



# 10 REDENEN

## waarom afvallen niet lukt

# INTRODUCTIE

*“Wat heb ik allemaal al gedaan? Ik heb minder brood gegeten. Ook een tijdje minder pasta. Ik heb tot een paar weken terug elke vrijdag een fruitdag ingelast. En laatst een detox kuur gehouden. Ik heb hardgelopen in het bos. Aan de gewichten gehangen in de sportschool. Ik heb zelfs pillen, shakes en poeders genomen. Kijk, ik heb alles geprobeerd. Maar hoe komt het dat ik toch niet afval?”*

We horen vaak hetzelfde verhaal: iemand heeft al een aantal pogingen tot afvallen gedaan. In het begin is diegene gemotiveerd: *“Deze keer gaat het mij lukken!”* Maar toch op de één of andere manier willen de kilo's er niet vanaf. Of ze zitten er na een tijdje weer aan (plus een paar extra!). Na een paar van die mislukte pogingen is van de motivatie niet veel meer over. Vaak wordt er dan bedroefd gedacht: *“Afvallen, laat maar zitten. Ik kan het niet.”*

Wat wij hier noemen, is dat herkenbaar voor jou? Wil jij ook graag afvallen, maar lukt het je niet? Wij willen je helpen. In dit e-book vertellen wij over de **10 meest voorkomende redenen waarom afvallen niet lukt.**



Wij hopen dat je echt wat aan ons e-book hebt. Ons doel? Dat jij bij de laatste pagina denkt: *“Afvallen, ik kan het WEL!”*

Last but not least, heel erg bedankt dat je de tijd neemt om ons e-book te lezen. Veel leesplezier!

# 1.

## IK PAK NIET DE OORZAAK VAN MIJN OVERGEWICHT AAN

*“Ik heb pijn!”* Je loopt naar de kast en pakt een paracetamolletje. Maar wat doe je als je denkt: *“Ik heb overgewicht!”* Pak je dan een shake die belooft dat de kilo’s ervan af vliegen?

Shakes, pillen en poeders. Je valt er in korte tijd van af. Alleen als je stopt, zitten de kilo’s er waarschijnlijk snel weer aan. Dat komt doordat ze alleen de symptomen van overgewicht aanpakken. Wil je echt verandering maken? Dan moet je niet de symptomen, maar juist de oorzaken van overgewicht aanpakken.

*“Waar zou mijn overgewicht vandaan komen?”* Een goede vraag om jezelf te stellen als je wilt afvallen. De oorzaken kunnen heel verschillend zijn. Zo komt het bij sommigen door verkeerde voeding. Bij anderen ligt het juist aan te weinig beweging of te weinig slaap. En wat ook voorkomt, is dat de oorzaak ligt bij het gebruik van bepaalde medicatie, zoals het spuiten van insuline of het slikken van antidepressiva of prednison.

En weet je wat ook mee kan spelen? Jouw mentale en emotionele welzijn. Wie ben je? Wat heb je meegemaakt? Hoe heeft jouw leven zich ontwikkeld? Waar sta je vandaag? De antwoorden kunnen je helpen om achter de oorzaak te komen.

Wil je afvallen? Denk dan eerst na over wat de oorzaak van jouw overgewicht kan zijn. En wie weet leer je zo zelfs wat nieuws over jezelf. Dat is altijd goed, toch?

---

# 2.

# MIJN HORMONEN ZIJN UIT BALANS

Opvallend vaak blijkt dat een verstoorde hormoonhuishouding de reden is waarom afvallen niet lukt. Hoe beïnvloeden jouw hormonen je gewicht? Het zit zo: hormonen, zoals insuline, cortisol en leptine, hebben invloed op je stofwisseling, vetverbranding en vetopslag. Als de stofwisseling in balans is, zal je lichaam calorieën omzetten in energie. Maar is de stofwisseling uit balans, dan wordt het opgeslagen als vet. Een verstoorde hormoonhuishouding kan zorgen voor méér vetopslag (en minder vetverbranding).

