



6 TIPS VOOR ÉCHTE GEDRAGSVERANDERING

Gezonder eten, meer bewegen! Dat lukt wel voor een tijdje. Maar hoe zorg je nu voor die écht blijvende verandering?

Deze 6 tips gaan je helpen

1. Begin klein
2. Maak het een gewoonte
3. Doe het in je eigen ritme
4. Maak je omgeving passend
5. Praat lief tegen jezelf
6. Vier je successen

1. **Begin klein** - maak het jezelf makkelijk

In de eerste plaats komt het er op aan dat je begint met miniroutines van slechts 5 minuten.

Waarom?

Uit tientallen jaren onderzoek naar gedragsverandering blijkt dat het aanleren van nieuwe automatische gedragsgewoontes alleen lukt als dit minimale mentale en lichamelijke inspanning vergt.

Hoe makkelijker het gewenste gedrag, hoe minder motivatie je ervoor hoeft op te brengen. Dat is belangrijk, want motivatie gaat met ups en downs.

Voorbeeld: koken. Voor sommigen van ons niet zo makkelijk aan te leren. Het kost tijd, niet iedereen vindt het leuk en het duurt even voor je het goed kan.

Oplossing: begin met het koken van 1 gezonde warme maaltijd per week. Je zoekt een recept, doet boodschappen, besteed tijd en aandacht aan die éne maaltijd. Kijk hoe je het vindt gaan en stel eventueel bij voor de volgende keer.

6 TIPS VOOR ÉCHTE GEDRAGSVERANDERING



De andere dagen doe je zoals altijd deed. Je zult zien dat je in de loop van de tijd die ene dag gaat uitbreiden met meerdere dagen per week en voor je het weet heb je een nieuwe routine.

2. Maak het een gewoonte - koppel je nieuwe routine aan een gewoonte

Onze dag is al druk genoeg. Koppel je nieuwe routine aan gedrag dat je al jarenlang moeiteloos uitvoert. Op deze manier verlies je geen tijd aan het inpassen van nieuwe dagelijkse routines en maak je het jezelf makkelijker je een nieuwe routine eigen te maken.

Voorbeeld: de meeste mensen drinken 's morgens koffie of thee. Dat is een prima moment om je nieuwe routine aan vast te koppelen.

Oplossing: pak 5 minuten lichaamsbeweging 's morgens terwijl je wacht tot de koffie is doorgelopen. Nog voordat de dag goed en wel begonnen is, heb je al een goede prestatie geleverd en dat voelt geweldig.

Denk na over welke momenten in de dag je kunt gebruiken om nieuwe routines aan te koppelen. Misschien als je thuiskomt van je werk, of nadat je de kinderen op school hebt afgezet?

Heb je je nieuwe gedrag gekoppeld aan een onderdeel van je dagelijkse routine, maar slaag je er toch niet in om het nieuwe gedrag uit te voeren?

Kwel jezelf dan niet met verwijten; vraag je eens af of die nieuwe gewoonte wel bij je past? Zo ja? Probeer je miniroutines dan aan een andere gewoonte te koppelen. Net zo lang tot het wél lukt.

3. Doe het in je eigen ritme - het is geen wedstrijd

Iedereen heeft een natuurlijk bioritme. De meeste mensen beschikken tussen 3 en 4 uur 's middags over optimale spierkracht bijvoorbeeld. Ken jij je eigen bioritme al?

Kies een goed moment om je dagelijkse miniroutine "beweging" te koppelen aan een vaste gewoonte rond het tijdstip waarop jij de meeste energie of spierkracht voelt.

Voorbeeld: je wilt meer beweging maar ziet geen mogelijkheid om er nóg een extra activiteit op na te houden. Je bent echt te druk met van alles.

