeurt door wat het leven soms brengt, en dat kun je maar het best omarmen. Het leven is niet perfect en dat hoeft het ook niet te zijn om te kunnen afslanken. Als je eens een slecht weekend hebt gehad of je hebt laten gaan op vakantie, hoeft dat geen ramp te betekenen voor het gewicht dat je voor ogen hebt. Het hoeft niet te betekenen dat je je plan 'om zeep hebt geholpen'.

Blijf je toch vasthangen aan de kortetermijn- en alles-of-nietsvisie van diëten, dan verlies je niet alleen veel tijd en geld, maar het zal ook je metabolisme en je kijk op gezonde voeding in de war sturen. 'Maar waar moet ik dan beginnen, Arno? Ik heb al van alles geprobeerd,' hoor ik je denken. Wees gerust: je bent niet alleen, ik hoor dat vaker. Meestal stel ik dan de nieuwsgierige vraag: 'Wat heeft ervoor gezorgd dat je faalde?' 'Ik verloor op een bepaald moment de motivatie,' krijg ik dan zo goed als altijd als antwoord. Maar het verlies aan motivatie is niet jouw fout. Er blindelings in blijven geloven dat je motivatie (dat wil zeggen de zin om actie te ondernemen) nodig hebt om in actie te komen, is dat wel.

Motivatie is onbetrouwbaar

Tijdens een nieuwjaarsborrel vertelde een van mijn vrienden over zijn doelstelling voor het nieuwe jaar: meer gaan sporten en geen alcohol meer drinken. 'Ik voel dat dit mijn gezondste jaar ooit wordt, Arno,' zei hij. 'Super!' antwoordde ik.

De eerste dagen na ons gesprek zag ik op zijn Instagram-pagina filmpjes en foto's van hem in de sportschool verschijnen. Inclusief bijbehorende *motivational quotes* als '*No pain no gain*' en '*Only losers quit*', en heuglijke mededelingen in het genre 'Al zeven dagen zonder alcohol #earlytourneeminerale'. Hij leek zijn draai gevonden te hebben. En toen plots, na veertien dagen, zag ik niets meer. Het was verdacht stil op zijn socials. Geen quotes en geen posts meer over zijn vooruitgang. Ik werd nieuwsgierig.

Op een avond zagen we elkaar bij gemeenschappelijke vrienden en ik vroeg: 'Ik zag je goed en met veel toewijding starten, maar hoe gaat het er nu mee?' 'Och, Arno, het is bijzonder hec-tisch geweest op het werk. Ik ben even alle motivatie kwijt. Maar, ik heb me voorgenomen om maandag gewoon opnieuw te beginnen.' Zo gezegd, zo gedaan. De maandag erop zag ik hem weer foto's en filmpjes posten. Tot een week later. Opnieuw doodse stilte. Nu wil dat niet altijd zeggen dat er iets is. Soms is posten op sociale media gewoon wat te veel en wil je even een break. Maar ik kon het niet laten om naar de oorzaak te polsen.

'Ik ben de draad volledig kwijt, Arno. Veel te veel stress en druk op het werk. Ik stel het even uit tot na de paasvakantie. Tegen dan zal ik de motivatie wel teruggevonden hebben.'

We zijn nu al een aantal maanden voorbij de paasvakantie en zijn plannen om meer te sporten en geen alcohol te drinken liggen ergens in een doos op zolder. Jammer, maar mijn vriend is niet alleen. Niet minder dan 92% van de mensen faalt in zijn nieuwjaarsvoornemens.

Die magische energie

Het overkomt veel mensen wanneer ze starten met het veranderen van hun gewoonten. Ze steunen enkel op hun motivatie. En dat lijkt goed te werken, zolang je gemotiveerd bent. Dan lijkt alles op rolletjes te lopen. Je hebt energie en het kost je niet veel moeite om naar de sportschool te rijden en dat glas wijn te laten staan.

Totdat het leven het ineens overneemt. Wat bij iedereen gebeurt. Je kind wordt ziek, je verbouwt, verhuist, verandert van werk, kampt met relatieproblemen, ziekte, een sterfgeval, je hebt gewoon eens een mindere dag, wil een weekend weg of gaan eten met vrienden, vakantie nemen... en hop, daar gaat je motivatie.