Hoe raken hormonen uit balans? Dit kan bijvoorbeeld gebeuren tijdens de menopauze of zwangerschap. Andere mogelijke factoren zijn: de anticonceptiepil, een ongezonde leefstijl, bepaalde eetgewoontes (maaltijden overslaan), het eten van voedingsmiddelen vol toevoegingen als E-nummers en suikers, roken, stress en het slikken van medicijnen (antidepressiva, pijnstillers en ontstekingsremmers).

Gelukkig is er goed nieuws: een gezonde leefstijl kan helpen de hormoonhuishouding te verbeteren!

Wij zien vaak dat wanneer de hormonen (weer) in balans zijn, iemand makkelijker afvalt. Maar er zijn meer voordelen: meer energie, betere concentratie, verbeterde slaap, betere stoelgang, gezonde bloeddruk, betere cholesterolwaarden en zelfs de mogelijkheid bepaalde medicatie te verminderen of af te bouwen. Dat is toch fantastisch!

---

# 3.

## IK VOLG EEN ALGEMEEN DIEET

*“Jullie mogen allemaal drie stuks fruit en een handje noten.”*

Het komt veel voor, een dieet waarbij iedereen dezelfde richtlijnen krijgt. Een standaard programma, gemaakt voor een gemiddeld persoon. Maar is dat eigenlijk niet heel gek? Ben jij gemiddeld of standaard? Nee, toch? Misschien ben je wel kleiner dan het gemiddelde. Of juist groter. En misschien ben je heel fijn gebouwd. Of juist wat grover.

Iedereen is anders. Kijk maar eens om je heen. Zie jij er hetzelfde uit als jouw buurvrouw? Of als jouw beste vriendin? Waarschijnlijk niet. En vanbinnen zijn jullie allemaal ook anders.

Bij de eerste reden noemden we al dat de oorzaken van overgewicht heel verschillend kunnen zijn. Elke oorzaak vraagt om een andere aanpak. Als je het zo bekijkt, is het dan niet logischer om te kiezen voor een voedingsprogramma dat bij jouw lichaam past? Een op maat gemaakt programma waarbij je precies eet wat jouw lichaam nodig heeft. Waarbij de richtlijnen gemaakt zijn voor jou, niet voor een gemiddeld persoon. Want: jij bent niet gemiddeld, jij bent uniek!

# 4.

## IK WIL

# GETROOST WORDEN

***“Bah, wat een rottag. Die chocoladereep vrolijkt mij vast op!”***

Als we ons rot, verdrietig, boos of teleurgesteld voelen, grijpen we vaak naar ongezond voedsel om onszelf te troosten. Het is helemaal niet gek dat je dit doet. Veel van ons hebben dit al als kind aangeleerd. Weet je nog wat je moeder vroeger zei als je je knie stootte? *“Hier een snoepje, dan is de pijn zo over.”*

Dit herken je misschien ook? Je neemt een hap van je reep chocolade en denkt: *“Yes!”* Maar nadat je de hele reep in 10 seconden naar binnen hebt gewerkt, komt het schuldgevoel. *“Waarom heb ik dit nou gegeten?”* Uiteindelijk voel je je alleen maar rotter. *“Mmm, dan kan ik net zo goed ook die zak chips open maken...”*

Hoe doorbreek je deze vicieuze cirkel? Denk eens goed na: wat maakt jou gelukkig? Een wandeling met de hond, een telefoontje van je beste vriendin of het lezen van een mooi boek. De volgende keer als je niet lekker in je vel zit en denkt: *“Ik moet NU chocola”*, doe dan wat jou gelukkig maakt. En dan voel je je daarna niet rotter, maar juist beter!

# 5.

## IK EET GEZOND, TOCH?

*“Ik ontbijt met cruesli en een glas sinaasappelsap. Met de lunch pak ik een meergranenbolletje met roomkaas light en een flesje vitaminewater. En als ik trek krijg, eet ik tussendoor een mueslireep”*

Dit klinkt als een gezonde dag, toch? Ja, de verpakkingen van deze producten schreeuwen: ik ben héél gezond. Teksten als: ‘vol met vezels’, ‘Light’ of ‘0% vet’ laten je geloven dat je super goed bezig bent. Toch zijn deze producten vaak juist níét gezond. Om de smaak te behouden, zitten ze vaak bomvol koolhydraten en suikers. Zo jammer!

