

Het verhaal van Paul

Van overgewicht naar een andere levensstijl

Klachten door overgewicht

Al van zijn dertigste worstelt Paul met zijn gewicht. Dit schommelde wel 25 jaar tussen de 90 en de 120 kg. Alle diëten waren wel eens de revue gepasseerd. Ééntje had hem op zijn minst wat interessante inzichten opgeleverd. Dat was een dieet opgesteld door zijn beste vriend, een kinesist, dat sterk georiënteerd was op een combinatie van kwalitatieve voeding en beweging.

Pauls overgewicht leidde ook tot een aantal andere klachten, zoals slaapapneu. Sinds hij die diagnose kreeg, moest hij slapen met een apneutoestel of apneumasker. Vanaf zijn vijftigste kampte Paul met jichtaanvallen in zijn schouders en heupen. Uit zijn jaarlijkse check-up bleek ook dat zijn urinezuurconcentratie en zijn cholesterol te hoog lag. Bovendien werd vastgesteld dat hij aanleg had voor diabetes.

Vermoeid en moedeloos

Op professioneel vlak functioneerde Paul ook al lang niet meer zoals het hoorde. 's Morgens startte hij zijn dag relatief fris en vrolijk maar vanaf na de lunch ging zijn energiepeil razendsnel omlaag. Dan deed hij liefst nog enkele routinetaken die weinig energie of concentratie van hem vroegen. 's Avonds was zijn pijp compleet uit en zocht hij troost in de verkeerde voedingsmiddelen en drank.

Meestal ging Paul vrij vroeg naar bed, maar toch sliep hij heel slecht. Daardoor stond hij 's anderdaags toch vermoeid op. Door zijn gebrek aan fut ging hij liefst ook steeds meer sociale contacten en activiteiten uit de weg, zowel professioneel als privé. Soms probeerde hij weer eens een dieet, puur op wilskracht. Maar als hij dan weer 10 kilo was afgevallen, herviel hij steeds in zijn

oude leefpatroon. Hij had het gevoel dat de onderliggende oorzaken nooit aangepakt werden. Het was tijd voor verandering.

De laatste druppel

Wanneer Paul boven op zijn talloze klachten pijn kreeg in beide knieën, waardoor hij geen wandelingen meer kon maken, was dat de druppel. Hij kon niet meer normaal functioneren. Trappenlopen was een hel en het vooruitzicht op twee knieoperaties maakte Paul ook niet bepaald vrolijk. Dus het was een opluchting toen de chirurg die zijn knie zou aanpakken hem vertelde dat 80 % van zijn klachten al zouden verdwijnen als hij 30 tot 35 kg lichter zou wegen.

Paul was zijn pijnklachten al lang moe. Hij wilde weer normale wandelingen kunnen maken zonder pijn en zonder achteraf uitgeput in de zetel te moeten ploffen. Hij nam ook veel medicijnen: tegen zijn jichtontsteking, zijn hoge cholesterol, diabetes enzovoort. Het was zijn vurige wens om die op zijn minst af te bouwen.

Een toevallige ontmoeting

Nadat Paul de beslissing had genomen om iets aan zijn ongemakken te doen, gebeurden er een aantal toevalligheden zijn leven. Zo ontmoette hij op een Friese

camping Ellen, een Nederlandse leeftijds-genote die zichzelf een 'digitale nomade' noemde. Ze had twee jaar daarvoor haar bedrijf, haar huwelijk en heel haar hebben en houden opgegeven om twee jaar in een camper rond te gaan reizen. Ze wilde de tijd nemen om haar gevoel te volgen en haar levenspad uit te stippelen.

“Paul beseftte nu dat het niet alleen draaide rond vermageren door calorieën te tellen en vet te verbranden.”

Vanuit haar ervaringen had Ellen een online coachingprogramma op poten gezet dat ondernemers en zelfstandigen moest leren omgaan met de angst voor het onbekende. Ze benadrukte het belang van op je innerlijke kompas af te gaan en je hart te volgen.

Coaching vanop afstand

Kort daarop werd Ellen ziek en keerde ze terug naar Nederland, waar ze werd behandeld door haar beste vriendin, een therapeute in psycho- en logosynthese. Met wat voedingssupplementen was ze er gauw weer bovenop. Getriggerd door haar uitleg op de camping besloot Paul via Skype contact op te nemen met haar.

Op haar aanraden ging hij toen bepaalde voedingssupplementen innemen. Ze verwees hem ook door naar andere complementaire behandelingen waar hij aanvankelijk sceptisch tegenover stond. Maar uiteindelijk bleken die wel een effect te hebben. Ondanks het feit dat Paul vond

dat die coaching vanop afstand een beetje z'n doel miste, heeft Ellens advies wel zijn blik verruimd en zaadjes geplant voor alternatieve oplossingen. Paul bleef achteraf wel Ellens blog lezen.

Meer dan calorieën tellen

Op een dag schreef Ellen over het boek van een zekere Baptiste De Paepe: 'The Power of the Heart'. Ze raadde het boek aan iedereen aan. Door dat idee dat het hart een vitaal orgaan is dat extra aandacht verdient, kwam Paul kort daarna op de website van Christel terecht: bloedsuikerspiegel.be. Daar downloadde hij het gratis e-book 'Naakt voor de spiegel'. Dit was ook een eyeopener voor Paul.