En wat doe je op die momenten? Wat doe je op de momenten dat de motivatie op nul staat, wanneer je die magische energie niet voelt? Als alles lijkt tegen te zitten en je op het punt staat om op te geven? Misschien sta je dan voor de spiegel om jezelf op te pepen: 'Kom, vandaag nog even doorzetten en dan is het weekend.' Of je kijkt naar motivatiefilmpjes van mensen die dingen zeggen als: *'If you want to be successful there are no days off.'* Dat doe je (on)bewust, omdat je gelooft dat motivatie de enige manier is om je aan te zetten tot actie. En dat je niet zonder kunt, wil je je eet- en levensstijl verbeteren en afslanken. Het is niet abnormaal om de motivatie af en toe te verliezen. Integendeel: proficiat, je bent een mens.

Niet jouw schuld

Er bestaat geen enkele regel die zegt dat je je eerst gemotiveerd moet voelen voor je in actie kunt komen. Dat zou een enorme beperking van je mogelijkheden zijn. Stel dat je huis in brand staat. Denk je dan eerst: 'Wacht even, heb ik de klik al gemaakt?'

Ben ik gemotiveerd genoeg om naar buiten te lopen en mijn kinderen te redden?' Nee, je vlucht gewoon, zo snel je kunt! En even terzijde: veel mensen moeten hun lichaam gaan zien als een brandend huis dat snel geblust moet worden, als ze er nog lang en kwalitatief in willen wonen. Wat ik hiermee bedoel, is dat je niet hoeft te wachten tot je gemotiveerd bent om je gezondheid te verbeteren en om af te slanken. Je kunt vandaag al die beslissing nemen en de eerste stap zetten.

Begrijp me niet verkeerd: ik vind motivatie zeker niet slecht. Het is alleen niet de beste strategie als je blijvende veranderingen wilt in je eet- en levensstijl. Zie het eerder als een bonus in plaats van een noodzaak. Als een gevolg in plaats van een oorzaak.

Motivatie is geen vaardigheid die je kunt leren. Het is ook geen talent waarmee je al dan niet geboren wordt. En dat het heel regelmatig schommelt, is geen fout die je maakt. Het ligt niet aan je wil om te slagen, ook niet aan je doorzettingsvermogen of aan wie je bent (in elk geval niet enkel aan deze factoren). Het is onderdeel van het mens-zijn.

Je hebt geen controle over je motivatie. Het is een gevoel dat komt en gaat zonder dat we er volledige controle over hebben. Zie het als het ontdekken van een nieuw nummer op de radio. Je hoort het voor de eerste keer tijdens de ochtendspits en je denkt: 'Wat een fantastisch nummer!' Je downloadt het op Spotify en luistert er sindsdien elke dag naar. Het is jouw nieuwe lievelingslied geworden! Tot je er minder naar begint te luisteren. De vibe is afgezwakt. En wat eerst bovenaan je afspeellijst stond, is nu naar de achtergrond verdwenen. Zo gaat dat ook met motivatie.

Drie belangrijke inzichten

Tijd dus om je niet meer zo afhankelijk te maken van motivatie. Deze drie inzichten kunnen daarbij helpen.

1 Stop met wachten op motivatie om in actie te komen

Velen wachten met het nemen van de nodige actie tot de puzzel helemaal gelegd is zoals zij het willen: na de vakantie, als de kinderen uit huis zijn, wanneer ik meer tijd heb... Maar er is altijd wel iets dat roet in het eten kan gooien. Dus wachten op een moment waarvan je denkt dat je dan wel voldoende motivatie zult hebben, heeft geen zin.

'Na de vakantie zal ik wel weer gemotiveerd zijn,' hoorde ik Mila zeggen. Ze had een leuke reis gepland en wilde daar volop van genieten. Dat was haar volste recht. De laatste dag van de vakantie was ze effectief helemaal klaar voor haar nieuwe ik. Ze ging als een speer van start met het opnemen van haar goede gewoonten: minder alcohol, meer zelf koken, minder snoepen, meer water drinken en langzamer eten. Tot ze 's ochtends op haar werk kwam. 'Je mag gaan,' zei haar baas. 'Ik moet je ontslaan wegens reorganisatie.' Natuurlijk was ze van slag. Natuurlijk had ze dit niet zien aankomen. Natuurlijk had ze niet veel zin meer om haar goede eet- en leefgewoonten op te nemen. Het liefst zat ze nu op haar stoel te huilen. Eén moment had haar motivatie van tafel geveegd.

Velen wachten aan de oever van de rivier tot het water eruit verdwijnt, voordat ze oversteken. Wacht niet. Wil je het water over? Je kunt de brug nu al bouwen. Stap voor stap.