En als je wilt afvallen, kan je dan beter light producten kiezen? Nee, uit onderzoek blijkt juist dat light producten je dikker maken. De theorie: je hersenen herkennen de zoete smaak van zoetstof als suiker. Maar je lichaam krijgt met zoetstof niet de energie binnen die bij suiker hoort. Als reactie vraagt je lichaam om meer. Je krijgt honger, waardoor je waarschijnlijk meer gaat eten. Oei, dat willen we juist niet!

Denk je nu: “Hoe weet ik of een product gezond is?” Draai de verpakking om en lees het etiket. Daar vind je of iets écht gezond is.



**‘Eerlijk,  
we willen toch  
allemaal een gezond  
gewicht en een  
gelukkig leven?!’**

---



# 6.

## IK BEN VERSLAAFD AAN SUIKER

Verslaafd aan suiker. Ja echt, het kan!

Suiker is slecht voor ons lichaam. Verschillende onderzoeken tonen aan dat suiker de kans op overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten vergroot. Maar dat is nog niet alles. Suiker vermindert je weerstand en verstoort je hormoonbalans, bloedsuikerspiegel en darmflora.

Oei, het is dus beter om suiker te laten staan. Maar misschien heb je het zelf ook al ondervonden, stoppen met suiker is lastig! Een verstoorde suikerstofwisseling kan zorgen voor een vicieuze cirkel. Een voorbeeld: op tafel ligt een zakje snoep. Je wilt het niet eten, maar toch pak je het. Je lichaam schreeuwt om suiker. Je wilt méér, méér, méér. Het lijkt wel alsof je geen controle meer hebt over je lichaam.

Stoppen met suiker is moeilijk, maar echt niet onmogelijk. Het begin is misschien zwaar, maar weet dat het allemaal tijdelijk is. Heb je last van afkickverschijnselen (dat kan!)? Echt, die nemen na een tijdje af. De enorme zin naar suiker zal ook beetje bij beetje minder worden. En vergeet niet alle voordelen die je krijgt: meer energie, een beter gebit en zelfs een beter geheugen. Probeer daar kracht uit te halen. Jij kan dit!

# 7.

## IK HEB ALTIJD STRESS

Een sollicitatiegesprek, een eerste afspraakje of een belangrijke meeting op je werk. De zenuwen gieren door je lichaam. Op zo'n moment zet je lichaam je op scherp. Hartstikke goed, want daardoor presteer je beter. Alleen heb je constant stress? Het gevoel dat je achterna wordt gezeten. Je voelt je rusteloos en ongedurig. Dan kan stress wel eens de reden zijn dat je broek nu een stukje strakker zit.

Van stress kan je aankomen. Ja, echt waar. Bij stress komt er namelijk het hormoon cortisol vrij. Dit hormoon stimuleert de opslag van vet op de buik. En dit herken je misschien wel, als je stress hebt dan eet je véél meer. Stress zorgt voor hongeraanvallen.

Heb jij last van stress? Probeer eens deze ideeën om stress te verminderen:

1. Ga een stukje wandelen. Of skip de sportschool en doe je oefeningen een keertje buiten. De combinatie van beweging, frisse lucht en de natuur werkt ontspannend.
2. Zet je telefoon eens uit (of op vliegtuigstand). Even niet dat trilgeluid (trrr...) of knipperend lichtje. Die telefoon trekt best veel aandacht, toch?
3. Plan voor jezelf momenten van ontspanning in. Een lekker warm bad, een mooi boek of lekker Netflixen.
4. Zeg vaker nee. Het lijkt moeilijk, maar hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt. En onthoud: nee zeggen tegen een ander, is ja zeggen tegen jezelf.
5. Word 's ochtends wakker met een glas groene thee (en laat dat kopje koffie staan). Stoppen met koffie helpt om de afgifte van cortisol te verminderen. Kan je echt niet zonder? Drink maximaal 2 kopjes per dag.

.....

