

Counting Calories

Als er geen enkel dieet bij je past

Schrijver: Ashley Lohse
Coverontwerp: Ashley Lohse
ISBN: 9789402170535
© Ashley Lohse

Mijn verhaal

- De verdieping..... blz. 6
- De vormgeving..... blz. 8
- Een goede start..... blz. 12
- De gewenning..... blz. 15
- Het gewichtsverlies..... blz. 19
- Mijn omgeving..... blz. 21
- Beweging toevoegen..... blz. 25
- Het mentale vlak..... blz. 28
- Blijven Genieten & variëren..... blz. 31

De theorie..... blz. 33

Een eigen start..... blz. 38

Feit en fabels..... blz. 42

Klaag en vraag muur..... blz. 47

Tussendoortjes lijst..... blz. 63

Voorbeeld menu's..... blz. 66

Receptenboek..... blz. 71

Afmeten is weten..... blz. 101

En drinken dan? blz. 103

De toekomst..... blz. 104

Mijn verhaal - De verdieping

1 januari. Na gisteren, een avond vol oliebollen, toastjes, chips & snacks, was mijn motivatie om af te slanken al weer ver te zoeken. Met als klap op de vuurpijl, zette deze lijn zich 1 januari nog even door. Want behalve dat er taart was, omdat oma jarig was, waren er bij thuiskomst nog meer als genoeg andere versnaperingen over van gisterenavond. En ja als ze er toch liggen, een beheersingsvermogen van 0,0. Ondanks deze slechte start zoals elk jaar, bleef er toch wel wat kriebelen om dit jaar te gaan afslanken. Ik dacht even terug aan mijn tot nu toe mislukte pogingen. Ik ging voor de spiegel staan, en probeerde mezelf moed in te praten dat het er toch goed uit zag? Maar als ik dan de dag erna weer een trui op de berg “past niet meer” kon toevoegen, confronteerde mijn lichaam me weer even met de waarheid. Ik ben gewoon te dik. Het was misschien hard, maar het was zo. Ik kroop achter mijn laptop, en begon te zoeken op afslanken. Het internet stond er vol mee, van sap kuurtjes tot een operatieve ingreep. Alles bleek mogelijk hier in ons kikkerlandje. En als je het hier niet vond naar je wens, bleek er in onze buurlanden nog veel meer mogelijk te zijn. Ik las verschillende diëten door, maar telkens kwam het op hetzelfde neer. Dit paste niet bij mij, of ik had ik al geprobeerd. Ik had voor mezelf al besloten dat mijn dieet aan mijn eisenlijstje moest voldoen wat ik die dag had opgesteld:

- Ik wilde geen voedingsstof gaan beperken, ik wilde het geheel op eigen kracht doen (zonder begeleiding).
- Ik wilde gewoon kunnen blijven genieten, af en toe wat lekkers moet blijven kunnen, het moest binnen mijn levensstijl passen (wisselend werk en leefpatroon)
- Ik wilde absoluut geen shake of sapjes.

Ik kwam eigenlijk al vrij snel tot conclusie dat er eigenlijk geen enkel dieet aansloot bij mijn behoeftes. Want afvallen stond nu

eenmaal al snel in verband met een sapje, shake of het inperken van voedingsstoffen. Ook was een persoonlijk begeleidingsplan bij een coach of arts een veel genoemde vorm. Nee dat was het niet, dit paste niet bij mij. Ik had nu eenmaal niet zo'n vrolijke herinneringen aan sap-kuurtjes of afvallen onder begeleiding. Beter gezegd had dat er bij mij voor gezorgd, dat ik afvallen begon te zien als iets onmogelijks. Het zal vast en zeker een bewezen effect hebben, maar niet voor mij. En alles wat er dan met bloed, zweet, tranen vanaf ging bij een dieet waar ik me niet fijn bij voelde, kwam er dan ook dik en dubbel weer aan. Ik had dus eigenlijk al snel duidelijkheid dat ik niet zo makkelijk iets zal vinden wat bij mij ging aansluiten. Iets te teleurgesteld staarde ik voor me uit. Er moest toch wel een manier zijn om af te vallen, waarin ik mijn wensen centraal kon stellen. Zelf een dieet samenstellen? Ik grinnikte bij de gedachte. Ik had nu eenmaal meer kaas gegeten van mensen met een beperking begeleiden, dan van voeding. Oké, ik wist wel in grote lijnen wat gezond was en wat niet, maar wie weet dat niet? Iedereen weet dat je beter een appel kan nemen dan een koek, maar met die kennis kwam ik niet ver. Mijn ogen dwaalden af naar mijn laptop, die stond nog trouw met de webbrowser open op mij te wachten. Ik besloot eens op zoek te gaan naar, wat nu eigenlijk mijn voedingsbehoefte was naar aanleiding van mijn doel. Al snel kwam ik bij de informatie dat een vrouw 1500 calorieën mocht hebben. Hier kon ik wel wat mee, de start leek gemaakt.

