

Jacqueline van Lieshout

HET
RELAX
dieet

SPECTRUM

voorwoord

het gaat om het wieden van onkruid, niet het knippen. Zo omschrijft Jacqueline de weg naar een gezond gewicht en een fijn leven. Aanpakken bij de wortel van het probleem dus. In het najaar van 2015 heeft zij mij voor het eerst benaderd en sindsdien hebben we vele gesprekken gevoerd over de onderschatte rol van onder andere stress op ons (over)gewicht en gezondheid. Het is heel waardevol om met Jacqueline samen te werken aan bewustzijn van mensen over dit onderwerp, en dit boek is een eerste grote stap.

Ik werk in het ziekenhuis bijna dagelijks met patiënten met obesitas en ik zie het als een van mijn missies om mensen te laten beseffen dat deze problematiek lang niet alleen maar een kwestie is van te veel eten en te weinig bewegen. Er komt veel meer bij kijken. In dit boek deelt Jacqueline haar persoonlijke ervaringen en haar eigen kijk op het managen en elimineren van stress na haar jarenlange zoektocht naar informatie hierover. In een zes weken durend programma krijgt de lezer veel tips om direct toe te passen en ook om over na te denken.

Dit boek belicht invloeden die niet serieus genoeg worden genomen als bedreiging voor onze gezondheid en het doet mij plezier dat zij deze met dit boek op een losse manier helder neerzet. Mede door haar eigen verhaal is het authentiek, voor velen herkenbaar en inspirerend.

Chronische stress kan niet alleen voor problemen in het eetpatroon zorgen, maar bij velen ook voor gewichtstoename en andere ernstige gezondheidsproblemen. Daarom is een grondige aanpak van stress essentieel. In dit boek maakt Jacqueline een sterk begin met het bewustzijn hierover.

'EINDELIJK **AANDACHT**
VOOR EEN VAN DE
BELANGRIJKSTE FACTOREN
OP ONS GEWICHT
EN GEZONDHEID. VAN
HARTE **AANBEVOLEN!**'



Ik zie dit boek als een waardevolle en unieke toevoeging aan de maatschappelijke discussie. Jacqueline heeft bovendien een heel prettige en toegankelijke manier van schrijven. Of je nu last hebt van overgewicht of niet, ik ben overtuigd dat de informatie in dit boek voor velen van belang is. We leven tenslotte in een overvolle wereld met te veel haast, harde eisen aan onszelf en vaak weinig ontspanning om dit te compenseren. Jacqueline en ik zullen ons graag blijven inzetten om mensen verder te helpen bij gewichtsbeheersing en het positief beïnvloeden van de gezondheid.

Ik wens je veel leesplezier!

Liesbeth van Rossum

Prof dr E.F.C. (Liesbeth) van Rossum
Rotterdam, 2017

INHOUD

INTRODUCTIE

p. 8

deel 1 **DIET EN AFVALLEN, WAT HEEFT HET ONS OPGELEVERD?**

p. 12

BIJ DE LOODGIETER LEKT DE KRAAN...

p. 15

» Wat moeten we eten? Welk plan?

Welk dieet? Welke goeroe?

p. 18

» Gevangen door de

voedingsindustrie

p. 18

» Het gaat om hoeveel je eet, maar ook

helemaal níét om hoeveel je eet

p. 20

» Het 'Eet alles wat je wilt'-dieet

p. 24

» Meestal eten we door een behoefte

die niets met honger te maken heeft

p. 30

deel 2 **STRESS, ONS GEWICHT EN ONZE GEZONDHEID**

p. 34

» Ik weet heus wel waarom ik dik ben... p. 38

» Stress, ons gewicht en onze gezondheid p. 39

» Was ik niet opgeleid als slimme meid?

Op mijn toekomst voorbereid?

p. 42

» Veel vreten, driftig sporten. Repeat. p. 44

» En nu dan?

p. 46

deel 3 **HET 6 WEKEN PROGRAMMA**

p. 48

WK 1 * RUST, REINHEID EN REGELMAAT

p. 58

» Opruimen van je voorraadkasten
en koelkast

p. 68

» Keukenkastjes

p. 71

» Koelkast

p. 73

» Boodschappentas

p. 74

» Agenda (gewoontes in je leefstijl,
je week, je maand)

p. 75

» Ben je nog blij met je patronen?

p. 78

» Gedachten tijdens al die rust...

