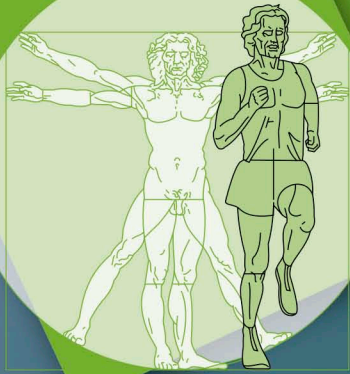


THE INSTITUTE OF UNCONVENTIONAL WISDOM



Afvallen met NLP

© 2009-2012 TIOUW.com



Joost van der Leij



Inleiding

INLEIDING

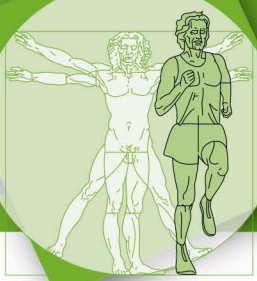
Mijn leven is grotendeels over rozen gegaan. Ik kan er ook niets aan doen. Zo'n beetje de enige valkuil waar ik in trap, is dat ik zowel zeer gemakkelijk aankom als wel dat ik van oudsher geleerd heb om alles dat in huis is op te eten. Een slechte combinatie die ervoor zorgt dat ik met regelmaat in mijn leven te dik ben geweest. Ondertussen ben ik ook NLP Master Trainer geworden en als een van de weinige ter wereld persoonlijk gecertificeerd door de grondlegger van NLP in de jaren zeventig, Richard Bandler. NLP staat voor Neuro-Linguïstisch Programmeren en is een van de weinige methodieken waar mensen al meer dan veertig jaar goede resultaten mee halen. NLPers claimen vaak dat je met NLP alles kan bereiken wat je maar wilt en dan kan je bij een dikke NLP trainer toch de nodige vraagtekens zetten.

Maar ondanks dat je NLPers vaak hoort roepen dat je met NLP alles kan bereiken wat je wilt, kan je helaas met NLP toch niet alles bereiken wat je wilt. Een aantal zaken zijn bijvoorbeeld fysiek onmogelijk. Zonder ruimtepak of ruimteschip door het heelal vliegen kan je bijvoorbeeld wel willen, maar gaat nooit lukken omdat het fysiek onmogelijk is. Daarnaast zijn er nog een aantal zaken die zo onwaarschijnlijk zijn dat je ze praktisch gezien met NLP niet kan bereiken. Als je als Nederlander bijvoorbeeld president van de VS wil worden, dan dien je eerst de grondwet van de VS te wijzigen en daarna nog verkozen te worden. Oftewel, het idee dat je met NLP alles kan, is een onzinnig idee.

Maar wat kan je met NLP dan wel? Om daar een goed antwoord op te geven, is het eerst verstandig om vast te stellen dat NLP een meta-discipline is waarmee je excellent menselijk gedrag systematisch kan vastleggen zodat je het zelf ook leren en weer door kan geven aan andere mensen. Hierdoor ontstaan NLP toepassingsgebieden, maar die zijn wel degelijk iets anders dan NLP zelf. Dit ondanks dat als men het over NLP heeft, men eigenlijk altijd een specifiek toepassingsgebied van NLP bedoelt in plaats van NLP an sich.

NLP kan dus al het excellente menselijk gedrag in kaart brengen en dan nog wel op zo'n manier dat je het aan andere mensen kan doorgeven. In die zin kan je met NLP dus alles wat je wilt, zolang je maar dingen wilt die mensen voor jou op een excellente manier gedaan hebben. Omdat de afgelopen 40 jaar NLPers al heel veel excellent gedrag op een goede manier in kaart hebben gebracht, zijn we vandaag de dag hier bijna nooit mee bezig en houden we ons vooral bezig met het trainen van andere mensen in hetgeen NLPers reeds eerder ontdekt en in kaart hebben gebracht.

