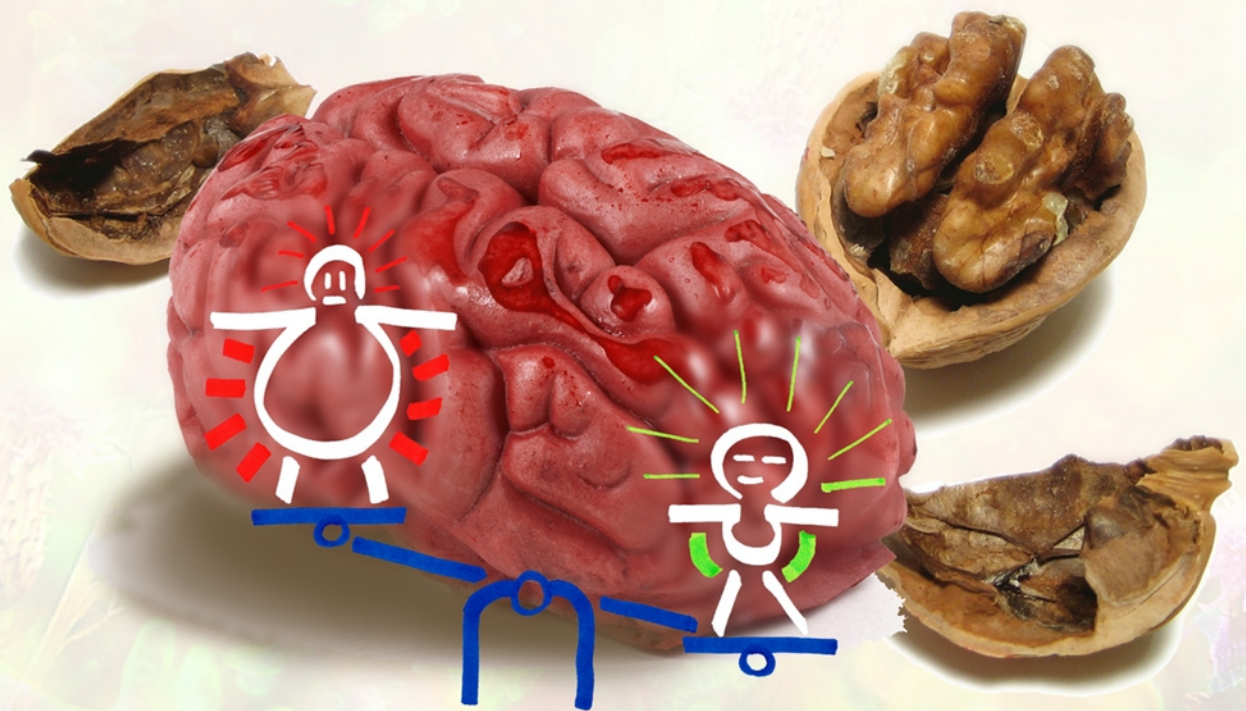


Het Hoofddieet

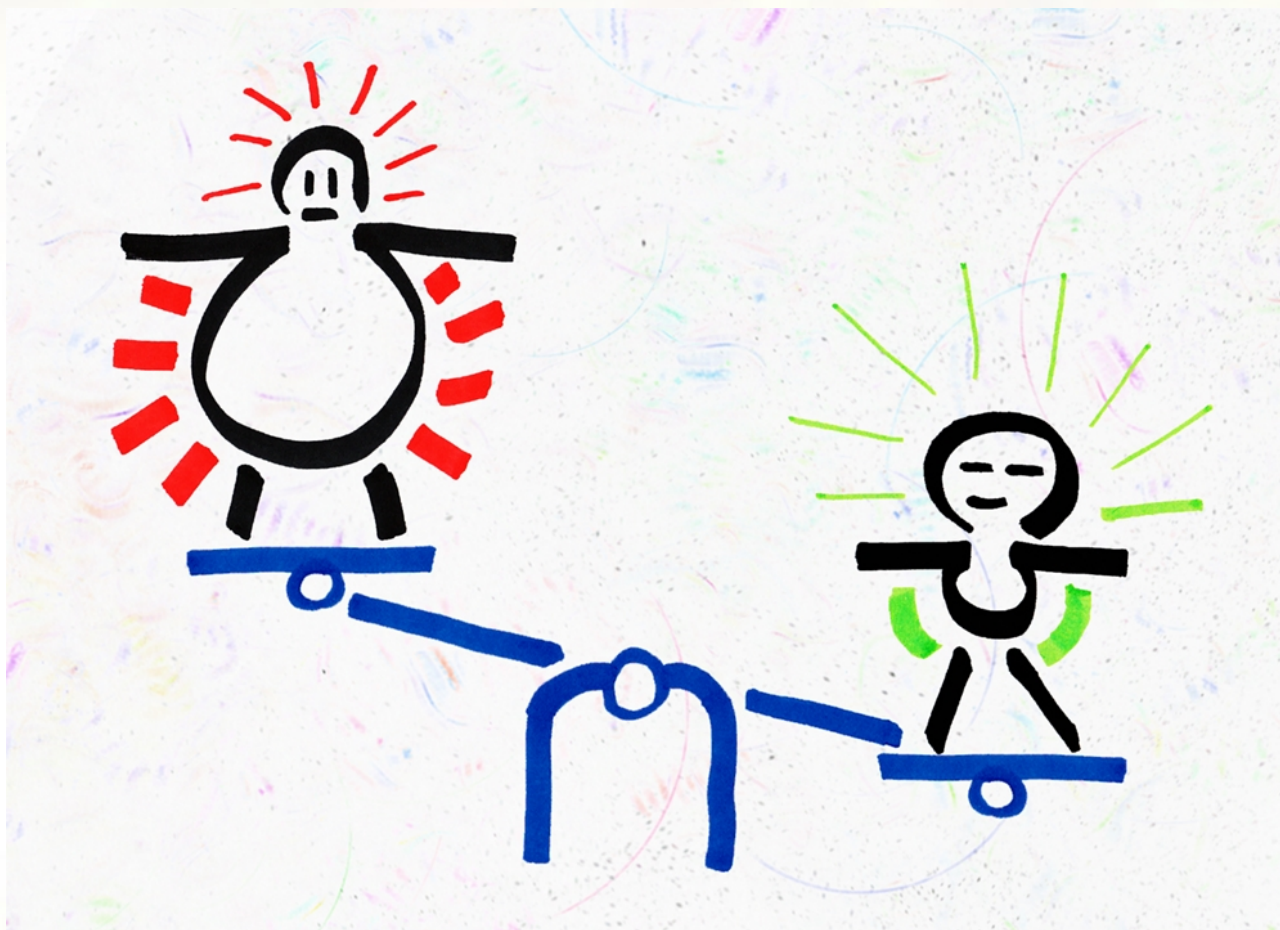


**Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen
met behulp van je hoofd.**

Sietse Visser - 2014 - Gratis publicatie - © NatureRunsWild.com



Het Hoofddieet



Gedachten wegen zwaarder

Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen.

Sietse Visser - 2014 - Gratis publicatie - NatureRunsWild.com

Tekst / beeld / illustraties: © NatureRunsWild.com - Sietse Visser

Het Hoofddieet v1.2



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Creatief diëten met je hoofd?

In onze dagelijkse leventjes, omringt door drukte en zeeën van informatie, vergeten we soms de meest voor de hand liggende inzichten. Zo ook op het gebied van van ons (over)gewicht. Keuze uit oneindig veel geweldige diëten, die wanneer je ze probeert en volhoud, zeer waarschijnlijk ook allemaal werken. Maar elk mens is anders, elke situatie is anders. Voordat je gaat diëten, kun je het beste eerst bij je zelf ten rade gaan. Jijzelf hebt de meeste inzicht in jezelf, wanneer je jezelf onderzoekt, analyseert en vastgeroeste patronen bij jezelf gaat herkennen. Alleen op die manier kun je de beste manier vinden die bij jou past, zonder beïnvloed te worden door door commerciële verleidingen en adviezen van anderen.

Idealiter los je problemen op bij de kern, je achterhaalt de oorzaak en zoekt daar een oplossing bij. Alleen jij kent jezelf zo goed, dat je weet wat je probleem is. Soms ben je je er niet bewust van, of mis je een link tussen probleem en uitkomst.