p. 81

WK 2 * (NIEUWE) RITUELEN

p. 82

» Spijsvertering

p. 87

» Eet wanneer je eet – voedingsrituelen p. 91

» Fun is the spice of life

p. 94

» Ademhaling

p. 96

» Avond- en bedtijdrituelen

p. 99

» Slapen

p. 103

» Experimenteer

p. 109

WK 3 * ETEN EN DRINKEN

p. 110

» Kinderen doen niet wat je zegt,
ze doen wat jij doet

p. 114

» Mijn visie op, en ervaringen met,
eten en drinken

p. 116

» Eet goed en genoeg

p. 120

» Mostly plants

p. 123

» Etiketten lezen

p. 125

» Vasten en intermitterend vasten	p. 127	» Vrijdag de 13e	p. 166
» Regenboogeten en -drinken	p. 129	» Vandaag vond ik het fantastisch dat ...	p. 167
» Kook de classics	p. 129	» Leefstijl – welke dingen vind je belangrijk en wil je veranderen?	p. 171
» Kook uit je kookboeken	p. 132	» Laat alle dieetregels, dieetprogramma's en 'wetenschap' omtrent calorieën los	p. 171
» Recht op slecht	p. 132	» Onderzoek waarom je dingen doet zoals je ze doet	p. 172
» Ruim je voedingspatroon op, behandel je lichaam als tempel, niet als gifbelt	p. 134	» Het gaat niet om het eten	p. 172
WK 4 * JE LICHAAM	p. 136	» Het is wat het is. En dat is het.	p. 173
» Over de helft	p. 139	» Wees zo lief voor jezelf als je voor een vriendin zou zijn	p. 173
» Lekker fitnessen	p. 140	» Hou jezelf in de gaten (met respect)	p. 174
» Leeftijd of leefstijl?	p. 141	» Maak van iedere maaltijd een echt plezierig feest	p. 176
» Elk pondje...	p. 142	» Take it easy, baby	p. 177
» Gary Taubes	p. 143	WK 6 * REVIEW	p. 180
» A brand new day	p. 144	» Relaxed afvallen	p. 185
» Maar ik laat mijn wijntje niet staan, hoor...	p. 146	» Hoe gaan we om met voeding nadat we de dieetregels gedag hebben gezegd?	p. 187
» No pain, no gain?	p. 148	» Bewuste rust, wat is dat?	p. 190
» Yin en yang	p. 149	» Verslavingen in ons stressvolle leven, wat is 'normaal'?	p. 195
» Fietsen	p. 153	» Wel of niet verslaafd?	p. 200
» Lopen	p. 154	» Neem de tijd	p. 201
» Wandelen	p. 154	OVERZICHT - Verder lezen, kijken, online	p. 205
» Relaxed sports	p. 156	BRONNENLIJST	p. 206
» Natuur	p. 157		
» Wanneer?	p. 160		
» Lui zijn	p. 160		
» Vriendinnen	p. 161		
WK 5 * MIND OVER BODY	p. 162		
» Nu je met aandacht eet, vraag je dan af: wie zit er eigenlijk aan tafel?	p. 165		

introductie

TAKE A DEEP BREATH. LET GO OF ALL THE STRESS. YOU DESERVE TO BE OKAY.

'Write about what you know', wordt er gezegd. Nu zullen veel mensen mij niet snel in één adem met de termen 'rustig' of 'relaxed' noemen. Maar al doende leert men. En geleerd heb ik.

'Doe maar kalm aan', is het mantra van mijn vader. Hij zegt het altijd tegen de mensen om zich heen en vooral tegen mij. Want in mij ziet hij het meest van zichzelf terug. Heel fijn maar ook soms pijnlijk. Het is een eeuwige spagaat, het ademloze gejaag in het leven heeft ons heel veel gebracht. Veel zakelijke en persoonlijke successen, het vervullen van dromen en het bereiken van doelen. Er is echter ook een **keerzijde**. Het constante gevoel van ongeduld, ademnood en alles wat op je pad komt, of het nu ideeën, plannen of werkzaamheden zijn, benaderen op een 'op-leven-en-dood'-manier is uitputtend. Maar ook heerlijk, een andere manier lijken wij niet te kennen.

alles waar we enthousiast van worden, voelt namelijk als nieuw speelgoed, het bouwen van de meest fantastische hut in je slaapkamer, rennen naar huis, nog één nachtje slapen tot je verjaardag. Het beneemt je de adem en iedere vezel in je lijf triangelt. Dat gevoel ken je misschien wel. Deze **positieve stress** (*klinkt vreemd maar dit bestaat*) is lekker en het zorgt voor passie, gedrevenheid, enthousiasme. Een heerlijke verslaving die je verliefd maakt





en die op het oog alleen maar fijne, gezonde bijwerkingen heeft. Zoals je vaak hoort, het is de **spice of life**, zonder strijd geen overwinning, leef je droom, doe wat je echt leuk vindt. Wat is dan het probleem, hoor ik je denken. Er is geen balans meer, de boog staat lekker gespannen, maar wel altijd. En flink ook. En ja, dan kun je erop wachten dat hij een keer stuk gaat. Breekt. Ik kan 's avonds op de bank, met een leuke film, nog doorgaan met nadenken over mijn projecten. 's Nachts wakker liggen, eruit gaan en **to-dolijstjes** maken. De volgende ochtend direct de mailbox openen en om de 45 seconden op verzenden/ontvangen klikken en de mails wel uit mijn scherm willen trekken. Mensen appen na vijf minuten of ze mijn bericht wel hebben gekregen. De fietstocht van een kwartier niet aankunnen omdat deze mij te lang duurt. Mijn manager zegt het vaak genoeg met een knip-oog tegen me: 'Niet iedereen is zo snel als jij.'

