

## Het verhaal van Kristien

# Van ondergewicht naar overgewicht...

### Ondergewicht en burn-out

Kristien is kleuterleidster en mama van drie kinderen. Zelf was ze als kind regelmatig ziek. Als baby kreeg ze een verkeerd vaccin toegediend waardoor ze tot haar 7 jaar erg mager bleef. Ze werd door haar klasgenoten een 'kindje van Biafra' genoemd. Ze had regelmatig koorts, vaak zelfs boven de 40°C. Om te kunnen herstellen van de diverse luchtwegeninfecties trokken haar ouders vaak met haar naar Spanje.

Tussen haar zevende en twintigste levensjaar ging het vrij goed met Kristien. Daarna kreeg ze klierkoorts. Deze ziekte bleef naderhand nog jaren naslepen en had een zware invloed op haar gezondheid. Door haar hoge prikkelgevoeligheid voelde Kristien zich bovendien regelmatig gestresseerd. Dat leidde vaak tot buikpijn

en diarree en zelfs een maagzweer. Op haar veertigste kreeg ze daar ook nog een burn-out bovenop. Nu ze daar tien jaar later op terugkijkt, merkt ze dat ze daar nog steeds niet volledig van hersteld is geraakt. Er zijn tenslotte niet echt medicijnen die tegen zoiets helpen.

“Overal waar ze kwam, kon ze zo in slaap vallen. Op de koop toe kreeg ze ook nog overgewicht.”

### Medicatie voor de spijsvertering

Voor andere kwaaltjes kreeg Kristien wel vaak medicatie. Toen ze na een operatie van haar voet ontstekingsremmers moest nemen, kreeg ze daar ook Pantomed bij voorgeschreven. Deze maagzuurremmer moest

haar maag extra beschermen. Eerst kreeg ze een dosis van 20 mg. Later werd die opgedreven naar 40 mg, omdat ze door de werkdruk en de stress thuis steeds meer maaglast en oprispingen had.

Ze kreeg ook meer last van andere kwaaltjes en voelde zich steeds minder goed in haar vel. Haar spijsvertering bleef overhoopliggen. Ze had afwisselend maaglast, diarree en constipatie. Ze was ook heel erg moe. Overal waar ze kwam, kon ze zo in slaap vallen. Op de koop toe kreeg ze ook nog overgewicht.

### Stressdiëten of stresseten

Kristien zette zichzelf dan maar aan het diëten. Haar collega's deden dat trouwens ook. Zo was ze eens met hen meegegaan naar de Weight Watchers. Maar die ellenlange lijsten en dat punten tellen, dat was niets voor haar. Het volgende dieet op de lijst was het proteïedieet, maar ook dat was moeilijk vol te houden. Ze zag dat vrienden vaak veel geld uitgaven aan een afslankmethode om dan vervolgens te hervallen in hun oude patronen. Het druiste ook in tegen haar intuïtie, dat een peperdure eibereiding in poedervorm uit een zakje beter zou zijn voor haar gezondheid.

Na een bezoek aan een diëtiste moest ze calorieën gaan tellen. Maar zo'n hele boekhouding van alles wat ze naar binnen speelde, zag ze ook helemaal niet zitten. Al die zogenaamde afslankoplossingen bleken voor veel meer frustraties te zorgen dan zich gewoon neer te leggen bij de situatie.

Dus dat deed ze dan maar. Ze had toch al overgewicht, dus ging ze nog meer eten.

### Een totaalaanpak

Calorieën tellen paste absoluut niet in Kristiens drukke levensstijl. Naast haar werk, het huishouden en de kinderen opvoeden zou ze ook nog een leuk sociaal leven moeten hebben. Waar zou ze die extra tijd om calorieën te gaan tellen nog vandaan halen?

Om alle spanning even van zich af te laten glijden, ging ze langs bij

Body Flow, de praktijk van 3-isOne coach Carine Vermeiren, voor een ontspannende massage. Op dat moment had ze alle diëten even achterwege gelaten. Tijdens de massage kwam de manier waarop Carine werkt met voeding ter sprake en dat wekte meteen Kristiens interesse. De totaalaanpak waarvan Carine had gesproken gaf Kristien zin om aan de slag te gaan met het 3-isOnetraject.

