

Dit zijn de 10 sleutels tot een geslaagd dieet.



Hoe komt het toch dat de meeste van onze dieetpogingen mislukken?

En wat is het geheime recept van die enkele die wél succesvol zijn?

Een psychologisch afslankonderzoek naar de slaagkansen van een dieet dus en... deze tien verrassende sleutelfactoren als resultaat.

1. Werk aan je zelfvertrouwen

'Als je je slecht in je vel voelt, is je dieet al bij voorbaat gedoemd om te mislukken. Probeer je eerst goed te voelen om wie je zélf bent. Dan zal het diëten daarna veel makkelijker gaan.'

Met [Het Mentale Dieet Plan](#) laat ik je steeds eerst zoeken naar je motivatie. Ik probeer je meer zelfvertrouwen bij te brengen. Hoe

[Het Mentale Dieet Plan, waarschijnlijk de meest realistische en gezondste manier om zonder JoJO-effect af te slanken](#)

waardevol jij bent, hangt niet af van hoe jij eruit ziet of hoeveel kilo's er op de weegschaal staan.'

2. Ga niet op dieet om 'erbij te horen'

Jongeren gaan vaak op dieet omdat ze aan de verwachtingen van anderen willen voldoen. Het zijn vaak jongeren die erg twijfelen aan zichzelf, die het meeste risico lopen om te mislukken in hun dieet.

3. Doe leuke dingen!

Veel mensen geloven dat ze pas naar het strand of zwembad kunnen gaan als ze gewicht verliezen. Zo onzeggen ze zichzelf dingen waar ze plezier uit halen.

Ik ken jongeren die graag zwemmen, maar dat al vijf jaar niet meer doen omdat ze zichzelf te dik vinden. Dat probeer ik te voorkomen.

Ik tracht je juist aan te moedigen om datgene te doen dat je leuk vindt. Dan ga jij je beter in je vel voelen en zal eten niet meer zo'n issue zijn.'

4. Ga kritisch om met het ideaalbeeld uit de media

Uit studies blijkt dat jongeren beïnvloed worden door een ideaalbeeld dat niet haalbaar en ongezond is. Ze spiegelen zich aan de slanke modellen in de modemagazines en op televisie. Momenteel worden heel wat studies gedaan met jongeren om hen kritisch te leren kijken naar mode, media ...

Op langere termijn blijkt dat een serieus effect te hebben. Die jongeren ontwikkelen minder verstoord eetgedrag en hebben realistischere verwachtingen over een gezond lichaam.

Maar ook bij volwassenen hoor ik wel eens dat ze onrealistische verwachtingen hebben. Door beelden uit de media vinden ze bijvoorbeeld dat ze drie maanden na hun bevalling al opnieuw hun oude

figuur zouden moeten hebben. Het is belangrijk om kritischer om te gaan met zulke boodschappen om te vermijden dat we te kritisch naar onszelf gaan kijken.

5. Stop de fat talk

Als vrouwen onder elkaar zijn, evolueert het gesprek nogal vaak in de richting van uiterlijk en gewicht. Als iemand zich niet zo goed voelt en zegt dat ze graag een paar kilo wil vermageren, wordt daar gretig op ingepikt.

Dat is eigenlijk voor niemand goed. Vrouwen laten hun zelfbeeld nog al te vaak afhangen van hun uiterlijk en door fat talk wordt dat nog meer versterkt.

[*In Het Mentale Dieet Plan*](#) leer je ondermeer het grote verschil tussen ‘je’ ideale gewicht volgens je BMI en ‘**JOUW**’ Ideale Gewicht, nl. het gewicht waarbij JIJ je lekker voelt in je vel.

Dit laatste is het enige gewicht dat volgens mij echt belangrijk is, wanneer het bovendien ook je gezondheid niet schaadt.

6. De maatschappij zou wat toleranter moeten worden voor mensen met overgewicht

Hoewel in onze maatschappij het slankheidsideaal vooropstaat, weten we dat ongeveer de helft van de volwassenen met overgewicht kampt. Door met een negatieve blik naar die mensen te kijken, help je hen niet.