Diëten begint niet bij beweging zoals wel vaak geroepen wordt, diëten begint bij de wil tot afvallen, de oprechte wens om te veranderen en het onderzoek wat de oorzaak is. Uiteindelijk gaat het er om volledig jezelf te zijn, daadwerkelijk van jezelf te houden. Wat dat precies inhoudt en hoe je dat kunt bereiken lees je in de loop van dit boekje.

Waarom gratis?

De meest waardevolle zaken in het leven zijn gratis, je leven, je lichaam, de aarde, liefde, familie en vrienden en daarbij hoort ook de kennis om er van te genieten. Geluk en gezondheid zou voor iedereen gratis moeten zijn.



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Je wilt graag afvallen maar het lukt maar niet?

We weten allemaal wat je moet doen om af te vallen, maar toch lukt het maar niet.

We weten wat we willen, we weten wat we moeten doen, maar we doen het niet.

Waarom doen we het niet? Waarom ben je te dik? Waarom eet je te veel? Waarom beweeg je niet genoeg? Waarom moet je eigenlijk afvallen? Wat is het echte probleem en waar vind je de oplossing?

De oplossing is veel dichterbij dan je denkt, oplossing zit in je hoofd!

Er zijn net zoveel manieren om af te vallen als dat er mensen zijn. Overgewicht is vaak het resultaat van een ander "probleem" of disbalans. We gaan je kijk op overgewicht verbreden en je een aantal ideeën aanreiken die je verder kunnen helpen en motiveren. Niet zo zeer om af te vallen, maar om simpelweg gelukkiger te worden met jezelf. Als we dat bereiken dan komt het afvallen vanzelf.