2 Zoek hulp

'Arno, je vertoont momenteel symptomen van posttraumatisch stresssyndroom,' vertelde mijn psycholoog tijdens ons eerste gesprek, nadat ik eindelijk hulp had gezocht om enkele donkere jaren te verwerken.

Opgroeien met een transgender tweelingzus, die letterlijk voor haar leven gevochten heeft, het dodelijke auto-ongeluk van mijn nicht en haar vriend in 2019, de doodsangst in mijn papa's ogen toen hij voor de tweede keer met de ambulance werd weggevoerd na twee levensbedreigende hartinfarcten, en de tranen die mijn mama hilde toen ze de diagnose van kwaadaardige borstkanker vernam: het had allemaal een grotere impact op me gemaakt dan ik had verwacht en gehoopt. Want ik was altijd de steunpilaar. De zorgverlener. Maar ook dat heeft blijkbaar zijn grenzen.

Het leven kan een duistere kant hebben en het is niet altijd gemakkelijk om het licht te vinden. Ik weet dat ik niet alleen ben. We maken allemaal dingen mee die we liever niet meemaken. En we hebben allemaal doelen die we, ondanks dat lijden (groot of klein), willen nastreven. Of het nu op de weegschaal is of elders. En soms hebben we niet de motivatie om door te zetten.

Wel, hulp zoeken is dan je eerstvolgende actie. Zodat je ook op de mindere dagen jezelf en je doel niet uit het oog verliest. Daar heb je geen motivatie voor nodig. Je moet enkel accepteren dat je het niet alleen kunt. Dat is een moeilijke opdracht voor veel mensen, ook voor mij. De grootste fout die ik maakte, was denken dat ik wel alles alleen kan. Dat ik genoeg weet om mijn obstakels zelf op te lossen. Dom van mij..

3 Als je het niet beter kunt maken, maak het dan minder erg

'Ik ga uitdagende weken tegemoet. Tijdens de herfstvakantie ga ik vijf dagen naar Spanje op bezoek bij mijn ouders. Nadien nog een etentje of twee en dan is er nog een feest. Het zal moeilijk zijn om de motivatie vast te houden en "het juiste" te doen,' zei ze tijdens een feedbackmoment.

Veel afslankers vergeten dat je niet élk moment en élke situatie per se beter moet maken. Het kan ook minder erg. Een etentje met vrienden, de feestdagen, vakantie... het kunnen uitdagingen zijn als je doel is om af te slanken. Toch kun je op elk moment een bewuste keuze maken die je helpt om je doel te bereiken. Je hebt daar helemaal geen motivatie voor nodig. Alleen het besef dat vooruitgang beter is dan perfectie. Met deze aanpak kun je, wat er ook gebeurt, elke dag vooruitgang boeken. En die vooruitgang, hoe klein ook, voelt goed. Het houdt je 'in the game'.

Maak de volgende afspraak met jezelf:

'Ik ben er mij van bewust dat ik vaak de motivatie zal verliezen. Ik kan het gebrek aan motivatie in één hand houden en mijn afspraak om actie te ondernemen, ondanks dat gebrek aan motivatie, in de andere. Op die manier zie ik het gebrek aan motivatie niet als mijn fout, maar als een deel van mijn mens-zijn.'

Motivatie leidt tot uitstelgedrag

- *'Na de vakantie.'*
- *'Morgen start ik.'*
- *'Als het wat rustiger wordt op het werk.'*
- *'Als de kinderen het huis uit zijn...'*

Het zijn uitspraken die aantonen dat je wacht op een soort magisch gevoel dat jou de langverwachte duw zal geven om te doen wat je al zo lang uitstelt. Je wacht op 'de motivatie'. Maar dat is als wachten op een bus die nooit zal komen. Motivatie is zo onvoorspelbaar dat het geen goed idee is om erop te wachten als je weer een maatje minder wilt kunnen dragen.

Let wel, uitstelgedrag is menselijk. Er mankeert niets aan jou. Iedereen doet het. Zelfs de mensen die zeggen nooit iets uit te stellen. Uitstelgedrag is, in mijn ervaring, eerder een signaal dan een slechte eigenschap. Zie het als een teken dat je op het punt staat om iets te doen wat je oncomfortabel vindt om te doen.

Laat mij uren schrijven aan dit boek: dat zal ik nooit uitstellen. Maar de vuilniszakken buitenzetten als het regent, dat durf ik wel eens te 'vergeten' (lees: uitstellen). Het probleem is dat uitstelgedrag op korte termijn een goed gevoel geeft: 'Hm, ik kan lekker op mijn stoel blijven zitten, die geplande wandeling doe ik morgen wel'. Maar op de lange termijn leidt het tot een vervelend knagend gevoel: 'Potverdorie, ik ben nog altijd niet gaan wandelen...'