Integendeel: je maakt het die mensen nog moeilijker om hun probleem aan te pakken.

7. Ga voor kleine stappen vooruit

Als je heel hoge doelen vooropstelt, is de kans veel groter dat je

ontmoedigd geraakt. Vertrek vanuit hetgeen je nu doet en verander maximaal drie gewoontes tegelijkertijd.

Probeer daarbij ook op je fysieke activiteit te letten.

Enkel op je voeding letten, is vaak niet voldoende om op langere termijn gewichtsverlies te behalen. Afslanken is een combinatie van diëten én fysieke activiteit.

Beweging is echt een sleutelfactor om het vol te houden. Veel mensen met overgewicht vermijden juist sportclubs en zwembaden. Maar meer bewegen betekent niet per se dat je je uit de naad werkt in een fitnesscentrum, zelfs integendeel.

Begin met kleine stappen: neem vaker de trap, parkeer je auto wat verderop, doe je boodschappen met de fiets ...

Bouw de fysieke activiteit langzaam op. Alleen zo wordt het een haalbare kaart en zal je er plezier aan beleven.

[In Het Mentale Dieet Plan](#) leer ik je net dat je niet hoeft te fitnessen of zwaar aan sport te doen om toch voldoende beweging te hebben.

8. Zoek steunfiguren

Zoek een vertrouwenspersoon die jou wil steunen om je dieet vol te houden, zonder jou te veroordelen als het eens een keertje misloopt.

Ook is het leuk om samen met vriendinnen een actievere leefstijl op te bouwen. Samen sta je sterker, want je kan elkaar aanmoedigen om vol te houden, ook op de moeilijker momenten.

In Het Mentale Dieet Plan werk ik vaak *één-op-één* met de deelnemers waardoor je me op gelijk welk moment kan contacteren met je vragen, je twijfels, of gewoon voor een oppeppertje.

9. Zoek een dieet dat past bij jouw levensstijl

Niet elke persoon hoeft op dezelfde manier te eten of te diëten. Als je het belangrijk vindt om een of twee keer per week een glaasje wijn te drinken, sta jezelf dat dan ook toe.

Anders wordt het dieet een soort dwang en is de kans dat je het niet volhoudt erg reëel.

[In Het Mentale Dieet Plan](#) leer je aan de hand van eenvoudige doch krachtige mentale oefeningen om je eetgewoonten geleidelijk aan te veranderen zodat het niet langer aanvoelt als 'lijnen'.

10. Durf professionele hulp te zoeken

Mensen die voelen dat ze echt vastzitten in een verstoord eetpatroon, moeten durven professionele hulp te zoeken.

Als er sprake is van controleverlies (vreetbuiten, braken ...) of als je echt moedeloos wordt van het eindeloze jojoën, gebruik dan [een Afslank Coaching Programma zoals Het Mentale Dieet Plan](#) om meteen te starten. Geniet [hier](#) vandaag uitzonderlijk van **je 50% korting**.

Want eetproblemen in je eentje aanpakken, is vaak een bijna onmogelijke zaak.

Waarom zijn zo veel vrouwen geobsedeerd door hun gewicht?

Ten eerste wordt veel belang gehecht aan het uiterlijk, waarbij slankheid geldt als een criterium om de aantrekkelijkheid van vrouwen te beoordelen.

Het ideaalbeeld zijn zelfs vrouwen met *ondergewicht*. Daardoor kunnen de meesten niet voldoen aan dat ideaalbeeld en zijn ze ontevreden over hun lichaam.

Ten tweede is er een overaanbod van suiker- en vetrijk voedsel en is er een stijging van het aantal mensen met een buitensporige levensstijl.

Daardoor kampen veel mensen met overgewicht en obesitas. Diëten wordt gezien als een strategie om een gezonder lichaamsgewicht na te streven.'

Wat zijn de belangrijkste redenen waarom iemand op dieet gaat?