Inhoud

- Wanneer ben je te dik
- Wil je echt afvallen? Echt, echt...?
- Ben je slachtoffer, of schuldige?
- Is je overgewicht je echte probleem?
- Afvallen, iedereen weet hoe het moet!
- De basis-oplossing
- Het probleem én de oplossing zitten in je hoofd
- Communicatie met je hoofd
- Sporten als bijproduct van ons luxe leven
- Wat is voedsel ook alweer?
- Meten is weten, maar leven staat daar boven!
- Wat telt is jouw gezondheid
- Denk zelf na en voel!
- Bedankt!
- Over de auteur / Nature Runs Wild

"Eerst groei je in de lengte, dan in de breedte en uiteindelijk in de diepte." - Sietse Visser



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Wanneer ben je te dik?

Of je te dik bent dat bepaal je zelf. Niemand anders, alleen jij zelf! Omdat je dat vanaf NU zelf bepaald, neem je NU zelf verantwoordelijkheid voor je gewicht. Je kunt veel verdriet of pijn ervaren door je gewicht, maar vergeet niet, het is maar een getalletje, het is niet relevant. Wat wel relevant is, is of jij je goed voelt met wie je zelf bent. Denk daarom eens goed na of je echt dik bent. Hoe weet je dat je dik bent? Ben je in vergelijking tot anderen dik? Ben je dik volgens één of andere gewichtstest? Ben je dik omdat iemand anders dat zegt of omdat anderen om je heen dunner zijn? NEE! Dat zijn allemaal redenen die buiten jezelf liggen. Je bent alleen dik als je dat zelf vindt, en accepteert. Pas dan kun je afvallen als je dat echt wilt.

-> Als je helemaal alleen op je eigen planeet zou leven, vind je jezelf dan dik? Vind je het dan erg dat je "dik" bent? Ondervindt je er dan hinder van?

Vergeet niet dat data, gemiddelden en bijv. een BMI test een goed bedoeld advies is, geen persoonlijke waarheid, of absoluut feit. Zie dik zijn niet zo zeer als een probleem, maar als een communicatiesignaal van je lichaam. Zie het net als een door de zon verbrande nek, het is vervelend, je had het wellicht kunnen voorkomen, maar je was er niet bewust mee bezig toen het gebeurde.



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Wil je echt afvallen? Echt echt... ?

JA! Ik wil afvallen!

Afvallen doe je voor jezelf. Alleen voor jezelf en voor niemand anders. Alleen jij kunt jezelf echt helpen. Andere mensen kunnen je tips en inzicht geven, ondersteunen en tijdelijk aanmoedigen, maar je moet het zelf doen, voor jezelf, omdat je van jezelf houdt.

Ga het eens na bij jezelf. Val je liever af of eet je liever een schaal met je favoriete hapje? Kies je de directe beloning, of de langere termijnsbeloning?

-> Pak een stuk papier en schrijf daarop een aantal redenen waarom je wilt afvallen (bijv. je gelukkiger voelen, gezonder zijn, aantrekkelijker voelen, vrijer willen bewegen, omdat je het zelf verdiend, omdat je van jezelf houdt.)

En echt doen! Als je deze opdracht overslaat, of "wel even in je hoofd doet", dan is dat een sterk teken dat je het toch niet echt wilt, of dat je weinig controle hebt over je gedachten (bewustzijn).

Kijk elke ochtend even op dit papier en herinner jezelf er aan waarom je het wilt (het positieve) en wees er trots op dat je bezig bent om je doel te bereiken!



Ben je slachtoffer of schuldige?

Ben je een slachtoffer van je opvoeding, de maatschappij of van jezelf? Ben je zelf schuldig aan je overgewicht, is het gewoon wie je bent? Het antwoord op al die vragen is simpelweg niet relevant. Het grote verschil is dat je nu stilstaat bij wie je tot nu toe bent geworden, dus nu kun je een bewuste keuze maken waar je naar toe wilt groeien. Wat is gebeurd, is gebeurd en trek je lessen eruit, maar pas op dat je er niet in stil blijft staan. Je kiest een richting die je NU op wilt, waarbij je zowel omleidingen (tegenvallers) als toeristische routes (meevallers) tegen zult komen.



"Leer van gisteren, maar sta er niet bij stil." - Sietse Visser



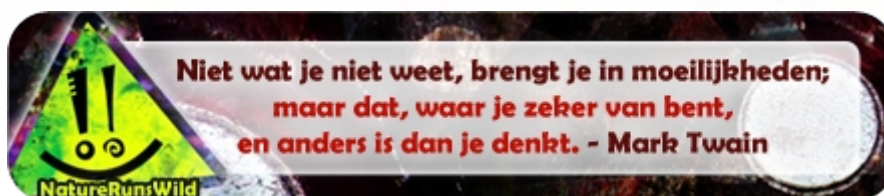
Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Wil je toch begrijpen waarom we vaak in een rol van slachtoffer of schuldige terecht komen? Lees dan: [Waarom mensen graag oordelen. \(NatureRunsWild.com\)](http://NatureRunsWild.com)

Is overgewicht je echte probleem?

Als je niet van jezelf houdt, als je wilt afvallen voor anderen i.p.v. voor je zelf, is de kans groot dat je uiteindelijk toch niet doorzet en dat je terugvalt in je oude patroon. Is dit (zelfliefde/zelfvertrouwen) het onderliggende probleem? Of heb je iets anders dat je tegenhoudt? Wees eerlijk tegen jezelf.