Oplossing: koppel je nieuwe routine aan de 'overgang' van je stressvolle werkdag naar je ontspannende thuissituatie. Je komt je huis binnen in je werkkleren, trekt een lekker joggingpak aan en doet eerst 5 minuten yoga om lichamelijk en geestelijk te ontspannen voordat je ook maar iets anders gaat doen.

Wanneer jij weet hoe je bioritme in elkaar steekt weet je ook welke routines je aan welk gedrag kan koppelen om het goed te laten landen. En als je het echt leuk vindt komt het vrijmaken van tijd vanzelf.

6 TIPS VOOR ÉCHTE GEDRAGSVERANDERING



Er zijn verschillende redenen dat men sporten niet lang volhoudt. Een daarvan is dat je gaat sporten op een moment dat vanuit je bioritme helemaal niet geschikt is voor jou. Probeer dus jouw piekmomenten te vinden!

4. Maak je omgeving passend - in de meest praktische zin van het woord

Ben je tot hier gekomen met lezen en denk je nu, ja dat zeg je nu wel maar bij mij thuis kan dat niet. Met mijn werk kan dat niet. Met mijn gezin kan dat niet...

We kennen allemaal bezwaren, ik daag je uit om kritisch naar jouw belemmerende gedachten te luisteren. Is het echt niet mogelijk? Of zit er iets anders onder?

Voorbeelden van praktische aanpassingen:

- Zet naast het aanrecht opstapje om tussendoor wat oefeningen op te doen.
- Leg een set handgewichten op het aanrecht naast de koffiezetter. Doe je oefeningen terwijl je wacht tot het theewater kookt.
- Leg verleidingen uit het zicht. Doe chips in een bakje en leg de zak weer terug in de kast.
- Vul je koelkast en kastjes met gezonde producten en tussendoortjes. Zo grijp je niet mis.
- Doe niet te vaak boodschappen, je brengt jezelf in de verleiding. Merk je dat je ongezonde keuzes maakt in de supermarkt, overweeg dan je boodschappen online te doen.
- Poets je tanden na het avondeten, dan heb je minder kans om nog wat te gaan snacken voor bedtijd.
- Spreek met je gezinsleden af wanneer er gesnackt gaat worden zo dat er niet te pas en te onpas eten op tafel verschijnt.
- Hang motiverende briefjes op op die plekken waar je vaak komt.
- Beloon jezelf iedere week met iets, maar niet met eten!
- Ga op je werk niet langs de snoepautomaat naar je werkplek maar loop om.
- Fiets niet iedere dag langs de pizzeria.

Stel de vraag: wat is er nodig om jouw omgeving passend te maken?

5. Praat lief tegen jezelf – gebruik positieve woorden

Veel mensen schelden en mopperen in gedachten iedere dag op zichzelf. Vraag je eens af. Als een ander op zo'n toon tegen je zou praten. Wat vind je daar dan van? Of praat jij zo tegen iemand anders?

Confronterend maar waar, we zijn zelf onze ergste criticus. Wen jezelf aan om liefdevol tegen jezelf te spreken. Met compassie. Geloof me, je voelt je een stuk prettiger én je gaat beter functioneren.

Voorbeeld: verlang je naar een ongezonde snack, dan komt het erop aan jezelf af te leiden met de juiste woorden. De woorden zondigen en falen mogen uit je woordenboek.

6 TIPS VOOR ÉCHTE GEDRAGSVERANDERING



Oplossing: maak afspraken met jezelf. Zeg niet streng: *"ik mag dit niet"*, maar zeg: *"ik wil het niet."* Je mag jezelf altijd beloven om het op een ander moment alsnog te nemen.