Er zijn twee verschillende aspecten aan motivatie, namelijk *de doelen* die mensen willen bereiken en *het waarom*:

Gezondheid

Mensen beseffen dat hun overgewicht een risico vormt voor hun gezondheid: hart- en vaatziekten, suikerziekte, gewrichtsklachten ... Deze personen willen op dieet om zich gezonder en fitter te voelen.

Uiterlijk

Anderen willen op dieet om het uiterlijk te verbeteren: ze willen er slanker uitzien, zodat anderen hen aantrekkelijker zouden vinden.

Daarnaast heb je het 'waarom' van motivatie:

Interne druk

Veel mensen ervaren een interne druk om te diëten. Ze willen hun eetgedrag aanpassen om gevoelens van *schaamte of schuld* te vermijden. Deze mensen vertrekken vaak vanuit een heel negatief zelfbeeld en hopen via een vermageringskuur hun zelfwaarde een 'boost' te geven.'

[Het Mentale Dieet Plan](#) biedt je naast een effectief afslankplan, ook effectieve handvaten om je *zelfvertrouwen te verbeteren* en je beter te voelen in je vel zodat je terug kan genieten van het dagelijks leven zonder je constant te hoeven zorgen maken over je gewicht.

Externe druk

Mensen met overgewicht krijgen vaak te horen dat ze 'daar toch iets aan moeten doen'. Meestal is dat goedbedoeld: de huisarts, vrienden of familie zijn dikwijls gewoon bezorgd, omdat ze weten dat obesitas gezondheidsrisico's inhoudt.

Maar het is vooral de manier waarop dat gezegd wordt die belangrijk is. Je kan iemand ronduit zeggen dat ze 10 kg moet afvallen, maar als die mevrouw dat al tien jaar probeert en daar nooit in slaagde, krijgt zij het gevoel dat er niet naar haar geluisterd wordt.

Eigenlijk zou daar dan dieper op ingegaan moeten worden.

In Het Mentale Dieet Plan vertrekken we vanuit de levensstijl van de persoon. Wat heb je al geprobeerd? Hoe kan je eetgedrag aangepast worden? Dat is haalbaarder dan een onrealistisch dieetplan.

Persoonlijk belang

Mensen gaan op dieet omdat ze geloven dat ze er persoonlijk beter van zullen worden. Ze doen het omdat ze het zelf willen.

Omdat het leuk is

Er zijn mensen die diëten gewoon leuk vinden. Zo kan een diëter gezonder eten omdat ze plezier beleeft aan het bereiden van gezonde maaltijden, omdat ze gezonde voeding eten belangrijk vindt.

Wat zijn de belangrijkste conclusies van het afslank-onderzoek?

Ten eerste blijkt het heel moeilijk om *zelf* gewicht te verliezen en dat gewichtsverlies lang te behouden.

Het is daarom belangrijk om je niet blind te staren op je gewicht, maar je vooral te richten op het uitbouwen van een gezonde leefstijl.

Een bewezen afslank coaching programma zoals [Het Mentale Dieet Plan](#) is voor de meeste afslankers een ideaal hulpmiddel omdat het je niet alleen doet afslanken maar je ook eenvoudige handvaten aanreikt en steunt op momenten dat jij het nodig hebt.

Ten tweede blijkt dat het type motivatie de slaagkansen van een dieet mee bepaalt.

Diëters die persoonlijk achter hun dieet staan en vooral gezonder willen worden, blijken meer kans te hebben om gewicht te verliezen. Een correcte begeleiding en coaching verhoogt de kans op succes aanzienlijk.

Een derde belangrijke conclusie was dat jongere diëters meer kans hadden om zich onder druk gezet te voelen en op hun uiterlijk te richten dan oudere diëters. Jongeren worden in onze maatschappij vaak geconfronteerd met beelden die het ultradunne schoonheidsideaal verheerlijken.

Daardoor willen ze gewicht verliezen, zelfs al hebben ze een normaal gewicht. Ook mensen met overgewicht bleken zich vaker onder druk gezet te voelen om te diëten.