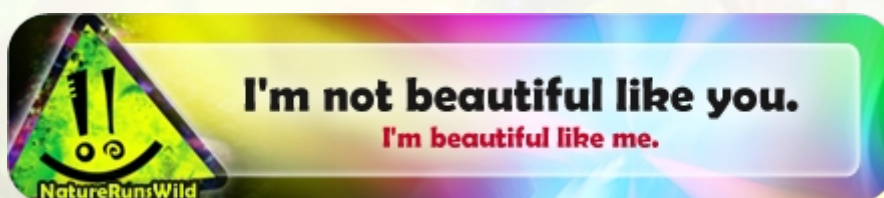


Probeer uit te vinden wat het is en los het op, of omarm en accepteer het voor wat het is, zodat je verder kunt. Wees eerlijk en open tegen jezelf, alles wat je niet wilt accepteren blijft ergens achter en kan een blokkade of een muur worden.

Hou je niet van jezelf? Zelfs dat is te overwinnen, misschien droom je nog van perfectie? Uiteindelijk zul je van jezelf leren houden zoals je bent. Dat is niet zo eenvoudig als dat het klinkt en wat mij persoonlijk erg hielp is de wetenschap dat zo goed als iedereen moeite heeft om zichzelf oprecht volledig te accepteren en van zichzelf te houden. Werkelijk van jezelf houden, inclusief je persoonlijke imperfecties brengt je richting verlichting.

Lees ook: **Imperfectie is perfectie** <http://naturerunswild.com/imperfectie-is-perfectie.php>

"Overgewicht is geen probleem, maar het resultaat van een probleem." - Sietse Visser



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Afvallen, iedereen weet hoe het moet!

Vraag maar eens rond, iedereen kan wel meerdere manieren opnoemen om af te vallen... en ze werken... allemaal! Vele unieke mensen, vele unieke oplossingen om af te vallen. Velen ervan zullen werken, sommige spreken je aan, andere passen niet bij je. Zoek een methode die bij je past. Het gaat er niet om of het werkt (dat weet je wel), het gaat erom dat je het echt wilt en daardoor ook doet. Het probleem ligt niet aan het dieet, het probleem zit in het daadwerkelijk uitvoeren van het dieet, patronen doorbreken en eventuele problemen herkennen en erkennen. Daarom is het verstandig iets te kiezen met een lage drempel, zodat je het volhoudt. Kies een sport (of iets met beweging) die je leuk vindt. Als je met tegenzin (~ veel moeite) naar de sportschool gaat, is de kans er klein dat je het volhoudt, vooral nadat je je gewenste gewicht hebt bereikt.

De basis-oplossing

We weten allemaal wat we **zouden moeten** doen om af te vallen.

- Minder en gezonder eten
- Meer bewegen en/of sporten
- Onzelf beheersen (bewustzijn)

Het lastige is dat dit waarschijnlijk juist dingen zijn die je (in eerste instantie) niet wilt! Ongezond eten is vaak lekker, makkelijk en goedkoop. Ben je dat soort eten gewend dan is het soms moeilijk om je aangewende keuzes in te wisselen voor gezond eten. Het kost soms ook tijd om bepaald voedsel te leren waarderen. Misschien ken je dit van bier of van roken. Ken je iemand die dat oprecht de eerste keer lekker vond? Doe je het vaker, dan gaat het voedsel "leven", je koppelt er goede herinneringen en gevoelens aan, naast de smaak zelf én het voelt vertrouwt. Het wordt als een herinnering aan je jeugd, die met de jaren steeds mooier wordt. Gezonder eten betekent de balans verschuiven van ongezond naar gezond (en dus geen verbod op ongezond eten). Bij een verbod zul je muren gaan opwerpen die je hoog zult moeten houden. Dat kost veel wilskracht en energie, die niet oneindig is. Niet als, maar wanneer de muur valt, zal de druk zo hoog zijn dat je meteen extreem gaat eten.

Bewegen of sporten vind je misschien niet leuk, anders zou je het vast al wel doen. En de bank, ja die zit toch wel erg lekker. Een goede bank is ontworpen voor conform. Zoek een vorm van diëten dat bij je past, iets wat je altijd al hebt willen doen, of gewoon leuk vind. Iets waarvoor je altijd in bent. Je hoeft niet stilstaand te trappen in een fitnesscentrum, vol met zwetende dames en gespierde body-builders die je zowel kunnen motiveren als demotiveren. Als dat je stimuleert, tuurlijk, doen! Maar je kunt ook op een vechtsport gaan, in de natuur wandelen, krachttraining of gaan dansen. Zoek iets wat je graag doet en je zult met plezier je brandstof verbranden en het blijven doen, omdat de drempel laag is. Als je te dik bent hou je vast wel van snoepen (ja een vooroordeel, maar het zou zo maar eens kunnen kloppen). De oplossing daarvoor bespreken we in het volgende hoofdstuk.



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Het probleem én de oplossing zitten in je hoofd.