Vaak is uitstelgedrag ook het gevolg van de angst voor de offeringen en het verlies. Als je een paar kilo's kwijt wilt, heb je wellicht een grote verzameling redenen om ermee te starten. 'Ik zal mij gezonder voelen', 'Ik zal mijn broek weer aankunnen', 'Ik ga meer zelfvertrouwen hebben om op date te gaan'. Maar aan de andere kant heb je een nog grotere verzameling redenen om

het uit te stellen: 'Ik zal minder mogen snoepen', 'Ik ga me continu hongerig voelen', 'Ik moet gaan sporten...' 'Ik wacht wel even tot na de vakantie'.

'Just' do it

De angst voor de opofferingen en het verlies weegt zwaarder dan het verlangen naar winst. Gevolg: je stelt het uit. Je moet wel degelijk iets doen, want uitstelgedrag leidt tot frustratie en een daling in eigenwaarde. Maar, dat 'doen' is geen vanzelfsprekendheid. Uitstellers krijgen vaak te horen: 'Doe het nu toch gewoon.' Gewóón wat minder eten. Gewóón wat meer bewegen. Denk ook aan de slogan van Nike: Just do it! Maar als je dat gewoon maar eens moet doen, waarom doe je het dan nog niet? Wel, omdat het allemaal niet zo gewoon is als je denkt. Meer gaan sporten, vroeger gaan slapen, een maaltijdplanning opstellen, gezonder eten... Dat doe je niet zomaar, gewoon, eventjes.

Neem nu sporten als voorbeeld. Je denkt: 'Ik moet gewoon meer gaan sporten.' Maar jouw Valse Ik (die leer je later in dit boek nog beter kennen) denkt niet op die manier. Hij maakt in een mum van tijd een hele groteske, overdreven analyse van 'gewoon gaan sporten':

'Meer gaan sporten? Dan moeten we op zoek naar een sport-school. Maar er zijn er zoveel, dus we moeten ze met elkaar vergelijken en zien waar we ons het best bij voelen. En als we er dan eentje gekozen hebben, dan leidt zo'n medewerker ons eerst een halfuur rond. Dan biedt hij ons een abonnement aan waar we een jaar aan vastzitten, terwijl we dit eerst maar drie maanden willen proberen. Als we dan ingeschreven zijn, moeten we nog tijd vinden om te gaan. Maar er is geen tijd, want we zijn pas om 19 uur thuis. Plus, dat eerst omkleden en douchen is ook zo vermoeiend. Zo met een nat hoofd in de auto zitten, is ook

niet alles. En daarbij: we hebben nog geen nieuwe sportschoenen. Met die versleten shoes kunnen we echt niet gaan.'

Resultaat? Je stelt het uit. Er zijn te veel redenen om het niet te doen. Het is te oncomfortabel. Er moet te veel veranderen om in actie te komen. Dus je start niet. Want dat is comfortabeler.

Verderop in dit boek ontdek je de strategie van microgewoonten. Een slimme strategie, die ervoor zorgt dat er niet veel hoeft te veranderen om in actie te komen en die het dus comfortabeler voor je maakt. Eentje die helpt om, zonder dat er motivatie nodig is, moeiteloos goede gewoonten te ontwikkelen die niet falen. Want falen zul je vroeg of laat, wanneer je goede eet- en leefgewoonten blijft bouwen op een fundering die enkel en alleen uit motivatie bestaat.

Motivatie leidt tot falen

Sta mij toe om even terug te keren naar de goede nieuwjaarsvoornemens van mijn vriend. Zijn motivatie om van het nieuwe jaar zijn gezondste jaar ooit te maken, was de trigger tot de alles-of-nietsmentaliteit.

- *'Vanaf nu geen alcohol meer.'*
- *'Alle dagen in de sportschool.'*
- *'Geen suikers meer.'*

Motivatie (de zin om actie te ondernemen) in combinatie met de alles-of-nietsmentaliteit (die uit die motivatie voortvloeit) is een gevaarlijke cocktail. Het is een tweesnijdend zwaard. Als je gemotiveerd bent, word je automatisch in de actie geduwd. Je denkt een goddelijke kracht te hebben gevonden die alles in één keer 180 graden kan doen draaien. Maar je overschat jezelf. De