

# De mythe van het lijnen



## Wat is lijnen?

Minder energie opnemen dan je nodig hebt, om gewicht te verliezen zonder dat dit medisch nodig is ('op dieet gaan').

## Waarom is lijnen een mythe?

- Op lange termijn kom je meestal meer bij dan voor je begon met lijnen.
- Dus, snel gewichtsverlies kost veel moeite, zonder blijvend resultaat.
- Ook zorgt lijnen voor negatieve effecten op je lichaam, je welbevinden en sociale leven.

## Het alternatief?

Focus op een gezonde leefstijl:

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slapen



## Effect op je lichaam

- Als je lijnt, neemt je spiermassa af. Zo heeft je lichaam minder energie nodig om te functioneren.
- Maar wanneer je terug meer energie opneemt door normaal te eten, kom je snel terug bij.
- Dit komt doordat de spiermassa die je kwijt bent, het overschot aan energie niet meer gebruikt.
- Daarom is het belangrijk om spiermassa te behouden als je je leefstijl aanpast.



## Effect op hoe je je voelt

Op korte termijn is er euforie als je afvalt. Op lange termijn is er teleurstelling en een gevoel van onmacht omdat de kilo's er weer aanvliegen. Zeker als ontevredenheid met je lichaam de motivatie is voor lijngedrag, kan het opnieuw bijkomen een extra deuk in je zelfbeeld geven.



## Effect op je sociaal leven

Eetmomenten gebeuren in een sociale context. Maar als je 'op dieet' bent, is controle bij het eetmoment erg belangrijk. Dat kan spanningen geven in het contact met anderen. Die sociale stress kan leiden tot vermijding van samen eten en leuke uitstapjes doen waarbij je zult moeten eten.

## Wist je dat ...

- Je leefstijl meer zegt over je gezondheid dan alleen je gewicht?
- Gewicht veel minder controleerbaar is dan wat 'dieethypes' ons doen geloven?
- Je op lange termijn net zwaarder kan worden als je je gewicht controleert door je calorieën erg te beperken of maaltijden over te slaan?
- Focussen op gezond gedrag goed is voor je gezondheid en welbevinden op korte én op lange termijn?
- Een gezonde leefstijl leuk kan zijn, omdat het ook goed is voor je psychische en sociale gezondheid?

## Stap voor stap

- Een gezonde leefstijl bouw je stapsgewijs op.
- Kies 1 kleine verandering die je gemakkelijk kan volhouden.
- Als dit goed gaat, kan je een volgende kleine verandering maken.
- Zet de stap die voor jou op dat moment belangrijk én haalbaar is.
- Samen met je gezin of een vriend gezondere keuzes maken is extra leuk en motiverend.
- Bij Gezond Leven vind je inspiratie en tips!

## Een frisse news



Papa Jens (46) moedigt zijn zoon (17) al een tijd aan om meer te bewegen, zonder succes. Dit jaar pakt het gezin het anders aan. Ze wandelen elke dag na het avondeten een blokje om. Als gezinsactiviteit! Al is het maar 10 minuutjes, het doet iedereen deugd.

## Een appeltje voor de TV



Patrick (27) snackt 's avonds na het sporten veel voor TV. Hij eet telkens meer dan hij eigenlijk zou willen. Hij neemt zich voor om een kom met hapklare stukjes fruit in de keuken klaar te zetten.

## Maak er een soepje van



Marie (35) heeft twee lieve dochters van 5 en 8 jaar. Door de gezellige drukte merkt Marie dat ze weinig tijd en energie heeft om gezond te leven. Daarom maakt ze 's avonds bij de opruim een kom soep klaar die ze eet bij de lunch. En dient als vieruurtje voor haar dochters.

Eetexpert is het Vlaams Kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Heb je een vraag rond dit thema? Zoek je begeleiding? Wij zoeken graag mee naar hulp die bij je past.

Mail naar [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be) voor meer informatie en verwijfsadressen.