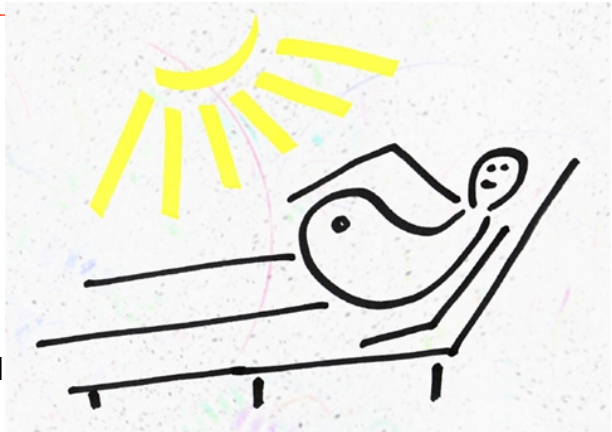
De meeste problemen zitten (onbewust) in ons hoofd. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen, maar je kunt jezelf ook tot uitzondering denken, pas er voor op dat je jezelf niet in een slachtofferrol duwt zodat je gedachten het winnen van jezelf. Door het aannemen van een ander perspectief kunnen we een situatie van een andere kant bekijken.

**"Iedereen heeft wel iets en heb je niets,
dan heb je mazzel, heb je toch nog iets."**

- Sietse Visser

Sporten als bijproduct van ons luxe leven

In een het blog "[Sporten? Doe liever wat nuttigs!](#)" op [www.NatureRunsWild.com](#) gaf ik aan, dat de noodzaak van sporten voor veel mensen een bijproduct is van het te weinig bewegen in ons dagelijks leven. Producten worden ontworpen met gemak en luxe. Je wilt graag een bankstel dat zo lekker zit dat je er eigenlijk niet meer uit wilt. Je hebt een afstandsbediening zodat je niet die hele 2 of 3 meter naar je televisie of radio hoeft te lopen. Het lijkt niet zo veel, maar alle beetje opgeteld scheelt het een hoop beweging. Daarnaast zijn we eten steeds meer als iets lekkers gaan zien, i.p.v. iets noodzakelijks.



Wat is voedsel ook alweer?

Iets wat te dicht bij ons staat, zien we soms niet meer voor wat het is. We waarderen het niet meer volledig. Zo is het ook makkelijk te vergeten waarvoor we eigenlijk voedsel nuttigen.

Eten is brandstof!

Sporten om af te vallen is het verbranden van overbodige energie (en dus dubbel inefficiënt). In het blog [De kracht van sport](#), trek ik de vergelijking met benzine-tanken.



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - [NatureRunsWild.com](#)



-> Als je de tank van je auto elke dag met een vaste hoeveelheid bijvult en geen brandstof wilt knoeien omdat er niet meer in de tank past, ga je dan maar meer autorijden?

Nee! Natuurlijk niet, dat is logisch! Op eenzelfde manier kun je denken aan jezelf. Eet je veel "brandstof"? Dan moet je hard gaan bewegen, zinloos rondjes rennen op je hometrainer, of je wordt dik. Een andere, logische oplossing is om simpelweg minder brandstof in je tank te gooien. Minder eten, of eten wat je nodig hebt, is beter voor jezelf en efficiënter voor de wereld om je heen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want minder eten kan moeilijker zijn dan jezelf te verplichten om te sporten. Het is trainen met je hoofd.

Voedsel als bouwstenen

Je hebt vast wel eens van zwangere vrouwen gehoord dat ze plotseling trek hebben in voedsel dat ze normaal nooit eten, of zelfs niet eens lusten, maar tijdens de zwangerschap wel. Om een complete baby te creëren zijn er natuurlijk heel wat bouwsteentjes in alle soorten en maten nodig. Zwangere vrouwen ontvangen van hun lichaam een "signaal" om bepaalde bouwstenen, wat uiteindelijk zorgt voor trek in een bepaald voedsel.

Hetzelfde kan natuurlijk ook bij niet-zwangere mensen voorkomen, alleen is de kans dan groot dat zij het niet herkennen/benoemen als signaal. Het zou zomaar kunnen dat een enorme drang tot het eten van bepaald voedsel een signaal kan zijn van je lichaam dat vraagt naar een ontbrekende bouwsteen. Wanneer je bijv. van zoute chips houdt, zou dat kunnen komen door een gebrek aan zout (of een andere ingrediënt die je mist). I.p.v. chips te eten zou je kunnen proberen hier een gezondere vervanger voor te vinden. Misschien kun je de drang tot het eten van zoute chips zelfs sterk kunnen verminderen door simpelweg wat zout over je groenten te gooien, iets dat ik zelf daarvoor nooit deed.

Communicatie met je hoofd

Je zintuigen zenden je signalen, ze willen je wat zeggen.

Voorbeeld: Je loopt te dicht langs een prikkeldruif. Auw! Je zenuwen in je been vertellen je, via pijn, dat de druif prikt en dat je moet oppassen om jezelf niet verder te beschadigen. Je ontvangt het signaal in je hoofd, je stopt met bewegen, bekijkt de situatie en gaat voorzichtig om de druif heen. Je zenuwen hebben (via pijn) succesvol met je gecommuniceerd en de schade beperkt.