Met NLP kan je dus veel, maar betekent dat ook dat je als NLP'er veel moet? Het antwoord is nee. NLP is in de jaren 70 van de vorige eeuw bedacht door vrijheidliebende hippies en het grote thema van NLP is dan vrijheid. Er zijn technieken om erachter te komen wat je precies in het leven wil bereiken, maar er is geen verplichte kost wat iedere NLP'er zou moeten willen, ook al proberen sommige trainers dat



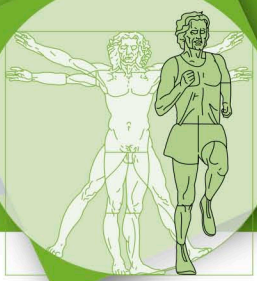
INLEIDING

soms toch via omwegen bij NLP in te brengen. Mensen hebben namelijk hun eigen waarden en normen en lijstjes van wat zij belangrijk vinden en een veel gemaakte vergissing die overigens overal plaatsvindt, is dat mensen hun eigen waarden en normen zo belangrijk vinden dat zij deze willen opleggen aan andere mensen. Hoewel dit dus soms door NLP trainers gedaan wordt, heeft het niets met NLP te maken. NLP staat geheel neutraal ten opzichte van wat je wilt bereiken. Dus als iemand er bewust voor kiest om een hutterige asociaal te zijn, dan is er geen regel binnen NLP die dat verbiedt. Wel zit er binnen NLP een regel die dan stelt dat je als NLP trainer of NLP coach in zo'n geval je medewerking weigert als die persoon vraagt of je hem met NLP kan helpen zijn doel te verwezenlijken. Waar iedereen de vrijheid heeft om te willen wat hij wil, heeft de NLP trainer of coach de vrijheid om mee te werken of niet. Ook veroordeelt NLP de persoon niet. NLP blijft zo'n persoon dan nog steeds een fantastisch iemand vinden, ook al kunnen individuele NLPers vanuit hun eigen perspectief het gedrag van die persoon wel afkeuren.

Tegelijkertijd zie je natuurlijk bij veel mensen dezelfde doelen, wensen en verlangens: gezond zijn, liefde hebben, een thuis hebben, inkomen. Dus veel NLP toepassingsgebieden zijn daarop gericht. Maar er zijn geen algemeen geldende regels of eisen die hieraan gesteld worden. Een goed voorbeeld is dan ook gewicht. Er zijn genoeg NLPers te vinden die te zwaar zijn. Bij hen hangt het er dus sterk vanaf wat zij zelf willen bereiken. Als zij zelf aangeven af te willen

vallen dan zijn er NLP programma's om af te vallen. Als ze dat niet willen dan is dat hun eigen keuze. Maar slaafs de dictatuur van iedereen moet slank zijn, heeft niets met NLP te maken. Daar komt bij dat als je dan naar de desbetreffende programma's kijkt dat NLP ook vaak controversieel is of tegen de stroom in gaat. Daarbij heb je goede NLP en slechte NLP. Bij slechte NLP leer je zaken die niet werken of waarvan je niet in staat bent om ze vol te houden. Afvallen is gemakkelijk als je maar 1500 calorieën eet en drie uur per dag sport. Alleen houden maar weinig mensen het vol. Bovendien is veel van de "officiële" voorlichting vaak foutief. En goede NLP is er altijd op bedacht om door conventionele praatjes waar veel mensen door gehypnotiseerd zijn heen te prikken. Zo is bijvoorbeeld de gemiddelde levensduur van iemand met overgewicht maar wel voldoende beweegt en gezond eet, precies hetzelfde als de gemiddelde levensduur van iemand zonder overgewicht die voldoende beweegt en gezond eet. Weliswaar gaan ze aan andere zaken dood (overgewicht hart- en vaatziekten, geen overgewicht longontsteking) en is de kans op overgewicht natuurlijk een stuk kleiner als je genoeg beweegt en gezond eet, maar het mantra dat overgewicht per definitie ongezond is, is een fabeltje.