Ging allemaal *prima* hoor, lekker werken en ondernemen, een leuk sociaal leven en een fijne relatie met mijn hervonden lagereschoolliefde. Op mijn 36e werd ik zwanger van onze dochter en werkte door tot de 40e week. Dat werk bestond op dat moment uit veel massages en massagelessen geven, nieuwe cursussen ontwikkelen en een nieuwe onderneming starten; het leven als schrijver, mijn eerste boek lag op dat moment een jaar in de winkel. Plannen voor een kookboek kregen in die tijd ook vorm. **Keuzes maken**, dat deed ik niet. Alles moest tegelijk. Na een bevaling die 53 uur duurde heb ik slechts drie weken niet geschreven. Mijn dochter wilde de eerste 7 maanden om de 3 uur (24 uur per dag en alleen aan de borst) drinken. 's Nachts sliep ik tussen de voedingen, maar overdag werkte ik. Alles moest natuurlijk wel gewoon doorgaan. Geen idee dat ik mezelf tot op het bot aan het uitputten was.

Er was ooit een tijd dat het leven en dan vooral hoe het zou gaan lopen, duidelijk was. 'Je moet een goede huisvrouw zijn' was de boodschap van mijn oma aan mijn moeder, en iedere woensdagmiddag, terwijl haar vriendinnetjes buiten speelden, schudde zij de stofdoekjes uit buiten het raam terwijl ze haar tong uitstak tegen haar gedwongen taak. Zorgen voor man en kinderen en het huishouden.

Hoe stom het ook klinkt, het klinkt voor mij bijna heel *relaxed*. Een afgebakend leven met een duidelijk omschreven functie. Toen ik op het vwo zat kregen wij heel andere boodschappen: 'Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid'. Het hing op posters in de gangen en ook via radio en televisie werd het ons op het hart gedrukt. Over een gezinsleven en/of kinderen hadden wij het helemaal niet. Carrière, daar ging het om. De beroepskeuzetests vlogen ons om de oren, want je moest je toch echt alleen maar bezighouden met je (werkzame) toekomst. Een stevige opleiding en daarna een strakke loopbaan. Prima, **we gingen ervoor**. Onze voorgangsters hadden er hard voor gevochten en wij plukten hier nu de vruchten van. Trouwen en kinderen was zó jaren vijftig, werken was het devies. En werken betekende niet zomaar werken, voor ons dertigste hadden we ons eerste huis gekocht, hadden we een paar leuke relaties achter de rug en aan het einde van de 'twenties' gingen we een soort van settelen. Twee auto's voor de deur van ons gekochte huis en zeker drie keer per jaar op vakantie.

Steeds harder werken, met het hoofd omhoog en op weg naar de top van het bedrijfsleven. 'Hoe is het?' 'Druk!' 'O, lekker! Bij ons ook!' Het is *not done* om te lummelen, te luiëren, het eens rustig aan te doen of op tijd naar bed te gaan. We moeten alles en willen alles. **Tegen welke prijs?** Wat doen we onszelf aan? Waarom worden we steeds dikker en zieker? Ellendiger? Depressiever en ongelukkiger?

Ik zou zeggen, zet je telefoon uit, je wifi uit, doe je schoenen uit en steek een kaars aan. Zet zachte pianomuziek op en lees dit boek. Hopelijk **verandert** het ook jouw leven..

jacqueline van lieshout

- > En alleen bij de eerste druk vind je de unieke code om je kosteloos in te schrijven voor mijn online cursus ter waarde van € 40,-.

Ga naar www.hetrelaxdieet/actie, volg de aanwijzingen op en vul de code in. Gedurende 6 weken krijg je unieke ondersteuning die aanvullend is op het boek dat je nu in handen hebt!

deel 1

**DIEET EN
AFVALLEN,
WAT HEEFT
HET ONS
OPGELEVERD?**

e

**WISH WE COULD TURN
BACK TIME, TO THE
GOOD OL' DAYS.
WHEN OUR MOMMA
SANG US TO SLEEP
BUT NOW WE'RE
STRESSED OUT.**

— TWENTY ONE PILOTS —

BIJ DE LOODGIETER **LEKT** DE KRAAN...