Opkomende gedachten zijn signalen.

Hetzelfde geldt voor je gedachten. Je gedachten zeggen bijv "Hmmm een lekkere snack". Misschien denk je dat jij het bent die dat denkt, maar het is een gedachte. Een gedachte die communiceert: "Hey, dat voedsel ken ik, dat is lekker!", dat is energie voor je lichaam en veilig om te eten. Als je die gedachte los kan zien van jezelf, kun je de gedachte



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

accepteren, de boodschap aannemen. Ja, dat is inderdaad lekker, veilig en energievul. Los van jezelf, is het een signaal, net zoals je zenuwen die je waarschuwen voor een prikstruik. Wanneer je je bewust bent van deze gedachte als een signaal, kun je een bewuste keuze maken. Pas **na de acceptatie van de gedachte** kun je een bewuste keuze maken.

Probeer je een signaal de negeren, dan gaat het steeds dringender communiceren. Net als wanneer ik jou bij je naam roep en wanneer ik steeds luider ga roepen wanneer je niet reageert. Loop je ongestoord de prikstruik in dan gaan je zenuwen steeds harder communiceren, **LUISTER**, gevaar! Code geel, oranje, **ROOD!** Pijn! **MEER PIJN!** Accepteer je de boodschap, laat het het signaal toe, dan weten je zenuwen dat je op de hoogte bent en is er geen reden meer om het signaal opnieuw te zenden. Zie pijn daarom als een signaal, een goed bedoelt advies.

Hetzelfde geldt voor de lekkere snack, je ontvangt de boodschap, "lekker voedsel", accepteer je de boodschap dan is er niets aan de hand. Maar wat doen we juist vaak? We bouwen een muur, we zijn al te dik en we willen niet meer eten, we moeten afvallen dus het is geen lekkere snack. Die lekkere snack is niet goed voor ons (vinden we zelf) en dat kan goed kloppen. Maar door onze muur komt het signaal niet aan, het signaal gaat harder roepen, zeuren en zoeken naar gaten in de verdediging om het signaal maar door te laten komen. Hoe meer je er tegenin gaat, hoe harder het terugkomt en uiteindelijk is het een gevecht dat je niet kunt winnen.

Je hoeft jezelf niet te beheersen, je moet alleen het signaal binnen laten komen, omarm de gedachte en accepteer dat er een lekkere snack ligt. Laat je muur vallen en laat de snack toe, ja hij is heel lekker, ja ik zou hem al te graag opeten, stel je voor dat je het opeet, hoe voelt dat? Bedank je gedachte, het ontvangen signaal, en je kunt daarna zelf kiezen wat je doet. Doordat je het signaal laat Binnenkomen en het accepteer als een goedbedoeld signaal, gaat het niet zeuren en is het veel makkelijker om de lekkere snack gewoon te laten staan. Er ontstaat geen innerlijke strijd en het vraagt niet meer om extra aandacht.

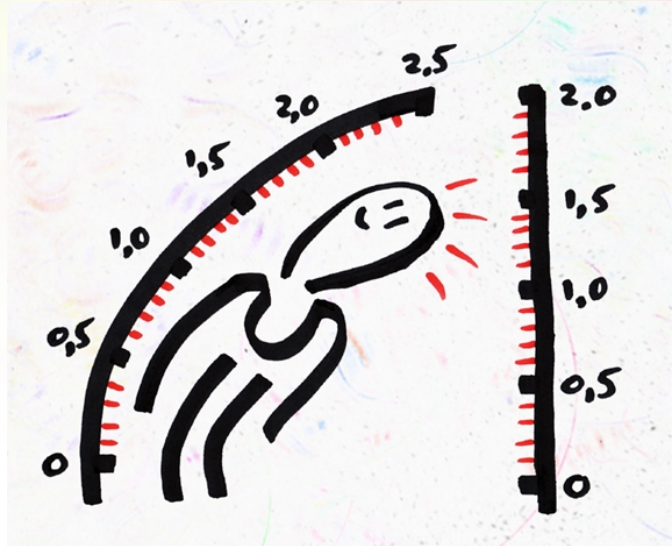
Zie je gedachten als een klein kind dat sturing nodig heeft. Denk aan een klein kind in een speelgoed of snoepwinkel. Wauw, dit wil ik, dat wil ik, ik wil alles, roept het kind! Als ouder kun je niet alles kopen en dat is ook absoluut niet nodig. Wat je namelijk ook kunt doen is bevestiging geven. "Ja, dat is inderdaad mooi en lekker", gevolgd door een advies dat het kind daarvoor kan sparen of het voor zijn of haar verjaardag kan vragen.



Meten is weten, maar leven staat daar boven!

Zoals we eerder al zeiden, een gewicht is maar een getal. Een paar kilo meer of minder maakt niet uit, zolang je je er maar goed bij voelt. Ook tijdens en nadat je bent afgevallen zal je wel weer eens wat aankomen, dat is leven, veranderlijk. Meten is handig om je voortgang concreet op papier te zetten, wat weer stimuleert en op sommige momenten een duwtje in de rug kan zijn. Geniet van je vooruitgang, je reis!

