

# Waarom ben ik dik?

Deze vragen sluiten aan op het blog [Waarom ben ik dik?](#)

## Why, tell me why, tell me why...

Probeer eens terug te gaan naar de eerste negatieve gedachte die je over je eigen lichaam had. Weet je nog of daar een specifieke aanleiding toe was? Zei iemand wat tegen je? Zag je iets op tv? Wanneer realiseerde je, dat er iets mis was met je lichaam? Dat het lichaam in de spiegel niet klopte. Niet zoals het hoorde. Niet zoals het zou moeten zijn.

- **Vanaf welke leeftijd (ongeveer) heb je het idee geadopteerd dat je lichaam niet oké is?**

. . . . jaar

Heb je je weleens afgevraagd waarom je dik bent? Stonden er verklaringen in het bijbehorende blog die jij ook wel eens gedacht hebt? Hoeveel maatregelen heb jij in je leven getroffen om je gewicht aan te pakken? Welke diëten heb je gevolgd, welke programma's, personal trainers, gewichtsconsulenten, coaches en welke levensstijl-veranderingen heb je geïmplementeerd?

- **Noem 5 maatregelen (het mogen er ook meer zijn, pak dan een kladblaadje)**

1. . . . .
2. . . . .
3. . . . .
4. . . . .
5. . . . .

Als je terugkijkt op je leven tot nu toe... wat hebben deze maatregelen jou opgeleverd? Ben je erdoor afgevallen? Waren ze succesvol omdat je gewicht minder werd?  
**Zo ja, waren deze maatregelen permanent succesvol of tijdelijk succesvol?**

- **Schrijf achter elke maatregel *permanent* of *tijdelijk***

# Waarom ben ik dik?

- **Wat voelde je als je daarna weer zwaarder werd? Als het cijfer op de weegschaal weer omhoog ging? Als je weer dikker wordt na een afslankpoging. Welke emotie komt er in je op?**

.....  
.....

Stel je eens voor... dat je na elke afslankpoging *niet* bent aangekomen **omdat** je iets fout deed, maar dat je gewicht weer toeneemt omdat je lichaam altijd op zoek is naar homeostase, naar stabiliteit.

Dat het lichaam de neiging heeft, om na elke periode van ondervoeding, weer terug te willen naar het gewicht, *voorafgaand* aan de periode van ondervoeding. Dat het een natuurlijk zelfherstellend vermogen is van de meeste mensen. Dat jouw lichaam zich instinctief bezighoudt met overleven, in plaats van dat het zich druk maakt om het huidige slanke schoonheidsideaal.

Buiten het feit dat deze Set point theorie wetenschappelijk onderbouwd is, wil ik je vragen om te kijken naar je eigen ervaringen. Ben je na elke afslankpoging uiteindelijk weer dik of dikker geworden? Ben je al heel je leven aan het jojo-en in de hoop dat het ooit gaat lukken om permanent slank te blijven? Heb je het gevoel dat je steeds faalt als je weer aankomt? Dat het steeds mislukt?

*Stel nu eens dat je niets fout doet ná een afslankpoging, maar dat gewichtstoename na een afslankpoging voor de meeste mensen een heel natuurlijk en onvermijdelijk gevolg is.*

- **Hoe zou het voelen als je oprecht zou kunnen geloven dat je niets fout gedaan hebt, dat je niet gefaald hebt en dat er niets mis is met jouw dikke lichaam?**

.....  
.....

- **Wat houdt je tegen om dit idee te adopteren?**

.....  
.....

Take care. Self care.