Als je de inname van calorieën met 30% vermindert dan stijgt de gemiddelde levensduur van 80 naar 85 jaar. Maar alleen als je het je hele leven doet. Begin je later, dan is er minder effect. Verder kan je je afvragen wat de kwaliteit van leven is die je in die paar jaar extra krijgt. 50% van de



INLEIDING

mensen boven de 80 is dement. Verder neemt je spiermas-
sa met 30% af op die leeftijd. Er is een grote kans op doof-
heid en je ogen worden slechter. Het is dus een terechte
vraag of een bepaalde hoeveelheid vermindering van plezier
gedurende de eerste 80 jaar van je leven opweegt tegen
het plezier van een paar jaar extra leven als 80-plusser. Als
je 80-plus bent, vind je natuurlijk van wel, maar de vraag is
of dat een enigszins objectief perspectief is. Waarschijnlijk
is meer plezier tijdens het geheel van je leven meer waard.
Als gezondheid echt zo belangrijk is dat je geen overgewicht
mag hebben, dan is calorieënrestrictie net zo verplicht. Ook
voor mensen zonder overgewicht. Want de gezondheidsef-
fecten van calorieënrestrictie is aanzienlijk meer en beter on-
derbouwd dan die van overgewicht/geen overgewicht. Toch
zullen maar weinig mensen in staat zijn dat in hun leven
door te voeren, inclusief alle gezondheidsfanaten. Wat dat
betreft is gezondheid meestal gewoon een religie.

Dat neemt niet weg dat ik persoonlijk, jaren geleden, ervoor
gekozen heb om af te vallen. Daarvoor heb ik mijn Afvallen
met NLP programma opgezet. Uitgangspunten zijn: geen
dieet, eten wat je wil en zo min mogelijk bewegen. Met dit
programma ben ik 14 kilo afgevallen. En er mag nog wel
wat af. Maar daar neem ik alle tijd voor en genieten van het
leven staat voorop. Dus ik eet graag in sterrenrestaurants en
dan eet ik de heerlijkste spijzen en drink ik de verrukkelijkste
wijnen. Omdat ik ervoor kies om dat belangrijker te vinden
dan wat extra snel af te vallen.

Goede NLP zorgt dus ervoor om excellent gedrag te vinden
dat je brengt wat je zelf wilt bereiken. Bereik je het er niet
mee, dan is het geen goede NLP. De enige uitzondering is
dat je als NLP trainer wel het goede voorbeeld dient te ge-
ven aan je cursisten. Deze zijn namelijk eerder genegen om
te doen wat je doet, dan om te doen wat je zegt. Mijn cur-
sisten zullen mij dus nooit zien schransen, nooit alcohol zien
nuttigen en nooit zien roken (dat laatste is gemakkelijk want
ik heb nooit gerookt). Dus als je NLP trainer wordt en je kiest
ervoor om bewust ongezonde dingen te doen, dan heb je in
ieder geval de verantwoordelijkheid om dat buiten het zicht
te doen van je cursisten, omdat anders het risico te groot is
dat hun onbewustzijn getuige zijnde van het ongezonde ge-
drag daarvoor gaat kiezen, terwijl de cursist in kwestie be-
wust er juist voor kiest om het tegenovergestelde te doen.

Je eigen afvalprogramma

JE EIGEN AFVALPROGRAMMA

Mijn filosofie om af te vallen is: geen dieet, eten wat je wilt en zo min mogelijk bewegen. Maar dat wil allerm minst zeggen dat dat ook jouw programma is om af te vallen. Sinds ik in 2009 met het Afvallen met NLP programma begonnen ben, is mij één ding duidelijk geworden: er is geen één methode om af te vallen die voor iedereen werkt. Iedereen heeft andere waarden, verlangens en wensen en ook nog eens een ander lichaam. Waar het om gaat is om een op maat gemaakt programma vast te stellen dat voor jou werkt. En juist omdat NLP een meta-discipline is waarmee je andere vakgebieden in kaart kan brengen, is NLP ideaal te gebruiken om af te vallen. Dit doe je met de volgende stappen:

Stap 1) Leer het principe van feedback.