Gebruik het getal waarvoor het is, namelijk te meten, niet om te (ver-)oordelen.



De kapotte weegschaal

Toen mijn weegschaal kapot ging... Nee zo zwaar was ik niet, vraag niet hoe, maar mijn stofzuiger is op de weegschaal gevallen, dus... weegschaal kapot.

Ik wilde meteen een nieuwe halen, om mijn "afval-metingen" te kunnen blijven doen, want meten is weten. Maar al het begin is moeilijk, zo ook met afvallen. Ik merkte ook dat de metingen regelmatig tegenvielen. Had ik me weer een week netjes aan mijn dieet gehouden en verlangde ik om het resultaat op de weegschaal terug te zien. Dat viel nog wel eens tegen. Zeker in het begin sloeg de trots dan nog wel eens om in teleurstelling... Als het dan toch niet uitmaakt, kan ik net zo goed nog wat lekkers eten, vaarwel dieet. Mijn denken en emoties hadden mij onder controle. In plaats van mijn goede gevoel vast te houden, zorgde de weegschaal voor een dip in mijn motivatie. Daar komt vertrouwen en geduld om de hoek kijken. Als ik mijn eet- en leef-patroon aanpas, dan zal mijn gewicht veranderen. Het kan echter zijn dat je lichaam moet gaan wennen aan deze nieuwe patronen en je ze dus niet direct 1 op 1 terug ziet in de metingen.

Je kunt jezelf dus afvragen of het handig is om jezelf te wegen. Soms kun je jezelf met een meting op je vingers tikken als het niet goed gaat, maar als het wel goed gaat, maar de weegschaal dat niet (consistent) laat zien, kan je motivatie een deuk oplopen en val je soms weer terug in oude patronen.

Het uiteindelijke gewicht maakt eigenlijk niets uit, zolang je zelf maar tevreden bent met je verhoudingen van je lichaam en er geen last van ondervindt. Het gevoel dat je goed bezig bent is een enorme motivatiekracht. Ook al geven de cijfers tijdelijk misschien wat anders zien, het belangrijkste is dat je een lange periode gemotiveerd blijft, uit liefde oor jezelf.

Hoe gedisciplineerd je bent of hoe snel je gedachten en emoties je controle overnemen. Dat weet je zelf het beste.



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

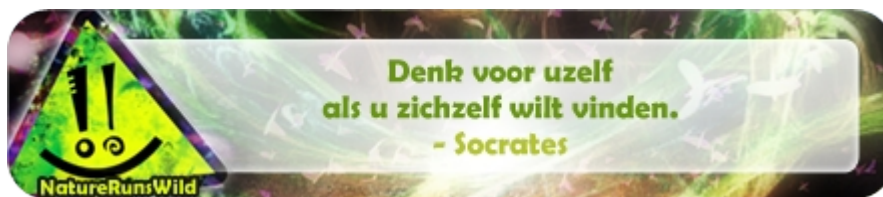
Balans is het eindresultaat

Heb je een verjaardagsfeestje, geniet er van en geniet er dan ook echt bewust van. Wees aardig tegen jezelf!

Denk zelf na en voel!

In dit boekje geef ik je een aantal perspectieven, ideeën, waar je wat mee kunt doen, of je kunt ze direct weer vergeten. Ik ben geen dieet-specialist. Ik ben wel een "ervaringsdeskundige", maar dat ben jij ook. Uiteindelijk gaat het niet om mijn goedbedoelde verhaal, of die van anderen, maar om jouw gezondheid, zowel geestelijk als lichamelijk.

Kom je er niet uit of heb je meer informatie nodig over een specifiek onderdeel, **neem dan contact op met een specialist op dat gebied**, of met ervaringsdeskundigen op het desbetreffende gebied. MAAR, denk altijd zelf na en vergeet niet ook te voelen.



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Bedankt!

Ik wil je graag bedanken voor het lezen van dit gratis e-boekje. Ik hoop van harte dat je wat hebt aan de ideeën die hierin worden gepresenteerd en je ze kunt gebruiken om je ideeën over eten te verbreden en je eventuele overgewicht kun kwijt raken.

Heb wat aan deze ideeën? Laat het mij weten (vind ik leuk!) en geef het door aan iedereen waarvan je denkt dat ze er iets aan kunnen hebben. Een breder perspectief aannemen kan ook op veel andere gebieden worden toegepast, kijk op www.NatureRunsWild.com voor veel interessante informatie en wijsheid toegepast op de praktijk.

Groeien en bloeien!

Wij proberen onszelf (jij en ik) te vooruit te helpen, niet omdat we het beter weten, maar omdat alles met elkaar in verbinding staat. Voel jij je goed, dan is de kans groot dat je anderen zich goed laat voelen. Wil je ons helpen? Verspreid dit boekje of onze artikelen op de website of koop een van onze producten. Wil je meer weten of deze informatie delen met een groep? Vraag een lezing aan! Neem contact op. Of heb je een andere kijk? Dan kunnen we van elkaar leren!

Feedback & opmerkingen

Heb je iets op of aan te merken? Een typefout gevonden of heb je me betrappt op (een van mijn vele) grammatica fouten? Laat het weten en ik voer ze door in een volgende versie.