### Van boeken naar traject

Kristien had een foldertje van 3-isOne mee naar huis genomen. Thuis bestelde ze meteen het boek van Christel Stevens: 'Definitief verlost'. Toen ze daarin begon te lezen, merkte ze dat deze aanpak inderdaad niet alleen rond voeding draaide. Het gaf je de kans om te werken aan heel de zware rugzak die we doorheen ons leven

“Maar zo'n hele boekhouding van alles wat ze naar binnen speelde, zag ze ook helemaal niet zitten.”

meezeulen. Tijdens haar volgende bezoek aan Carine kocht ze Christels boek 'Het Chocolademisje'. Christels verhaal was zo herkenbaar: voedsel als troost, als manier om jezelf te kalmeren en af te schermen voor stress... Drie keer was scheepsrecht want bij een derde bezoek aan Carine tijdens haar opendeurdag, besloot Kristien eindelijk zelf te starten met het traject.

### Transformatie

Tijdens haar eerste consult begon Kristien te vertellen en te vertellen. Alle prikkels en spanningen van de voorbije jaren kwamen er in één keer uit. Daarna startte ze met de reinigingsfase. Ze had een paar dagen last van lichte hoofdpijn maar desondanks voelde ze al snel positieve verandering in haar lichaam. Kristien kon zich bijzonder goed aan haar voedingschema houden.

Onder de oppervlakte kwamen er ook steeds meer emoties vrij. Onverwerkte problemen van vroeger kwamen terug bovendrijven. Ze had veel verdriet maar er werd duidelijk iets in haar losgemaakt. Hormonaal begon haar lichaam ook weer te werken zoals het hoorde. Het was zo'n intense beleving dat ze een aantal afspraken maakte bij een gesprekstherapeute. Die combinatie bleek haar wel rust te brengen

waardoor ze uiteindelijk steviger in haar schoenen kwam te staan.

### Motivatie

Mensen rondom Kristien merkten meteen dat er een transformatie aan de gang was in haar. Zelfs toen ze nog nauwelijks gewicht had verloren, maakten vrienden en kennissen al opmerkingen over hoe goed ze eruitzag en hoezeer ze wel was veranderd. Zelfs haar huisgenoten stonden versteld van de positieve vibes die Kristien uitstraalde. Ze straalde en dat viel kennelijk heel haar omgeving op. Dat werkte enorm motiverend voor haar.

“Christels verhaal was zo herkenbaar: voedsel als troost, als manier om jezelf te kalmeren en af te schermen voor stress...”

Ook de affirmaties waarmee in het traject werd gewerkt (de MIR-methode van Mirreille Mettens), had Kristien ontzettend veel steun en hulp geboden. Door bijvoorbeeld haar missie te verduidelijken, kreeg ze meer zelfvertrouwen. Ook op professioneel vlak leek Kristien vleugels te hebben gekregen en werden haar nu ook meer mogelijkheden gegeven om die uit te slaan. Ze kreeg meer verantwoordelijkheden omdat ze meer vertrouwen uitstraalde.

### Blijvend leren

Kristien is wekelijks aan de slag met de map van 3-isOne: Voed lichaam, brein en hart. Ze vindt het aangenaam dat ze ook na

het traject aan de slag kan blijven met alles wat ze heeft geleerd, op haar eigen tempo. Er staan een boel waardevolle recepten in die ze kan uitproberen als ze zin en tijd heeft. Dit vindt ze een grote meerwaarde aan het traject: het stopt niet wanneer de begeleiding stopt. Het wordt een onderdeel van je leven.

### **Beter omgaan met stress**

Op die manier kan ze ook blijven werken aan die zaken die ze nog moeilijk vindt. Zo is een dag 16 uur vasten voor haar echt een uitdaging. Gelukkig biedt het 3-isOnetraject ook de vrijheid om ermee aan de slag te blijven gaan wanneer je maar wil.

Kristiens leven is vaak nog heel stresserend, soms zelfs nog meer dan vroeger. Het grote verschil is hoe ze daar nu mee omgaat. Ze

heeft ook amper nog klachten. Haar maag is hersteld en van buikpijn heeft ze zelden nog last. Haar hormoonbalans en haar gewicht zijn nu stabiel.

### **3-isOne in de kleuterklas**

Kristien is zo enthousiast over wat ze doorheen het traject heeft bijgeleerd dat ze haar kennis toepast in haar kleuterklasje.

Voor de kleutertjes gaan eten doet ze samen met hen een ademhalings-oefening. Ze merkt dat dit zowel haar helpt in haar job als de kleuters. Bovendien krijgt ze er vaak positieve commentaren op, zoals: 'Maar, hoe rustig is dat hier!'

Kristien raadt 3-isOne dus aan iedereen aan: jong en oud. Het is een totaalpakket waar elke mens baat bij heeft. Ze heeft dan ook altijd wel een foldertje op zak om mee te geven aan mensen die haar pad kruisen.

“Kristien straalde en dat viel kennelijk heel haar omgeving op.”

*Kristien Wielandt*