Feedback staat centraal binnen NLP. Een van de uitgangspunten van NLP is: er is geen falen; er is alleen maar feedback. Alleen als je bij de pakken neer gaat zitten, heb je gefaald. Maar zolang je de informatie dat iets misgaat, gebruikt om er van te leren dan kan er nooit sprake zijn van falen, alleen maar van feedback. Wanneer je vervolgens genoeg flexibiliteit en creativiteit hebt om iets nieuws uit te proberen, dan zorg je ervoor dat je nooit vast komt te zitten. Wanneer je dan tenslotte ophoudt met wat slecht werkt en meer gaat doen van wat goed werkt, dan word je een ster in wat je maar wil. Wanneer het over afvallen gaat, dan houd je dus op met activiteiten waardoor je aankomt en doe je meer van de activiteiten waar je van afvalt. Dat klinkt voor de hand liggend, maar wanneer je met het principe van feedback werkt, dan meet je bijvoorbeeld met de

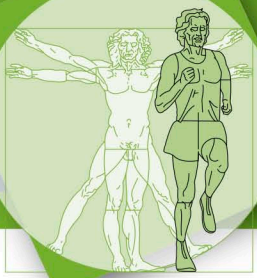
weegschaal wat wel en wat niet werkt en laat je daardoor je gedrag sturen.

Stap 2) Probeer allerlei strategieën uit.

NLP als meta-discipline brengt excellent gedrag in kaart. Zo'n kaart van excellent gedrag wordt binnen NLP een strategie genoemd. Meestal komt NLP maar met een handje vol strategieën omdat op tal van vlakken er maar een beperkt aantal succesvolle strategieën te vinden is. Bij afvallen is dat anders. Op het vlak van afvallen zijn er wel duizenden strategieën die voor sommige mensen succesvol bleken te zijn. Er is geen één oplossing die voor iedereen werkt. Decennia lang is er tegen mensen gezegd dat ze minder moesten eten en meer moesten gaan bewegen. Dat heeft overduidelijk slecht gewerkt. Daarom is het zaak om voor elk individu een programma samen te stellen dat voor hem wel werkt, ook al werkt het misschien niet voor een ander. Kortom, met het feedback principe in je achterhoofd loop je door tal van verschillende strategieën om af te vallen. In dit rapport worden er een heel stel genoemd.

Stap 3) Zorg dat je je hoofd op orde krijgt

Bijna bij alles binnen NLP zie je dat mensen, los van de inhoudelijke kant van het onderwerp, ook niet goed genoeg in hun vel zitten. Ze stressen te veel, piekeren te veel, maken zich te veel zorgen over de toekomst, hebben nog te veel last van nare herinneringen uit het verleden en hebben een te slecht zelfbeeld. Wat je ook doet, het gaat beter wanneer



JE EIGEN AFVALPROGRAMMA

je eerst je hoofd op orde hebt. Dat geldt misschien wel driedubbel voor afvallen omdat je daar ook nog de kwestie van emotie-eters hebt. Vandaar dat het altijd goed is om wanneer je een programma opstelt om af te vallen tegelijkertijd ook aan jezelf te gaan werken met NLP zodat je je hoofd emotioneel op orde krijgt.

Stap 4) Gebruik de kracht van hypnose

NLP is ooit in de jaren zeventig van de vorige eeuw ontwikkeld om stiekem aan hypnose te kunnen doen en veel van de effectiviteit van NLP komt voort uit het gebruik van hypnose. Dat is goed te gebruiken om je hoofd op orde te krijgen, maar ook prima in te zetten om een extra steuntje in de rug te krijgen. Met NLP kan je negatieve ellende laten verdwijnen, maar tegelijkertijd ook extra positieve zaken ervoor in de plaats zetten. Daarnaast kunnen mensen die onder hypnose zijn een aantal bijzondere dingen. Op het vlak van afvallen, helpt het bijvoorbeeld om met hypnose de snelheid waarmee je lichaam energie gebruikt te verhogen. Niet alleen krijg je dan meer energie, maar val je ook sneller af. Het is niet de oplossing waarmee alles in één keer opgelost wordt, maar het is weer een extra steuntje in de rug om je te helpen af te vallen.

Dit rapport staat niet op zichzelf, maar is een toevoeging aan mijn CD "Afvallen met NLP". De CD was er als eerste, maar sindsdien zijn er een aantal aanvullingen die ik graag in dit rapport maak. Desalniettemin maak ik het rapport iets

algemener van opzet zodat het ook nuttige informatie bevat voor een breder publiek.