Web: www.NatureRunsWild.com

Twitter: [@NatureRunsWild](https://twitter.com/NatureRunsWild)

Facebook: <http://www.facebook.com/NatureRunsWild>



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com

Over de auteur

Sietse Visser is geen dieetguru, psycholoog, filosoof of allesweter. Misschien kun je me beter beschrijven als mens, of als een "alleswillenweter", nouja... alles... Als jongetje wilde ik weten hoe alles werkte en dat ben ik nooit verleerd. Je kent het wel: Waarom? Waarom? Waarom?

Tijdens mijn studie Digitale Communicatie heb ik geleerd wat ik moest leren om het HBO-label te ontvangen. Daarna nog een studie Psychologie overwogen, maar besloten om gewoon zelf gaan leren wat ik interessant vond en zelf te kiezen wat ik echt wilde leren. Van psychologie naar filosofie weer terug naar communicatie, waarbij ik regelmatig een zijweg heb genomen. Ik bouw daarbij een brug naar eenvoud en praktische begrijpbare toepassing. Uiteindelijk ben ik net als jou, een geïnteresseerd mens, een stukje natuur, een deel van het geheel.

**Alles moet zo eenvoudig mogelijk worden gemaakt...
maar niet eenvoudiger dan dat.**

- Albert Einstein

Nature Runs Wild

Nature Runs Wild is opgezet als uitlaatklep voor creatief inhoudelijk (en soms idealistische) uitspattingen met een komisch sausje, om je aan het denken te zetten en de wereld in verschillende perspectieven te bekijken.

In onze prachtige wereld zijn nog veel onopgeloste problemen. En waarom? Omdat we niet goed communiceren, omdat we allemaal net even anders denken en elkaar niet begrijpen. Onze waarheid is de waarheid. Door deze discommunicatie ontstaan alleen maar nieuwe problemen i.p.v. oplossingen.

En wat kunnen jij en ik daar aan doen? Gewoon, onszelf begrijpen! Wanneer je jezelf beter begrijpt, kun je anderen ook beter begrijpen, samen beter communiceren en problemen oplossen.

Nature Runs Wild is onderdeel van Zietze.nl



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com



Imperfectie is perfectie

Veel van ons streven naar perfectie, maar tegelijkertijd weten we dat perfectie niet haalbaar is. Waarom lijkt perfectie niet haalbaar? Omdat (de huidige) imperfectie al perfectie is. Hoezo? Dat zal ik je uitleggen.

<http://naturerunswild.com/imperfectie-is-perfectie.php>



Wees gewoon jezelf?

Een advies wat ik vaak gehoord heb, wees gewoon jezelf, dan komt alles wel goed. Een slechte tip, want wie is er nou niet zichzelf? Je drinkt wat alcohol, of iemand raakt jouw gevoelige snaar, misschien ben je dan even niet jezelf, of zou je juist dan jezelf zijn? **Je bent toch altijd jezelf?**

<http://naturerunswild.com/wees-gewoon-jezelf.php>



Help! Ben ik verslaafd?

Na het zien van een interessante documentaire over internetverslaving, waarvan ik me afvroeg waarom ze het niet gameverslaving noemde, vroeg ik me af; "Wat is eigenlijk verslaving". Wat is de kern? De aandacht ligt vaak bij de soort verslaving. We verbieden drugs, verhogen de leeftijd voor alcohol, adviseren om gezond te eten en bewegen. Maar moeten we niet iets dieper graven om de kern te vinden?

<http://naturerunswild.com/ben-ik-verslaafd.php>



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com



Je wordt wat je consumeert

Je bent wat je eet, die kennen we allemaal. En in zeker zin is dat ook zo. Continu vernieuw je je lichaam. En de bouwstenen? Die komen voornamelijk binnen via voedsel. De deeltjes waarvan wij gemaakt zijn zullen dus ooit weer wat anders zijn. Zoals ik in de [Handleiding voor de Mens](#) schrijf: "De één zijn dood is uiteindelijk letterlijk de ander zijn brood." Alles is namelijk gemaakt van gerecycled sterrenstof.

<http://naturerunswild.com/je-wordt-wat-je-consumeert.php>



Heb ik vrije wil?

Zou er een mens zijn die zich dat niet eens heeft afgevraagd? Zou er een mens zijn die daar antwoord op kan geven? Ik denk het niet, het is namelijk niet zo eenvoudig dat het met een ja of een nee, beantwoord kan worden. Dat neemt niet weg dat we het kunnen onderzoeken en kijken hoe ver we komen.

<http://naturerunswild.com/heb-ik-vrije-wil.php>



Analyse van gedachten

Je kent ze wel, van die stoere jonge mannen, die laten zien dat groot en stoer zijn, omdat ze een onderbroek dragen. Ze laten dat graag zien door deze hoog op te trekken, en hun (te grote) broek half laten afzakken. Tot zo ver mijn humoristische veroordeling, nu naar de analyse van deze gedachten.

<http://naturerunswild.com/analyse-van-gedachten.php>



Het Hoofddieet - Ondersteunende ideeën om effectief af te vallen

Sietse Visser - NatureRunsWild.com