

## Het verhaal van Annik

# Onverzadigbare honger... naar kennis

### **Kilo's na de menopauze**

Als jonge vrouw kon Annik eten wat en hoeveel ze maar wilde. Ze kon af en toe genieten van een biertje of een wijntje zonder daar last van te hebben. Toen ze in haar menopauze kwam, veranderde dat drastisch. Vanaf haar veertigste kwam er jaarlijks wel een kilo bij. De kaap van de 60 kilo halen was nog niet zo'n schokkende ontdekking. Daarna kon ze 62 en 65 kilo ook nog wel aanvaarden. Maar toen het getal 70 verscheen, had Annik weer het gewicht dat ze had toen ze hoogzwanger was. Dat was even slikken.

### **Een hele reeks diëten**

Annik had voorheen nooit op haar voeding moeten letten, dus ze was ook niet in staat om te diëten. Al die lekkere dingen die ze van haar diëtiste niet meer mocht eten, ze kon er eenvoudigweg niet aan weerstaan. Wanneer je aan een student die gemakkelijk kan studeren vraagt om echt te gaan blokken voor een examen, slaagt

die er ook simpelweg niet in. Elk dieet duurde doorgaans twee weken. Daarna had ze zo'n medelijden met zichzelf door al die zaken die ze zich moest ontzeggen, dat ze het weer opgaf. Ze volgde dieetrajecten bij klassieke diëtisten maar ook de combinatie van fitness met een aangepast voedingspatroon.

Geen van die diëten kon ze volhouden. De meeste raadden aan om veel koolhydraten te eten. Maar daardoor kreeg ze 's avonds een heel grote drang naar suikers en at ze soms een heel pak koeken leeg. Hierdoor kon ze weer slecht slapen en had ze 's anderdaags geen zin meer om te ontbijten. Ze kwam in een spiraal terecht waarin ze zich constant vermoeid voelde.

### **Vermoeid door de werkdag**

Als zelfstandige speelde de vermoeidheid haar extra parten. Ze miste de energie om goed te kunnen werken. Wanneer ze 's middags niet de goede maaltijd had gekozen, voelde ze zich daarna twee uur moe.

Daardoor kon ze pas tegen 16u weer echt aan de slag. Annik sportte toen al graag en was lid van een loopclub. Maar vaak bleef er na een werkdag geen energie meer over om te sporten.

### **Het runner's high-effect**

Annik had Christel tijdens een lezing eens horen spreken over de bloedsuikerspiegel. Dat idee had toen haar aandacht getrokken. Na wat verder te surfen kwam ze terecht op Christels website en las ze haar e-book over de bloedsuikerspiegel. De inzichten die via dat e-book opdeed, voedden haar besluit om het 3-isOnetraject te volgen.

In tegenstelling tot bij haar reeks diëten, ondervond Annik al snel dat de producten die ze mocht eten heel natuurlijk aanvoelden en ook best lekker waren. Haar voeding aanpassen, gaf meteen indrukwekkende resultaten. Al snel ervaarde ze het runner's high-effect. Haar lichaam werd overspoeld met hetzelfde gevoel van voldoening dat je krijgt na intensief sporten: lichamelijke energie, mentale rust en helderheid.

### **Automatisme versus inspanning**

Ondanks het feit dat het intuïtief heel juist aanvoelde, vroeg het traject best wel wat inspanningen van Annik. Ze at niet alleen graag maar ze kookte ook met plezier. Daardoor had ze al veel gewoonten gekweekt die ze op automatische piloot opvolgde. Overdag besloot ze wat ze 's avonds zou maken. Voor spaghetti had ze meestal alle ingrediënten al in huis, voor een varkens-

gebraad wist ze exact waar ze welke ingrediënten kon gaan halen...

Het 3-isOnetraject vroeg van haar dat ze dingen anders aanpakte. Het was alleen een voortschrijdend proces om het ook echt in haar systeem te krijgen. Annik was ervan overtuigd dat ze er baat bij zou hebben om het traject nog 2 of 3 keer opnieuw te volgen om de gevraagde veranderingen echt onder de knie te krijgen.

Zeker in het begin vroeg die aanpassing van voeding nog veel denkwerk en planning. Nochtans stond alles kant-en-klaar uitgeschreven in de map, onder andere via heerlijke receptjes die je lichaam, brein en hart voeden. Die recepten kun je zelfs tot in het oneindige combineren. En binnen de richtlijnen kun je heel creatief zijn. Zelfs een English Breakfast prepareren kan perfect binnen het 3-isOnetraject.

### **Gezond eten zonder honger**

Annik had altijd al graag een goed gevuld bordje, maar dat hoefde niet te ontbreken in deze nieuwe manier van leven. Zo combineerde ze bijvoorbeeld graag een gebraden kip met een viertal verschillende groenten. Gelukkig is er een groot aanbod aan gezonde en lekkere voedingsmiddelen op de markt. De map van 3-isOne was en is nog steeds een belangrijke culinaire en algemene leidraad voor Annik. Ze leest en herleest dan ook vaak hoofdstukken en wil in de toekomst met dit materiaal blijven werken. Graag wil ze ook meer tijd reserveren om nieuwe recepten uit te proberen.

## Anders voeden

Veel van de maaltijden die Annik vroeger klaarmaakte, vindt ze nu niet lekker meer. Zelfs naar haar favoriete gerechten van vroeger verlangt ze niet meer. Het 3-isO-netraject heeft Annik bewust en geïnteresseerd gemaakt in wat voeding doet met je lichaam. Volgens haar hoeft je helemaal geen deskundige te zijn om te ervaren hoe belangrijk voeding voor je is.

