

Afvallen met hypnotherapie

Door Jos Olgers

Ben je na de feestdagen of een gezellige vakantie wat aangekomen, dan is het meestal geen enkel probleem om even een tijdje wat minder te eten om weer op gewicht te komen. Dit zijn de natuurlijke schommelingen die sinds jaar en dag bij het mens-zijn horen. Maar wat als dit schommelen niet zo 'natuurlijk' gaat?

Hongeren maakt dikker

Wanneer er weinig eten is, stemt ons lichaam zich automatisch af op minder eten. Om te overleven leert ons lichaam met minder eten op gewicht te blijven en toch dezelfde prestaties te leveren. Wanneer de voedselschaarste voorbij is, heeft het lichaam deze truc geleerd; het hoeft nu minder te eten om op gewicht te blijven. Geniaal!

Alleen tegenwoordig geeft dat een probleem. Wanneer we lekker vlug willen afvallen en kort gaan 'honger', dan doet ons lichaam precies hetzelfde. Zodra de zelfopgelegde hongersnood voorbij is, heeft ons lichaam geleerd genoeg te hebben aan minder eten. We komen daardoor met evenveel voedsel als voorheen dus sneller aan.

ook eens een gebakje pakt.

Mogelijk is er een oorzaak die maakt dat je veel gemakkelijker aankomt dan anderen. Het kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een te langzaam werkende schildklier of andere ziektes, bepaalde medicijnen, door hormonen of door erfelijke belasting. Ook kan de oorsprong van het gemakkelijk te dik worden in het verleden liggen. Deze oorsprong kan sociaal, medisch of psychisch van aard zijn.

Wanneer je dan je best doet om af te vallen, lukt dat slecht of kom je snel weer aan. Als je jezelf hierin herkent, is het belangrijk uit te laten zoeken wat de oorzaak is, zodat daar wat aan kan worden gedaan. Ook is enige ondersteuning op zijn plaats om te proberen het gewicht een beetje acceptabel te houden.

Overvallen door eetbuien

Dan zijn er ook mensen die worden overvallen door eetbuien. Ineens is er iets in hen dat maakt dat ze naar snacks of snoep grijpen en pas weer kunnen stoppen met eten wanneer alles op is. Dit kan dan meerdere keren per week gebeuren. Of je nu wilt of niet, je komt dan vrijwel zeker aan. Je kunt je afvragen waar deze aandrang vandaan komt en hoe je die kunt stoppen. Alleen stoppen met de aandrang is onvoldoende. Je zult ook iets moeten doen aan de oorzaak van die aandrang. Daarbij kan hulp nodig zijn.

Hypnotherapie

Hoe hard we ook willen, vaak lukt het ons niet om echt iets te veranderen. Dit komt doordat de oorzaak van de besproken problemen in ons onderbewuste is te vinden. Nu is er een therapie die gespecialiseerd is in het werken met het onderbewuste: hypnotherapie.

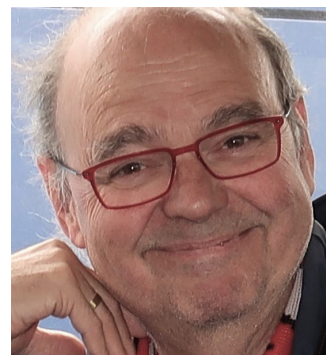


Foto: Siora photography

Je kunt je afvragen of het opnieuw zo streng zijn voor jezelf wel verstandig is. Wanneer je niet uit jezelf een echt gezonde leef- en eetstijl kunt vinden en onderhouden, heb je daarbij misschien hulp nodig. Zoek eens uit waarom je steeds kiest voor een dieet waarin je je lichaam en jezelf als het ware afstraft. Misschien kun je steun gebruiken om op een gezonde manier wel af te vallen.

Aankomen zonder te veel te eten

Ook zijn er mensen die door hun collega's, burens of zelfs onbekenden erop worden aangesproken dat ze eens iets aan hun lijn moeten doen. Ze zijn te dik, terwijl zij soms nog minder eten dan die magere collega. Hoe naar is dat niet? Vooral wanneer ze schuin naar je kijken, wanneer je



Jos Olgers
Hypnotherapeut
Oprichter Trance Art
Academie
Schrijver van Hypnotherapeutische Handboeken