Mijn verhaal - De vormgeving

Nog steeds staarde ik naar mijn laptopscherm, tot een innerlijk stemmetje me leek aan te sturen daar mee te stoppen. Waarom had ik daar niet eerder aan gedacht? Ik had altijd diëten geprobeerd waarbij iemand anders voor mij aan het roer stond, ik besloot om datzelfde roer nu om te gooien. Ik ging zelf sturing geven aan mijn dieet! Die 1500 calorieën, daar moest ik wat mee, maar hoe? Ik kon toch niet 1500 calorieën gaan eten? Als het zo makkelijk was, dan waren er geen mensen meer met overgewicht. Of is het makkelijke principe juist de sleutel tot succes tegenwoordig? Ik besloot om het te proberen, want meer dan hoe ik er toen uitzag, had ik niet meer te verliezen. Deze gedachte dempte mijn enthousiasme. Waar ging ik aan beginnen! Een snotneus die op dat moment niks wist, ging op eigen houtje eventjes wat kilo'tjes verliezen. Eigenlijk verdoemd om te mislukken, en anders zal het een vermelding verdienen in het boek waar de verhalen bij elkaar staan die beginnen met er was eens. Ik pakte er pen en papier bij. 1500 calorieën per dag, was het eerste wat ik op schreef. Ik vervolgde met wat handige tips die ik al wist of te weten was gekomen naar wat research. Ik maakte een top 5 van tips die ik zeker wilde gaan gebruiken.

1. Eet kleine porties om de 3 á 4 uur.
2. Neem 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.
3. Probeer ondanks dat je energiebeperkt eet, wel gevarieerd te eten.
4. Stel kleine doelen, zodat je doelen ook haalbaar zijn, zeker in het begin.
5. Ken je valkuilen, het is niet erg dat ze er zijn, maar durf het aan jezelf toe te geven.

Ik besloot om punt 5 voor mezelf wat meer uit te schrijven. Want er moest nu eenmaal een oorzaak zijn waarom ik niet

tevreden was met mezelf. Al vrij snel had ik de grootste valkuil op papier staan. Het onregelmatig eten. Aangezien ik onregelmatig werkte, paste ik mijn eetpatroon hierop aan. Zo sloeg ik met regelmaat het ontbijt over. Om 10:00 uur ontbeet ik dan met drie sneeën brood met zoet beleg. Want ik had op dit moment dan zo'n honger, dat ik stond te beven op mijn benen. Deze 'trend' zette ik door over de hele dag. Ik at pas iets als mijn lichaam erom begon te schreeuwen. Op deze momenten gingen er dan bijvoorbeeld met gemak drie ham-kaas croissantjes in. Natuurlijk een bom aan calorieën maar goed ik had honger. Hetzelfde verhaal was met een avondmaal, ik nam meestal een dubbele portie, want ja, ik had honger. Mijn grootste valkuil was duidelijk, ik moest een duidelijke planning gaan maken wanneer ik ging eten. Ik probeerde mijn dagritme op te schrijven. Dit bleek eigenlijk nog niet zo simpel te zijn. Na tien keer strepen had ik mijn eettijden bij elkaar. 06:30 uur, 09:00 uur, 12:00 uur, 15:00 uur, 18:00 uur & 20:00 uur. Het avondmaal besloot ik te verdelen in twee delen. Om 18:00 de warme maaltijd, en om 20:00 uur nog een dessert bij de tv als derde tussendoortje. Ik keek tevreden naar mijn schets, mijn eetplanning was ook duidelijk. Vervolgens moest ik ook nog bepalen hoe ik mijn eerste resultaat ging bijhouden. Ik besloot om een keer per week te gaan wegen op zondagochtend als ik nog nuchter was. Ik besloot om te gaan wegen met mijn ondergoed aan, en daar overheen een bepaald slaap hemd. Dat werd dus mijn weeg hemd, ik moest lachen bij de gedachten en legde het hemd apart in mijn kast. Nu moest ik tenslotte gaan kijken hoe ik die 1500 calorieën per dag goed kon verdelen over 6 eetmomenten. Ik had al een tijdje een applicatie op mijn telefoon staan, die handig je calorieën meet per dag. Je vulde het product in en hij vertelde je hoeveel calorieën je had genuttigd. Handig zou je denken, toch had het bij nog nooit langer succes gehad dan een dag. Niet erg vreemd natuurlijk als je drie ham-kaas croissantjes eet. Die eetmeter dacht alleen maar: 'girl stop!' 'Dit zijn voor