Zij ervaren soms dat anderen hun veroordelen omdat ze een aantal kilo's te veel hebben, waardoor ze vanuit schaamte- en schuldgevoelens op dieet gaan, hetgeen meer piekeren en controleverlies over eten voorspelt.'

In dergelijke gevallen is het bijzonder aangewezen om op de juiste manier begeleid en gecoacht te worden zoals we [met Het Mentale Dieet Plan doen](#). Het is een proces dat naast aandacht voor snel en effectief afslanken ook aandacht besteed aan het verbeteren en versterken van het zelfbeeld en zelfvertrouwen van de deelnemer.

Kan je je eigen dieetmotivatie veranderen?

Mensen kiezen niet bewust voor een bepaald type motivatie.

In onze maatschappij heerst immers een enorm slankheidsideaal en het is moeilijk om daar niet in mee te gaan, zeker als je vaak twijfelt aan jezelf of als je gevoelig bent voor wat anderen over je denken.

Net daarom kan je niet zeggen dat mensen 'kiezen' voor een bepaald type motivatie. Dan zou je mensen weer stigmatiseren, iets waar ik net van wil afstappen.

Je moet diëters geen schuldgevoelens aanpraten door te zeggen dat ze met de verkeerde motivatie begonnen zijn.

Ik wil juist de boodschap overbrengen dat ieder mens - ongeacht z'n uiterlijk of (over)gewicht - waardevol is.

Als mensen zich goed voelen over zichzelf, is de kans veel groter dat ze op een gezonde manier investeren in hun leefstijl en zichzelf de kans geven om echt iets te doen aan hun overgewicht.

Ik hoop dat je genoten hebt van deze tips en dat je deze in je dagelijks leven begint toe te passen. Ze werken namelijk!

Dankzij dit afslankrapport heb je **VANDAAG uitzonderlijk recht** op **50% korting** om met [Het Mentale Dieet Plan](#) Te Starten. Maak hier dus handig gebruik van wanneer jij momenteel een JOJO-slachtoffer bent en wanneer je, *met de juiste begeleiding* voor eens en altijd met je overgewicht wil afrekenen.



Wanneer je dit Eboek en de **50 Heerlijke Dieetrecepten** Voor Een Platte Buik leuk vond, dan apprecieer ik het natuurlijk dat je deze [met je vrienden zou willen delen](#).

Op die manier kan ik meer mensen bereiken om eindelijk, ZONDER JOJO-Effect en ZONDER het gevoel te hebben van 'te lijnen', hun Ideaal Gewicht te bereiken.

[Klik hier](#) om dit Eboek en 50 recepten te delen met je vrienden via jouw persoonlijke link.

Om je te bedanken voor het delen ontvang je dan een **zeer motiverende Video + twee Extra Bonusrapporten**.

[Je kan er hier alles over lezen](#).

[Het Mentale Dieet Plan, waarschijnlijk de meest realistische en gezondste manier om zonder JoJo-effect af te slanken](#)

Je hoeft dit natuurlijk niet te doen hé, het zou wel leuk zijn maar ik apprecieer het sowieso dat je dit rapport gelezen hebt en ik hoop dat je met de tips aan de slag gaat.

Vriendelijke Groeten,

Katja Callens

Auteur van "Het Mentale Dieet Plan

P.S. En [geniet hier](#) van je **uitzonderlijke 50% korting** wanneer jij terug slank & fit wil worden *zonder* je nog langer slecht in je vel te moeten voelen en... *zonder* het gevoel te hebben dat "je aan het lijnen bent" ... zodat Het Mentale Dieet Plan jouw allerlaatste dieet wordt! Je kan het [hier 60 dagen Risiceloos uitproberen](#).

P.P.S. [Nog geen fan van onze Fanpagina op Facebook?](#)

[Klik hier](#) en wordt fan zodat je geen enkel heerlijk recept of praktische afslanktip mist, samen met leuke weetjes en video's.

Meer dan 130,468 fans weten waarom...