Stel je neemt je voor 1x per week te koken. Als het moment is aangebroken zeg dan niet *"nu moet ik gaan koken"*. Zo voelt de activiteit misschien meteen als een last. Benoem alleen de eerste makkelijke stap van de activiteit en zeg bijvoorbeeld: *"zo, nu ga ik eerst de aardappelen schillen."*

Vermijd zinnen die beginnen met *"ik moet"*, zeg iets als *"het is goed om nu..."*. *"Ik wil"* of: *"ik krijg meer energie als ik nu..."*. Benoem de voordelen van de activiteit. *"Ik voel me trots wanneer ik nu ga koken en hierdoor straks gezond heb gegeten."*

Ben je eigen beste vriend(in). Heb je een nieuwe gewoonte gedaan, geef jezelf dan een schouderklopje en ben trots op je prestatie.

Roep maar eens hardop *"Yes!"*, *"prima!"* of *"lekker bezig zo!"*

Geneer je niet, dit werkt echt! Doe een dansje en praat lief tegen jezelf!

6. Vier je successen – iedere stap is er één!

Het vieren van elke afgeronde miniroutine geeft je elke keer weer een positieve impuls. En hoe positiever je je voelt over je nieuwe gedrag, hoe sneller dit gedrag inslijt en een automatische gewoonte wordt.

Voorbeeld: je voelt je rot, je troost jezelf met eten en je voelt je direct beter. Daardoor versterk je dit gedrag en zal je iedere keer dat je je rot voelt weer verlangen naar eten.

Dit psychologische effect werkt ook andersom en kan gezond gedrag versterken.

Het is een slim idee om het plezier en het gevoel van trots na elke voltooide miniroutine te versterken door je prestatie zichtbaar te maken. En de volgende tip werkt hierbij geweldig goed.

Oplossing: neem een mooie glazen pot of vaas en gooi hier na elke afgeronde nieuwe gewoonte een koffieboon, een muntje, een knoop of iets dergelijks in. Iedere keer wanneer je iets in de pot gooit, wordt je prestatie zichtbaar en tastbaar.

Naarmate de inhoud in de pot in de loop van de tijd groeit, zie je hoeveel gezonde acties je al hebt uitgevoerd. Dit geeft je echt een tof gevoel. En daar ga je naar verlangen, naar dat gevoel van trots te zijn op je prestaties.

We balen ervan als we dit gevoel moeten missen. Als jij dit ook gaat merken, weet je dat je op de goede weg bent... en daardoor zal alles veranderen.

6 TIPS VOOR ÉCHTE GEDRAGSVERANDERING



Zo, nu heb je alle handvatten gekregen waarmee ook jij in hele kleine stapjes je nieuwe gewoontes een plek kan geven in je leven. Niet voor eventjes, maar voor een leven lang.

De adviezen in dit stuk heb ik gebaseerd op het wetenschappelijk stuk over gedragsverandering: Simpele adviezen van de Britse huisarts dr. Rangan Chatterjee voor een gezonder leven.

Vind je mijn tips handig en heb je er iets aan?

Dan weet ik zeker dat de besloten Facebookgroep “Overgewicht en andere zaken” ook iets voor je is. Hier deel ik al mijn kennis over afvallen, voeding en gedragsverandering. [Je vindt ons hier!](#)



Als Afvalcoach, leefstijl coach en ervaringsdeskundige na meer dan veertig jaar (over-)leven met Obesitas help ik nu anderen naar een slank en gezond leven. In de community ben ik actief als host en zorg ervoor dat het er veilig, vakkundig en gezellig is. Je doet er mee aan livesprekuren, challenges, deelt recepten, deelt ervaringen en vooral, je bent er jezelf en begrepen!

Doordat je in deze groep kennis en ervaringen deelt krijg je nieuwe inspiratie, nieuwe kijk op voeding en leer je wat jij nodig hebt om ook de change naar een gezonder/slanker leven te maken.

De groep is voor positieve, gedreven en gemotiveerde vrouwen en mannen die er aan toe zijn op een andere manier hun overgewicht aan te willen pakken. Wordt ook onderdeel van de community en begin vandaag nog met jouw change! We kijken er naar uit je te leren kennen.

Succes met alles, liefs, Gusta