jouw 3 eetmomenten bij elkaar!’ Ik sloeg de gedachten van me af, en opende de app die goed verborgen stond bij niet gebruikte apps. Ik wilde voor mezelf eens kijken wat ik binnen kreeg op dat moment. Ik vulde daarom in wat ik gister allemaal had gegeten. Toen ik op de helft was zag ik dat ik de 1500 al dik voorbij was. De eindstand kwam op 2900 calorieën. Bijna het dubbele dan wat ik zal mogen eten als ik wilde afslanken. Ik keek even beduusd voor me uit, en wiste alles wat ik had ingevoerd. Ik schreef de tijden van mijn eetmomenten op en begon de calorieën te verdelen.

Ontbijt: 300 calorieën

Tussendoortje: 100 calorieën

Lunch: 400 calorieën

Tussendoortje: 100 calorieën

Avondmaal: 500 calorieën

Tussendoortje: 100 calorieën

Dat leek mee een aardige basis om mee te beginnen, ik kon later altijd nog wat aanpassingen maken. Ik opende de calorieën teller weer op mijn mobiel. Ik begon gewoon eens wat in te voeren wat mij goed en passend leek binnen mijn dieet. Ik merkte als snel dat brood veel calorieën bevat, maar toch besloot ik om mij aan mijn opgestelde basis te houden, namelijk: geen voedingsstoffen weg laten. Na wat artikelen te hebben ingevoerd, merkte ik eigenlijk hoeveel 1500 toch nog wel is. Ook merkte ik hoeveel calorieën sommige producten bevatten, waar ik het totaal niet van verwachten. Na een uurtje hier mee bezig te zijn geweest, leek het me dat ik een aardig menuutje had samengesteld. Ik ging meteen op weg naar de supermarkt om wat gezonde tussendoortjes in te slaan. Van alles wat ik in mijn mandje legde bespeurde ik even de verpakking. Ook hier ontdekte ik weer, meevallers maar ook tegenvallers kwa calorieën in een product. Eenmaal

thuisgekomen van de winkel, bekeek ik nog even mijn notities. Eigenlijk is het heel simpel door minder calorieën te eten, en op gezette tijden te eten, kreeg ik uiteindelijk minder calorieën binnen dan met mijn huidige levensstijl. Dus zou ik volgens de theorie moet kunnen afslanken. Ik besloot om mijn plan niet langer dieet te noemen maar levensstijl, leek me meteen een stuk positiever. Restte me nog een ding, en dat was een begindatum vaststellen. Hier hoefde ik niet zo heel lang meer over naar te denken, morgen natuurlijk! Het klonk vreemd maar ik had er zin in!

