

Je gedrag veranderen kun je leren

Van alle mensen die afvallen via een streng dieet is tachtig procent na een jaar weer aangekomen of zelfs nog zwaarder geworden dan voor het dieet. We weten dat gezond eten en bewegen de sleutel is voor het bereiken en behouden van een gezond gewicht. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. We zitten vol met belemmerende overtuigingen, missen motivatie en willen soms dingen die niet bij ons passen. Om je doel te bereiken zul je gewoontes blijvend moeten veranderen. Bepaal vooraf wanneer je het best met het nieuwe gewenste gedrag kunt beginnen. Hoe en wanneer je de resultaten gaat meten, hoe je jezelf gaat belonen en hoelang je het gaat vol houden.

Gewoonten zijn aangeleerd en ontstaan doordat je bepaald gedrag telkens herhaald. Het is dus niet gek dat ons eetgedrag bestaat uit gewoonten. We moeten ten slotte elke dag eten en elke dag met voeding bezig zijn. Het goede nieuws is dat je ze ook weer kunt afleren door ze te vervangen voor nieuwe gewoonten. Het vervangen van gewoonten gaat niet zomaar. Je zult inzicht moeten krijgen in je sterke en zwakke punten, maar ook in je weerstand met betrekking tot verandering. De vraag die je jezelf kunt stellen is wat wil je nu echt en wat heb je ervoor over. In hoeverre ben je bereid je gedrag daadwerkelijk te veranderen? Onbewust automatisch gedrag wordt vooral gestuurd door pijn- en plezier prikkels die metéén volgen op een ervaring. Dat maakt het ook zo moeilijk om te investeren in resultaat dat pas op de lange termijn komt.

We moeten soms héél lang héél veel investeren om uiteindelijk tot een blijvend goed resultaat te komen. Heb jij dat geduld? Onderzoek laat zien dat mensen die blijvend een gezond gewicht behouden hun nieuwe eet en beweeg gewoonten consequent volhouden en een consistent eet/beweegpatroon behouden. Ook tijdens vakanties en in het weekend. Ze gunnen zich af en toe een extraatje maar gaan niet helemaal los.

Je zou een coach in de arm kunnen nemen die je motiveert en alles voor je uitstippelt maar nog beter is het als je je eigen coach wordt. Zou het niet geweldig zijn als je jezelf kunt motiveren. In feite doen we dat nu ook al. We praten de hele dag tegen onszelf. We schatten situaties in, bepalen of iets goed of slecht is, of dat we iets wel of niet zullen doen. Het zijn dan ook niet de slimste mensen die het ver schoppen maar vooral de doorzetters, de super gemotiveerde mensen bereiken meer dan de slimme bollen zonder inspiratie. Met goede zelfkennis, goede kennis over de zin en onzin van allerlei voedingsmiddelen, een gezond beweegpatroon en een gezonde motivatie gecombineerd met een goed plan, en regelmatig wegen en meten, kom je heel dicht bij het bereiken en behouden van je doel. Vanaf april wil ik enkele thema ochtenden of avonden organiseren om je te helpen inzicht te krijgen in je eigen leef, beweeg -en eetstijl. Als je jezelf kunt motiveren en leert omgaan met je weerstand wordt het bereiken van je doel steeds makkelijker.

Wil je nu al aan de slag, maak dan een afspraak (monique@chipoint.nl). Je bent van harte welkom.