

Terugval en verleiding
De kunst om afgevallen te blijven
Ingrid Steenhuis & Wil Overtoom

www.gerichtopgewicht.nl

Alweer een jaarwisseling achter de rug. Dus de hoogste tijd voor veel mensen om zich vol overgave opnieuw te storten op het afvallen. Om het dit keer ook écht vol te houden. Zo nemen ze zich voor. Even streng zijn dus? Of is er een betere manier? Het boek 'Terugval en verleiding' gaat over verantwoord afvallen én over het succesvol omgaan met de vele risico's op terugval. Want terugval hoort bij afvallen. Schrik dus niet, en leer ervan. Iets voor jou?



Paperback
€ 21,50



www.verkaaikboeken.nl

De moeite waard?

Wil je weten wat jouw tipping-point is? Ik had nog niet eerder van die term gehoord, voordat ik haar in dit boek las. Ik kom er eerlijk voor uit. Het betekent 'jouw kantelmoment': het moment waarop je inziet dat een gezondere leefstijl je meer voordelen oplevert dan doorgaan met je oude, automatische en ongezonde, gewoontes. Dat moment is voor iedereen anders. Schrikken van je huidige vetrolletjes op een recente foto. Een hoge bloeddruk bij de huisarts. 'Op apegapen liggen' na een fietstocht (en niet voor de eerste keer). Een oude broek die niet meer past. Of die gênante opmerking van een oude bekende: "Je bent wel wat steviger geworden".

Uit een omslagpunt haal jij jouw motivatie. Om je voor te bereiden en in actie te komen. Het boek leidt je, via de 'cirkel van gedragsverandering', naar gezondere gewoontes. Uiteindelijke doel: een blijvende balans in je gewicht. De toepasselijke sprookjes en ervaringsverhalen in de hoofdstukken van het boek zijn ondersteunend. De praktische oefeningen maken het een echt werkboek. Gebaseerd op wetenschappelijke kennis over psychologie, eten, afvallen en veranderen. Geen hype verhalen dus! Je gaat ontdekken wat jou belemmert om door te zetten, wat jouw gevaarlijke (eet)situaties zijn en welke smoezen je allemaal bedenkt. (Wat is jouw 'smoezen top10'?) Om verleidingen te kunnen weerstaan en om succesvol te kunnen én blijven zijn, heb je wilskracht nodig. Maar die kan opraken. Daarom ga je trainen om die te onderhouden. Kortom, de inhoud van het boek sluit helemaal aan bij mijn eigen visie op gewichtsmanagement. Je gaat je zwaktes leren kennen en tackelen en je sterke kanten leren uitbreiden. Stap voor stap behaal je zo je realistische én uitdagende doelen. Het boek biedt je veel houvast en is een aanrader. Het houdt je scherp. Afvallen houdt namelijk niet op bij 'doel bereikt, dus klaar'.

Voor wie een aanrader?

Motivatie én bereid zijn om aan zelfonderzoek te doen. Dát zijn de ingrediënten om met dit boek aan de slag te gaan. Als je écht de tijd wilt nemen om het afvallen de baas te worden en niet in korte tijd, met verstand op nul, een heleboel gewicht wilt verliezen met één of ander eenzijdig, ongezond, asociaal (want vaak lastig samen met anderen te eten) dieet, dan kun je direct beginnen aan dit boek. Ik raad je aan deskundige begeleiding te zoeken als je zelf niet zo gestructureerd bent, of als je weinig ervaring hebt met werkboeken. Bedenk: het er mee bezig zijn kost veel tijd en energie. Gun je die tijd. Maar ook: is het een gunstige periode voor jou om er mee aan te slag te gaan? Spelen er misschien bijzondere omstandigheden mee die jou er van kunnen afleiden (zorgtaken, verhuizing, nieuw werk)? Dan is het beter om nog even te wachten. Maar wacht niet tot er opnieuw een nieuwjaar voor de deur staat.

januari 2016