# 8.

## IK SLAAP TE WEINIG

*“Morgen ga ik écht voor elf uur naar bed”. De volgende dag tikt de klok elf uur aan en zit je midden in een spannende film die je graag af wilt kijken. “Oké, nog even dan.” Maar voordat je het weet, slaat de klok twaalf uur. “Nee, weer mislukt. Morgen dan maar. O nee, dan is het weekend en ga ik met mijn vriendinnen uit.”*

Herkenbaar voorbeeld, of niet? Slapen is heerlijk. Alleen bij veel van ons schiet het er een beetje bij in. Zonde, want goed slapen is niet alleen lekker. Het is ook goed voor je gezondheid. Je bent scherper en alerter tijdens de dag, je wordt minder snel ziek én je oogt aantrekkelijker (minder last van wallen, gezwollen ogen en donkere kringen).



Uit onderzoek blijkt dat mensen die minder dan zes uur per nacht slapen, 30 procent meer kans hebben op obesitas dan mensen die zeven tot negen uur slapen. Door slaapebrek kunnen hormonale processen van slag raken. Zo maak je meer cortisol (stresshormoon!) aan, wat kan leiden tot verhoogde glucose- en insulinespiegels. En dit heeft weer effect op je stofwisseling en vetopslag. Ook zorgt slaapebrek ervoor dat je minder energie hebt om te bewegen (*“ik ga liever Netflixen, want ik ben zó moe”*) en dat je meer last krijgt van een hongergevoel.



**‘Gezondheid is de  
basis van geluk!’**



# 9.

## IK BEWEEG TE WEINIG

Bewegen is goed voor je. Door te bewegen houd je je spieren sterk, wordt je doorbloeding gestimuleerd en heb je minder stress. En er is nog een voordeel van bewegen: je houdt makkelijker je gewicht op peil. Dat willen we!

Krachtsporten, zoals fitness en crossfit, verbeteren je lichaamssamenstelling: minder vet en meer spieren. Goed om te weten, extra spiermassa betekent extra gewicht (niet schrikken als de weegschaal ineens meer kilo's aangeeft!). Met duursporten, zoals wielrennen en hardlopen, verbrand je energie. En door energie te verbranden, verlies je gewicht.

*“Moet ik dan elke dag mezelf uren drillen in de sportschool?”* Nee hoor, dat is echt niet nodig. Twee of drie keer per week intensief bewegen is genoeg. En als je elke dag ook nog een half uur wandelt of fietst, ben je helemaal goed bezig.

Het belangrijkste: kies iets wat bij je past. Houd je van de natuur? Misschien is joggen of wandelen door het bos wat voor je. Houd je van gezelligheid? Vraag een vriendin of ze met je mee gaat trainen. Of ben je gek op dansen? Maak er een uitje van en ga stijldansen met je partner. Er zijn zoveel leuke sporten om uit te kiezen!

---

# 10.

## IK EET WEINIG VET

### (EN VEEL KOOLHYDRATEN)

*“Ik bak altijd zonder vet of olie. En ik pak magere yoghurt en 0% vet producten. Dat is goed, toch? Want vetten maken dik.”*

Lange tijd dacht iedereen dat vetten je dik maken. Goed nieuws: dit is niet waar! Vetten zijn juist heel belangrijk voor je lichaam. Ze zorgen voor een verzadigd gevoel en geven je stofwisseling een boost. Oftewel, je verbruikt meer energie én je hebt minder trek in tussendoortjes. Fantastisch, toch?!

Het blijkt dat als je weinig vet eet, je vaak meer koolhydraten eet. Onderzoek toont aan dat een koolhydraatrijk voedingspatroon ongezond is. Je organen, vooral de alveesklier, vinden het zwaar om koolhydraten af te breken. Een overbelaste alveesklier kan een reden zijn dat afvallen niet lukt.

Conclusie: pak de olijfolie er maar weer bij! O ja, kies wel voor gezonde vetten uit noten, zaden, avocado, vette vis, kokosolie en olijfolie.



# EEN SCHOON EN OPGERUIMD HUIS

Je hebt net 10 veelvoorkomende redenen waarom afvallen niet lukt gelezen. We willen nog één ding noemen. Iets wat je kan helpen om meer inzicht te krijgen in hoe jouw lichaam werkt.

## **Hier komt een kleine opdracht:**

Sluit je ogen...

... beeld je eens in dat je in een woonkamer staat.

Het is een enorme troep. Vieze koffiekopjes op tafel, verlepte bloemen in een vaas, een stapel oude kranten...

## **Wat ga je nu doen:**

je draait je om en doet net alsof het hartstikke schoon is  
óf ga je de boel eerst opruimen?