Mijn ervaring met mijn eigen programma is goed. Ook al heb ik een grote tegenslag gehad. Afvallen met NLP gaat er sterk vanuit dat je je eigen manier om af te vallen moet ontdekken. Daarbij is het belangrijk dat je ontdekt wat je wanneer kan eten waarbij je toch nog afvalt. De manier die ik voor mijzelf gevonden had bestond uit veel vis eten. Maar wat bleek de afgelopen maanden? Ik kreeg zo nu en dan een galsteenkolië als ik vis gegeten had. Nu worden de galstenen de komende maanden er wel een keer uitgehaald, maar voor nu betekent het dat ik weer een heel ander pad moet vinden om lekker te kunnen blijven eten (ik houd erg veel van lekker eten) en toch af te blijven vallen. Gelukkig blijkt ook een meer vegetarische aanpak mij de goede weg op te helpen.

Sinds het verschijnen van mijn CD "Afvallen met NLP" zijn er een aantal extra strategieën en wetenswaardigheden die ik geleerd heb. Deze staan in dit rapport.

Hoe val je af?

HOE VAL JE AF?

Het uitgangspunt van afvallen met NLP is dat je geen dieet volgt, eet wat je wilt en zo min mogelijk beweegt. Natuurlijk zijn deze uitgangspunten op een slimme NLP manier geformuleerd. Zo is het veel beter je levensstijl aan te passen dan een beperkte periode een dieet te volgen. Het is ongezond om sterk heen en weer te schommelen qua gewicht. De redenen dat je aangekomen bent verdwijnen niet met een dieet, maar worden even op pauze gezet om direct na het dieet weer verder te gaan met je dik maken. Een dieet heeft dus geen enkele zin. Het gaat erom je levensstijl zo te wijzigen dat je de rest van je leven anders omgaat met eten.

Een reden om dit te doen is het feit dat je ouder wordt. Naarmate je ouder wordt, heeft je lichaam minder voedingsstoffen nodig. Als stelregel is het handig om ervan uit te gaan dat je na je dertigste met drie keer minder eten rond kan komen dan daarvoor. Het is dus verstandig om veel minder te willen eten. Afvallen met NLP gaat ervan uit dat je prima kan eten wat je wilt, zolang je maar weinig wil eten.

Daarnaast is het belangrijk om goed voor ogen te houden hoe ons lichaam vetter wordt. Ons lichaam gebruikt suiker als brandstof. Suiker komt in twee vormen voor in ons lichaam, namelijk als suiker (nogaal wiertes) en als vet. Als er te weinig suiker en te weinig vet in ons bloed zit, dan breekt ons lichaam vetten af en zet deze vetten om in suiker. Je valt dan af. Als er genoeg suiker in je bloed zit, dan blijf je zoals je bent. Als er te weinig suiker in je bloed zit, maar je

hebt net vet gegeten, dan wordt dat nog niet in je lichaam opgeslagen vet meteen omgezet naar suiker en verbrand. Als er te veel suiker in ons bloed zit dan wordt suiker omgezet naar vet en opgeslagen. Als er te veel suiker en te veel vet in ons bloed zit dan wordt het vet opgeslagen in ons lichaam.

In een tabel ziet het er zo uit:

| | <i>Te weinig vet</i> | <i>Normaal vet</i> | <i>Te veel vet</i> |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| <i>Te weinig suiker</i> | Je valt af | Je gewicht blijft hetzelfde | Je komt aan |
| <i>Normaal suiker</i> | Je gewicht blijft hetzelfde | Je komt aan | Je komt aan |
| <i>Te veel suiker</i> | Je komt aan | Je komt aan | Je komt aan |

Afvallen door minder te gaan eten, lukt alleen als je te weinig suiker en te weinig vet eet. In alle andere gevallen blijf je op gewicht of kom je zelfs aan.

Gelukkig is er nog een tweede manier om af te vallen en dat is namelijk meer suiker verbranden. Hoe meer je beweegt, hoe meer suiker je verbrandt. Vandaar dat het idee van afvallen met NLP is dat je je eigen verhouding ontdekt van lekker eten met relatief weinig suiker en vet en genoeg beweging om te zorgen dat je afvalt.



Stappenplan

STAPPENPLAN

Zoals gezegd: de kern van NLP draait om het begrip feedback. NLP gaat ervan uit dat je alles wat mensen doen kan bekijken als strategieën. Een strategie bestaat uit een handeling en twee tests. Eerst een test om te zien of je überhaupt wel aan de strategie moet beginnen en een tweede test om te zien of de handeling wel het juiste resultaat heeft gehad.