Toen Christel voorstelde om tijdelijk koffie en alle kunstmatige smaakstoffen te vermijden, stootte dat eerst op veel weerstand van Annik. Nu verwondert het haar nog elke dag hoeveel intenser ze smaken beleeft doordat haar smaakpapillen nu optimaal werken. De kennis over voeding die ze heeft opgedaan doorheen het traject blijft haar motiveren om anders te eten. Zo weet ze nu bijvoorbeeld dat gember lekker is én gezond!

## Brood broodnodig?

Een half jaar na het 3-isO-netraject beseft Annik eens te meer hoezeer we in het dagelijks leven geconfronteerd worden met koolhydraten. Zeker als ondernemer tijdens opleidingen, seminars of ontbijtvergaderingen kun je vaak niets anders krijgen dan een belegd broodje. Dat vindt Annik nog steeds jammer want dat maakt het

uitdagender om gezond te leven. Ze geniet ook niet van dergelijke maaltijden en verliest er veel energie door. Telkens wanneer ze brood eet, voelt ze hoeveel energie het vraagt van haar lichaam om dit te verteren.

## Rust in de voeding

Na opstart van het traject en de opbouwfase was Anniks bloedsuikerspiegel gestabiliseerd. Daarna leerde ze ook de techniek

van 'intermittent fasting', waarbij je 16 uur niet eet om je verteringsgestel wat ruimte te geven om weer op kracht te komen. Annik past dit nu wekelijks toe en vindt dit zelfs gemakkelijk. Wel is het nog een beetje een zoektocht samen met haar gezin naar welke maaltijden ze dan overslaat: ontbijt of avondmaal. Maar het

heeft niets dan voordelen. Zo is het ook budgetvriendelijk.

## Fundamentele verandering

Er zijn heel wat fundamentele veranderingen gebeurd in het levenspatroon van Annik. Ze eet vooral veel minder brood nu en de inhoud van haar boodschappentas ziet er helemaal anders uit. Ze voelt zich veel energiever dan vroeger. Vooral de eerste drie weken had ze een gigantische energieboost ervaren. Net als een wagen heeft ze een groot onderhoud gekregen en

“Het verwondert Annik nog elke dag hoeveel intenser ze smaken beleeft doordat haar smaakpapillen nu optimaal werken.”

is ze weer helemaal op punt gezet. Maar dit heeft niet alleen te maken met haar verandering van voeding.

### **Van voeden naar voelen**

Tijdens het traject komen er verschillende pijlers aan bod. 'Voeden' is maar één van die pijlers. 'Bewegen', 'ademen', 'rusten' en 'voelen' zijn de andere. Ook die laatste bleek heel belangrijk voor Annik. Deze pijler is ook degene waar mensen het minst gemakkelijk over kunnen praten. Door elke dag affirmaties uit te spreken, kon ze opnieuw het gevoel van rust oproepen dat ze kende als kind, voor ze ging slapen.

Uit een gesprek met een vriendin bleek dat die iets gelijkaardigs deed. Annik besloot dat voortaan te proberen. Ze benoemt nu dagelijks voor het slapengaan 20 dingen die haar die dag gelukkig hebben gemaakt. Soms doet ze dit samen met haar man en levert dit hen een heleboel mooie momenten op.

### **'Work in progress'**

Annik benadrukt dat haar traject een 'work in progress' is en dat de map met informatie die ze kreeg haar op haar verdere weg zal blijven ondersteunen. Ze heeft nog steeds zin om aan zichzelf te werken en staat er versteld van hoezeer er nog geleefd wordt vanuit oude patronen en hoe vaak ons leven nog onder invloed staat van maatschappelijke conditionering. Annik vindt het ook leuk om aan zichzelf te

sleutelen. Net zoals bij sport, heb je ook bij je voeding doelstellingen nodig.

Ze eet heel graag en houdt er niet van als mensen haar zeggen wat ze niet mag eten, maar in het traject van Christel had ze helemaal dat gevoel niet. De nadruk lag eerder op wat je beter wel eet en waarom. Ze heeft ontzettend veel geleerd over hoe bepaalde voedingsmiddelen werken in je lichaam en waarom ze bijvoorbeeld goed zijn voor je brein. Deze theorie kan ze in de praktijk omzetten met behulp van de bijgevoegde recepten. Ze gaat er elke dag nog heel erg graag mee aan de slag.

### **Nog lang niet genoeg**

Annik houdt ervan om met haar nieuwe kennis te spelen en te blijven ontdekken. Ze is een echte fan van 3-isOne en ze blijft vragen om herhaling, meer herhaling en verschillende vervolgtrajecten. Ze is ook een actief lid van de Facebookgroep van 3-isOne. Voor zichzelf organiseert ze wekelijks een food prepping-dag waarop ze zich nieuwe recepten en gerechten kan eigen maken.

Het 3-isOnetraject was voor Annik een basis waarop ze naar hartenlust zelf kan gaan bouwen. Ze krijgt er maar geen genoeg van. Ze houdt er enorm van om dit te oefenen, te blijven proberen, te durven creëren. En natuurlijk houdt ze zich ook niet in om dit enthousiast te verkondigen aan iedereen die het wil horen.

*Annik De Vlieger*