Intussen wist hij wel welke voedingsmiddelen hij moest vermijden om te vermageren en het belang van lichaamsbeweging. Maar hij beseftte nu dat het niet alleen draaide rond vermageren door calorieën te tellen en vet te verbranden. Paul was wél op zoek naar inzicht in zijn huidige gezondheidsproblematiek. Hoe waren zijn klachten ontstaan? Hoe had zijn overgewicht geleid tot zijn huidige 'welvaartziekten'?

De start met 3-isOne

Tijdens zijn eerste afspraak bij 3-isOne zag Paul al het boek 'The Power of the Heart' liggen. Dat kon geen toeval zijn! Hij besloot het meteen te kopen. Na een woordje uitleg besloot hij het 3-isOnetraject te volgen. Naast het deskundige voedingsadvies spraken ook de eenvoudig toepasbare oefeningen hem aan. Hij kreeg een hele

toolbox aan hulpmiddelen op weg naar een gezonde en energieke levensstijl. Het vermageren zelf zag hij nu slechts als een bonus.

Het was voor Paul niet zo moeilijk om met de reiniging te starten. Hij was al een tijdje afgestapt van het eten van snelle suikers zoals brood, pasta en aardappelen. Hij kocht ook Christels boek 'Definitief verlost'. Via deze weg kreeg hij weer veel nieuwe inzichten en informatie. Maar om de inhoud volledig te kunnen verteren, zal Paul naar eigen zeggen het boek nog enkele malen opnieuw moeten lezen.

De stap naar verandering

Het traject verliep vrij vlot voor Paul. Sommige dagen gingen als vanzelf, andere waren dan weer een uitdaging. De ene situatie is de andere niet en het ene oude patroon doorbreek je al wat gemakkelijker dan het andere. De voedingsindustrie maakt het ons ook niet altijd gemakkelijk doordat er heel wat tegenstrijdige informatie wordt verspreid. In het begin is het een beetje een zoektocht. Nieuwe patronen en gewoontes creëren vraagt tenslotte tijd. Maar je weet dat als je iets aan jezelf wilt veranderen, je ook iets definitief anders zult moeten aanpakken.

Na vier weken in de reinigingsfase is Paul al 7 kg lichter geworden. Dat helpt hem wel om gemotiveerd te blijven. Hij voelt zich alvast veel beter in zijn vel zitten. Zijn hoofd is frisser en helderder en zijn kleren passen weer beter. Her en der krijgt hij al

complimentjes van zijn omgeving. Dat op zich is al heel stimulerend. Hij ervaart al snel heel positieve veranderingen in zijn leven. Hij staat niet alleen méér stil bij zijn voeding en de bereiding ervan, maar ook zijn manier van ademen is veranderd. Hij aanschouwt het leven nu met andere ogen.

Anders omgaan met stress

Paul heeft ook een andere visie gekregen op stress. Hij heeft nu een betere kijk op wat hem energie geeft en vooral wat er allemaal energie vreet. Dit heeft hem aangespoord om aan een geleidelijke opkuis of herordening te beginnen in zijn fysiek en mentaal leven. Hij experimenteert in dit opzicht ook met wat vaker 'nee' zeggen, om zijn leven wat meer ademruimte te geven. De zaken in perspectief zien en leren relativeren is ook nog een belangrijk werkpunt waar hij graag mee aan de slag gaat.

Net als Ellen vertrouwt hij nu meer op zijn innerlijke kompas. Hij voelt zich veel rustiger en slaapt beter. Hij is opgewekter en het kriebelt steeds meer bij Paul om dingen aan te pakken. Zijn traject is al een avontuurlijke strijd geweest met zichzelf. Het was best wel confronterend bij momenten, maar hij mocht eigenlijk wel eens wakker geschud worden, zegt hij zelf. Het traject is geen effen pad naar je bestemming. 'Het is een reis van vallen en opstaan, je kroontje weer rechtzetten en vol zelfvertrouwen je pad weer verderzetten. Je moet erin blijven geloven', getuigt Paul.

Een open mind

Paul zou het 3-isOnetraject meteen aanraden aan iedereen met een 'open mind'. Hij is het zat om zich belabberd te voelen en weet nu dat het beter kan. Hij wil absoluut niet meer terug naar hoe zijn leven was voor het traject. Hij begrijpt nu ook eindelijk hoe het toch zover is kunnen komen. Ondanks de obstakels en moeilijkere momenten op zijn pad, voelt hij dat hij nu echt in een positieve spiraal is beland. Hij heeft na lange tijd weer het gevoel dat hij zijn leven zelf in handen heeft. Hij kan vanaf hier zelf de verdere richting ervan bepalen.

Bij vorige dieettrajecten had hij helemaal niet dezelfde ervaring. Die gaven alleen maar het gevoel dat er iets gedaan 'moest' worden. Die druk van verplichting ervaart hij nu absoluut niet. Het voelt voor hem meer als een logische keuze die hij zelf heeft gemaakt. Via zijn positieve mindset komt hij geregeld in contact met andere gelijkgezinden. Zo krijgt hij nog regelmatig nieuwe inzichten en tips en ervaart hij 'aha'-momentjes. Hoewel hij zichzelf altijd als een nuchtere persoon beschouwde, staat hij er toch van versteld hoe intrigerend deze wonderlijke reis voor hem al is geweest. Dit patroon verder volhouden komt als vanzelf. Het kost hem geen moeite. Die overschot aan energie kan hij nu gebruiken om iets moois van zijn leven te maken.

Paul Joubert