Om af te vallen is het dus van groot belang om jezelf goed te testen. En daar is geen makkelijkere manier voor dan om jezelf te wegen. Op die manier kan je precies zien of wat je de dag ervoor gedaan hebt heeft geholpen of niet.

Echter, je kan deze stap pas zetten als je genoeg controle hebt over je eigen emoties. Met NLP technieken zoals die worden geleerd op de “Leer je goed voelen” CD zorg je ervoor dat je twee zaken in de hand hebt. In de eerste plaats zorg je er daarmee voor dat je voorkomt dat je teleurgesteld raakt als je op de weegschaal staat en je ziet dat er te weinig van afgegaan is. In de tweede plaats is het ook belangrijk om te voorkomen dat je overmoedig wordt als je ziet dat er wel veel van af is. Bij sommige mensen werkt dat overmoedige gevoel namelijk als signaal om weer meer te gaan eten.

Stap 1: Zorg dat je grip op je eigen emoties krijgt.

Stap 2: Krijg feedback over wat je de afgelopen vierentwintig uur gedaan hebt door jezelf te wegen.

Stap 3: Pas je strategieën om af te vallen aan als ze te weinig resultaat boeken. Of houd jezelf beter aan je eigen regels als dat de reden is dat er te weinig resultaat is. Gaat het goed, blijf dan ontspannen en rustig, maar ook een klein beetje blij en trots op jezelf dat het goed gaat.

Stap 4: Versterk dit proces met hypnose.

Je ziet een kind kan de was doen. Afvallen is uitermate eenvoudig zolang je deze drie stappen maar blijft herhalen.

Voorbeeldstrategieën om af te vallen

VOORBEELD STRATEGIEËN OM AF TE VALLEN

Naast alle strategieën die op de "Afvallen met NLP" CD staan, zijn de belangrijkste twee toch wel:

- a) zorg dat je een positief zelfbeeld krijgt. Zowel een positief zelfbeeld van hoe je nu bent: wellicht te dik, maar je voelt je in ieder geval goed over jezelf en je hebt grip op je eigen emoties. En een positief zelfbeeld over hoe je over vijf, tien of vijftien jaar bent. In dat laatste positieve zelfbeeld zie je niet alleen dat je je goed voelt, maar ook dat je het lichaam hebt dat je graag wilt hebben. Belangrijk is ook om jezelf tijd genoeg te geven. Stel dat je elke dag een half uurtje wandelt, dan val je per jaar ongeveer één kilo af. Na tien jaar is dat tien kilo.
- b) zorg dat je met hypnose je onbewustzijn programmeert om af te vallen. Het scheelt enorm wanneer je onbewuste geprogrammeerd is om minder vet en suiker op te slaan, minder te eten, meer te bewegen en bovenal de metabolisme van je lichaam, de snelheid waarmee je lichaam suiker verbrandt, zo hoog mogelijk afstelt.

Voor al deze strategieën verwijs ik naar de Afvallen met NLP CD. Maar hieronder staan nog twee extra strategieën:



Spijsvertering

SPIJSVERTERING

Er zijn drie soorten voedingsstoffen: koolhydraten, vetten en proteïnen. Koolhydraten zijn feitelijk suikers, dus we kunnen net zo goed stellen dat de drie soorten voedsel suikers, vetten en proteïnen zijn. Wat suikers en vetten doen, staat hierboven beschreven. Van proteïnen is het vrij onbekend waar zij precies voor dienen, maar er komen meer en meer aanwijzingen dat zij een rol spelen bij zaken als ouder worden.

Spijsvertering van deze drie voedselsoorten begint al in de mond. In onze mond zitten enzymen die het voedsel voorbereiden voor afbraak in de rest van ons lichaam. Net zoals er drie soorten voedsel zijn, zo zijn er ook drie soort enzymen. Enzymen om suikers af te breken. Enzymen om vetten af te breken en enzymen om proteïnen af te breken. Normaal gesproken zijn de hoeveelheden enzymen zo'n beetje gelijk verdeeld. Dus 33% per soort.