Even terug naar mijn over *productieve* leven. Ik was één bonk stress, de hele dag en nacht. Ik schrok overal van, de bel, de telefoon, te harde stemmen, een klein geluidje uit de babykamer. Ik rende letterlijk naar mijn computer op het moment dat ze sliep. Snel, snel, aan het werk en doorgaan, doorgaan. Het moet af, en gauw. Het eerste jaar als moeder hakte erin, ik voelde me opgesloten en kon niet omgaan met het feit dat niets **maakbaar** en te controleren is met een baby. Ik had flink gestudeerd, gewerkt, gecontroleerd en geregeld in mijn leven, maar hier begreep ik niets van. Ik zocht naar oplossingen, antwoorden en dé juiste weg. Dat deed ik echter op exact de verkeerde manier, uit tijdschriften, boeken en van internetfora. Door 'in mijn hoofd' te zitten. Volslagen onzin, weet ik nu, moederschap zit in je hart, de liefde en ook jouw manier om het te doen. De tegel aan de muur en alle babyboeken hoeven maar één ding te zeggen: '**Andere moeders doen ook maar wat.**' Dat is namelijk de zin die iedere kersverse moeder zou moeten onthouden.

Deze slimme meid die op haar toekomst was voorbereid kon dit niet aan. Was voor dit mooiste wat haar kon overkomen niet getraind, niet geschoold. Dit was geen kwestie van 'je verstand gebruiken' maar puur vanuit je buik, je ziel handelen. Ik huilde van **spanning** omdat ik diep in mijn hart het liefst sokjes wilde vouwen, haar iedere dag duizend zachte kusjes geven en daar alle tijd voor nemen. Mooie liedjes voor haar zingen, naar buiten staren en de seizoenen zien veranderen. Dat deed ik ook volop wanneer ze wakker was, maar daarnaast had ik voor mijzelf ook rust nodig, een echt verlov, slaapjes en dutjes. **En dat deed ik niet.** Deze (*nieuwe*) eigen behoeftes vond 'de slimme meid in mij' niet productief, belachelijk, 'wijvengedrag', lui en burgerlijk, dus vocht ik ertegen. En wanneer zij sliep, moest er gewerkt worden. Iedere minuut zeer **effectief** benutten. Zonder dat ik het doorhad, heb ik mezelf langzaam maar heel zeker volledig uitgeput.



ik schrijf over voeding, gezondheid, zaken als gluten, zuivel en de 'grote duivel' suiker. Het belang van veel groenten en fruit, zuivere producten zonder lijst van ingrediënten en aandacht voor het kopen, bereiden en koken van de maaltijden. Mijn lezers denken vaak dat ik als een **übergezond** twijgje door het leven ga, alleen nog in de natuurwinkel en op de biologische markt shop. Fris als een hoentje. Nooit alcohol of pizza of koffie...

Dat allerlaatste klopt dan weer wel, koffie heb ik nog nooit gedronken. Voor de rest was het een drama. In mijn boek *In 28 dagen van gifbelt naar tempel* stel ik de vraag: 'What's your poison?' en natuurlijk heb ik deze zelf ook. En o jee, kwam de drang naar die poison (*of moet ik zeggen poisonS?!*) om de hoek kijken. Dat wil zeggen veel **zwarte thee** (*het liefst uit een soepkom en zeker 6 minuten laten trekken*), boterhammen met kaas en mayonaise en, na mijn borstvoedingsperiode, lange avonden met veel wijn en Franse kaasjes. Veel wijn. Terwijl ik overdag mails beantwoordde van lezers en ze adviseerde over een maand glutenvrij eten, de gevaren van te veel suiker en onze overdreven **boterhammencultuur**, nam ik, dodelijk vermoeid, nog een paar grote happen van mijn tosti met kaas en ui. En wanneer je eenmaal begint aan de boterhammen, dan wil je er alleen maar meer. Dat heb ik met veel dingen trouwens. *hap, slik, weg.*

Het was niet te stoppen, veel stress en vermoeidheid maakten me hongerig, en dorstig, voor rotzooi. Het gevoel van een soort voortdurende kater, dat je 's ochtends al een pizza in de oven wilt gooien. Terwijl je juist dan zo **goed voor jezelf** moet **zorgen**. De beste artsen zijn de slechtste patiënten, wordt wel gezegd. En dat gold zeker ook voor mij.

De **uitputting** werd na zo'n anderhalf jaar echt zichtbaar. Er waren weer twee nieuwe boeken geschreven, ik had knetterhard gewerkt en ik kon niet meer. Was eerst een stuk afgefallen maar daarna flink aangekomen. **Ik was op**. Zat in een vicieuze cirkel van uitputting – slecht eten en drinken – veel werken – stress – nog meer uitgeput – en begin maar weer opnieuw. Hoe kwam ik hieruit? Hoe kwam dit? **Wat deed de stress en vervolgens de uitputting allemaal met mij?**