Mijn verhaal - Een goede start

De eerste ochtend viel achteraf misschien wel het zwaarst. Ik moest gaan ontbijten! Ik ontbijten! Ik schonk met al mijn goeie moed wat ontbijt drank in een glas, en ging aan de keukentafel zitten. Met kleine slokjes dronk ik de drank langzaam op. Het viel me niet tegen, maar voor iemand die normaal nooit ontbeet, bleef het een vreemd gevoel. Ik ging met een vol gevoel naar mijn werk, waar ik een dagdienst had. Op mijn smartwatch had ik een alarm gezet om 09:00 uur en om 15:00 uur zodat ik mijn tussendoortjes niet zal vergeten deze dag. Om 09:00 uur begon mijn smartwatch te trillen, ik besepte me dat ik nog geen honger had. Ik twijfelde even of ik dit tussendoortje dan weg zou laten. Even later scheurde ik de wikkel van mijn mueslireep, smaakte eigenlijk nog niet eens zo verkeerd. Om 12:00 uur was het tijd voor de lunch, ook op dit moment had ik eigenlijk nog steeds geen honger. Toch begon ik maar weer aan een kommetje yoghurt en aan mijn dubbele boterham met ham, kaas en kommer. Hierbij dronk ik een flesje water. Onder mijn lunch besepte ik me opeens, dat ik nog nooit zoveel eet momenten had gehad als vandaag. Als ik er dan ook nog daadwerkelijk mee zal afslanken, zou het me weleens kunnen lukken. Ook besepte ik me dat ik niet te snel te optimistisch moest zijn. Ik verjoeg de gedachten en lunchte rustig verder. Om 15:00 uur zat mijn dienst er al weer op. Met een eierkoek in mijn hand liep ik zoekend in mijn tas naar mijn sleutels richting de auto. Onderweg naar huis schoot er van alles door mijn hoofd. Als het zo makkelijk bleef gaan als vandaag, dan begreep ik niet dat ik niet eerder ben begonnen om op deze manier af te slanken. Of zal de eerste dag stilte voor de storm zijn? Eenmaal thuis aangekomen, plofte ik op bank. Rond 17:00 uur was het tijd om te beginnen met de voorbereidingen voor het eten. Aardappelpuree, met bloemkool en tartaar. Niet mijn favoriet maar voor 1 á 2 keer per week vond ik Hollandse kost wel prima.

Ik moest toegeven dat ik bij het koken wel wat trek kreeg. Afgezien dat het niet mijn lievelingsgerecht was, had ik er wel een goed verzadigd gevoel van. Bij het opruimen, kreeg ik opeens trek in een dessert. Echter had ik deze gepland te eten rond 20:00 uur. Zodat ik voor de tv ook nog wat had en niet ging vervallen in mijn snackpatroon. Ik besloot dan ook om dat moment geen toetje te nemen en mijn zinnen te verzetten met wat muziek aan op de achtergrond. Na een drukke werkdag plofte ik met een goed gevoel op de bank. Wat uurtjes later was het tijd voor mijn favoriete serie. Ik vulde een kommetje met yoghurt, nam mijn calorieënteller op mijn mobiel erbij, en zag dat ik nog 100 calorieën te goed had. Ik besloot dus om 2 handjes druiven door mijn yoghurt heen te snipperen. Zo bleven er nog 20 calorieën over. Ik gluurde naar mijn telefoon, de eerste dag was het me al gelukt om niet over mijn doel heen te gaan. Beter nog, ik was er zelf onder gebleven! Opeens werden mijn gedachtes onderbroken door een bekende begin tune. Shit mijn serie! De rest van de avond keek ik nog wat tv, terwijl ik rustig mijn laatste tussendoortjes op at. Bij de laatste hap vond ik het tijd om mijn eerste dag te relativiseren. Ik kwam er eigenlijk al snel achter, dat ik het voor de eerste keer in al die jaren niet als diëten had ervaren. Geen duizelingen, geen koude voeten of handen, geen honger, geen verlangen naar zoetigheid. Het enige wat me wel nog wat zwaar viel was het eten. Ik moest er zelf om lachen, ik had overgewicht en waar had ik moeite mee? Juist met eten! Ik was het niet gewend om op gezette tijden te eten, ik at de laatste jaren alleen als ik honger had. Waarschijnlijk was dat nu ook precies het punt dat ik deze dag zo goed was door gekomen. Want als ik om de zoveel uur bleef eten, kon ik natuurlijk ook geen honger krijgen. Easy eigenlijk, zo gauw het lichaam ook maar de kans zag om een hongergevoel te gaan afgeven, werd het alweer opnieuw gevoed. Opeens kwam wel het besef, dat sommige dingen niet meer standaard binnen mijn levensstijl gingen passen. Een keertje moet