De reden dat diëten in het begin werken, is omdat zij vaak een van de drie voedselsoorten uit het menu halen. Eenderde van de enzymen zit dan werkeloos in je mond. Van de andere twee enzymen zijn er te weinig om al het voedsel voor afbraak goed voor te bereiden waardoor er meer voedsel onverteerd door ons systeem heen gaat en er minder suikers en vetten worden opgenomen door ons lichaam. Hierdoor val je af.

Echter, na verloop van tijd past ons lichaam de verhoudingen van enzymen aan. Meestal na een periode van zo'n drie maanden is er een andere verhoudingen van enzymen. De werkeloze enzymen worden bijna niet meer aangemaakt en de verhouding is nu 50/50 met de andere twee groepen enzymen. Al het voedsel wordt weer optimaal voorbereid voor vertering. Het gevolg is dat het dieet minder goed werkt.

Een goede strategie om af te vallen is dan ook om elke drie maanden een andere groep uit je eten te schrappen. Dus bijvoorbeeld: drie maanden geen koolhydraten, daarna drie maanden geen vlees, dan drie maanden geen vet.



Calorieën-coach

CALORIEËN-COACH

Ik ben geen voorstander van een strikt calorieën-regime. Om een aantal redenen. De belangrijkste reden is dat het gewicht van wat je eet veel belangrijker is dan het aantal calorieën dat op de verpakking staat. Als je drie kilo van een of ander super calorie-arm spul eet, ben je na het eten daarvan wel drie kilo zwaarder. Gewicht verdwijnt niet zomaar als je het in je lichaam stopt. Het is dus vele male belangrijker om naar de hoeveelheid eten en het gewicht van die hoeveelheid te kijken dan naar de calorieën. Je kan beter 100 gram eten van iets met veel calorieën dan 1000 gram van iets met weinig calorieën.

Toch bleek het mij de afgelopen maanden te helpen om bij te houden wat ik at, hoeveel ik daarvan at qua gewicht en hoeveel calorieën je mag eten op een dag. Er is allerlei software voor op je PC of je mobiele telefoon waarmee je dat nauwgezet kan bijhouden. Ik heb er wel lol in gekregen om dat voor mijzelf bij te houden. En het had als effect dat ik minder ging eten als ik zag dat ik in de buurt kwam van het door mij gewenste maximum aantal calorieën. Het bijhouden gaat makkelijker dan ik dacht. Het op deze manier bijhouden van wat je naar binnen werkt is iets waarvan het zeker goed is om uit te proberen of het voor jou ook werkt.



Hulp bij afvallen

HULP BIJ AFVALLEN

In de afgelopen jaren heb ik drie manieren ontwikkeld om je te helpen bij het afvallen.

Optie 1

1-op-1 NLP Coaching van 150,- tot en met 3000,- euro

De eerste manier is 1-op-1 coaching. In heel Nederland en België heb ik een netwerk van NLP coaches opgebouwd die klaar staan om je mentaal te ondersteunen bij het afvallen en ervoor te zorgen dat je je hoofd op orde krijgt. Dit gebeurt op basis van no cure, no pay. Er zijn NLP Coaches die vanaf 25,- euro per uur werken. Meestal zijn drie sessies van twee uur genoeg om je hoofd op orde te krijgen en je verder op weg geholpen bent om verder af te vallen. Wanneer je met een NLP Coach bij jou in de buurt aan de slag wil gaan, ga dan naar:

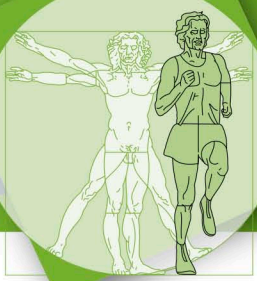
NLP Coach Aanvragen

Optie 2

De Leer je goed voelen CD a 24,95 euro

Wanneer je zelf aan de slag wil met NLP om ervoor te zorgen dat je hoofd op orde komt, dan is de beste optie de "Leer je goed voelen" CD. Op deze CD staat alle informatie door mij ingesproken waarmee een NLP Coach mensen uit de problemen helpt:

- 1 - Introductie: Hoe werkt ons brein - Het is goed om duidelijk te hebben hoe de basis van ons brein in elkaar steekt. Hoe ons brein werkt aan de hand van de vijf zintuigen en hoe problemen in ons brein in patronen vastgelegd worden.
- 2 - Sensitiviteitstraining: beter worden in inbeelden, voelen en herbeleven. De meeste mensen zijn goed of in visualiseren of in gedachten of in voelen. Met deze oefening train je waar je minder goed in bent.
- 3 - Gevoelsomdraaietechniek: Hoe stop je een acuut negatief gevoel en vervang je het door een positief gevoel. De manier om te zorgen dat je je in het nu goed gaat voelen.
- 4 - Zwart/Wit Terugspoeltechniek: Hoe stop je negatieve beelden en vervang je ze door positieve beelden. Hiermee neutraliseer je het verleden en zorg je ervoor dat je een goede toekomst gaat zien.
- 5 - Hoe stop je negatieve gedachten en maak je ze zo belachelijk dat ze verdwijnen. De manier om te stoppen met piekeren.
- 6 - Hoe voorkom je het nemen van slechte beslissingen en maak je goede beslissingen. Door beter te worden in het nemen van complexe beslissingen, zorg je ervoor dat je minder in de problemen komt.
- 7 - Tien minuten ontspanningsoefening. Voor de meeste mensen is het goed wanneer zij meer rust en ontspanning in hun leven vinden.



8 - Wanneer gebruik je wat. Uitleg over wanneer je welke techniek het beste kan inzetten.

Wanneer je zelf thuis aan de slag wilt met NLP, schaf dan hier deze CD aan:

Leer je goed voelen CD

(Klik hier ook om alvast de eerste track gratis te kunnen beluisteren.)

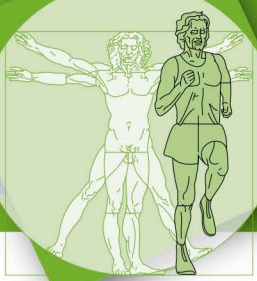
Optie 3

Afvallen met NLP CD a 19,95

Na jarenlang experimenteren met tal van verschillende strategieën om af te vallen zonder een dieet te volgen, om te blijven eten wat ik wilde en zo min mogelijk te bewegen, heb ik uiteindelijk met NLP en hypnose hier een methode voor gevonden. Ik kan dan ook met recht zeggen: "mijn lichaam is gebouwd met NLP." En dat terwijl ik mijn hele leven geworsteld heb met mijn gewicht. Omdat een gesproken tekst veel meer impact maakt op je onbewustzijn en het je onbewustzijn is dat ervoor zorgt dat je op deze makkelijke manier afvalt, heb ik de afvallen met NLP audio CD gemaakt.

Het NLP programma om af te vallen ziet er als volgt uit:

- 1 - Introductie. Mijn ervaringen in de strijd tegen overgewicht zoals: eten om emotionele problemen op te lossen, alles opeten wat er in huis is en 30 minuten na een maaltijd alweer honger hebben.
- 2 - Informatie. Uitleg over hoe gewichtstoename in je lichaam werkt. Niet omdat een rationeel verhaal je onbewustzijn helpt om af te vallen, maar omdat je deze basis-kennis nodig hebt.
- 3 - Feedback. NLP werkt op basis van feedback. Je gedrag aanpassen aan de feedback die je van de wereld terugkrijgt.
- 4 - NLP strategieën om af te vallen. Hoe ontwikkel je wilskracht om af te vallen terwijl je nog steeds precies eet wat je wilt en zo min mogelijk beweegt.
- 5 - Positief zelfbeeld. Bij succes met afvallen draait alles om een positief zelfbeeld. Zowel om je brein te programmeren je ideale gewicht te bereiken als ook om ongezonde activiteiten te laten.
- 6 - Hypnose. De makkelijkste manier om af te vallen is het versnellen van je metabolisme. Wanneer je lichaam meer verbrandt op een dag val je niet alleen ontspannen af, maar ontvang je ook meer energie en warmte.



Wanneer je je hoofd reeds op orde hebt en je vooral meteen aan de slag wilt met afvallen met NLP en ook de ondersteuning door hypnose wilt hebben, luister dan naar deze CD:

Afvallen met NLP CD

(Klik hier ook om alvast de eerste track gratis te kunnen beluisteren.)