Wat heb je gekozen? De laatste optie waarschijnlijk. Zo kan je ook naar jouw lichaam kijken. Het huis als metafoor voor jouw lichaam. Het begint met beseffen wat de oorzaken zijn van jouw overgewicht. Die moet je eerst aanpakken. Een doekje halen over een tafel met koffiekopjes en een stapel kranten is lastig. Makkelijker is om eerst de tafel leeg te halen, voordat je begint met schoonmaken.

Een huis is makkelijk te onderhouden als je regelmatig opruimt. Als je héél lang niet opruimt, dan wordt het steeds zwaarder om de boel weer netjes te krijgen. Oftewel, als je een hele lange tijd ongezond eet, is het lastig om dit slechte patroon te doorbreken. Lastig, maar niet onmogelijk!

Een goed huis is gebouwd op een stevig fundament. Weet jij wat gezonde voeding is? Weet jij wat jouw lichaam nodig heeft? Aan voeding en beweging? En aan slaap en ontspanning? Is het antwoord: ja? Dan staat jouw huis op een stevig fundament gebouwd. Je weet wat je moet doen om het huis op orde te krijgen. Weet je de antwoorden niet? Dan is het tijd om eerst energie te steken in jouw fundament.

Je hebt de mouwen opgestroopt en hebt je huis helemaal schoon gemaakt. Hoe voel je je nu? Trots en voldaan, toch? Heerlijk om na al die tijd weer in een schoon huis te wonen. Zo kan je ook kijken naar jouw lichaam. Hoe geweldig zal het voelen als jouw lichaam weer gezond is. Geen overgewicht meer. Dat is toch fantastisch!

## **‘Een schoon en opgeruimd huis, dat maakt je toch trots!’**

Het omgekeerde is ook waar: als je jouw huis nooit opruimt en schoonmaakt, wordt het steeds moeilijker. Het kost steeds meer energie en moeite, meer geld om het weer op orde te krijgen. En soms moet je ook flink verbouwen om een huis weer goed bewoonbaar te maken.

Gelukkig is er goed nieuws: zelfs al is jouw huis een enorme troep en staat het op een zwak fundament. Dat kan veranderd worden. En weet je zelf niet hoe je jouw huis weer schoon en opgeruimd krijgt? Je kan altijd vragen om hulp. Bel die aannemer of dat schoonmaakteam. Ook jij verdient een schoon en opgeruimd huis!



# GELOOF IN HET MOGELIJKE, NIET IN HET ONMOGELIJKE!

Hoe vond je dit e-book? Herkende je één (of meerdere) van de redenen waarom afvallen niet lukt?

Wij hopen dat wij je met dit e-book hebben kunnen helpen. Dat je misschien nieuwe inzichten hebt opgedaan. Of dat het je de motivatie heeft gegeven om een nieuwe poging te wagen. Dat je nu denkt: *“Afvallen, ik kan het WEL!”*

Wij hebben vertrouwen dat het jou écht lukt! En beseft, de eerste stap naar een gezond gewicht heb jij al gezet. Ontzettend goed van jou!

Zoals we al eerder hebben gezegd, je hoeft het niet alleen te doen. We willen dit e-book daarom eindigen met **6 redenen waarom afvallen met Cure4Life wél lukt:**

1. De oorzaken worden aangepakt, niet de symptomen.
2. Het voedingsprogramma wordt voor iedereen op maat gemaakt.
3. Je eet normale, gezonde en uitgebalanceerde voeding (zonder hongergevoel!)
4. Je krijgt professionele en persoonlijke begeleiding van jouw eigen coach.
5. Het programma is onderbouwd door een team van medisch specialisten.
6. Je leert een gezonde en makkelijk vol te houden leefstijl aan.



A white outline map of the Netherlands is centered on a solid blue background. A white location pin icon is placed on the eastern side of the map, pointing towards the text.

**CURE4LIFE HEEFT VESTIGINGEN  
DOOR HET HELE LAND. VIND EEN  
CONSULENT BIJ JOU IN DE BUURT.**

Kijk op [www.cure4life.eu](http://www.cure4life.eu) voor het overzicht  
en maak een afspraak voor een gratis eerste  
consult.