

Dé tip bij hardnekkig buikvet



Ik kon vroeger erg goed tegen stress; ik hield alle ballen omhoog en had alles 'onder controle'. Althans dat dacht ik. Doordat ik in mijn eigen sneltrein zat, had ik niet goed door wat er om mij heen en in mijn lichaam gebeurde. Ik coach tegenwoordig veel vrouwen waarbij ik hetzelfde herken. Als ik vraag of iemand last heeft van stress is het antwoord vaak "Nee valt wel mee hoor", maar de lichamelijke en psychische signalen liegen er niet om. Uiteindelijk geeft iemand later toch toe dat er veel dingen spelen die stress veroorzaken en dat ze al lange tijd denkt dat het toch wel goed zou zijn om er iets aan te doen.

We leven in een maatschappij waarin je vooral sterk moet zijn en waarin het positief is als je 'lekker druk' bent. Hoe meer je aankan, hoe beter. Je wilt niet de zeurpiet zijn, dus geef je nog een beetje extra gas. De complimenten van je werkgever, leraar of ouder dat je het zo goed doet, geven je nog meer motivatie om vooral door te gaan en niet aan te willen geven dat het eigenlijk teveel is.

Dus stress? Nee hoor, het gaat prima.

Je lichaam hou je alleen niet voor de gek. Stress zorgt voor een fysieke reactie waarbij je lichaam je voorbereidt op vechten of vluchten, wat duizenden jaren geleden nodig was als je een wild dier tegenkwam. Er wordt daarbij onder andere adrenaline en cortisol aangemaakt en er komt energie vrij zodat je het vechten of vluchten aan kan. Als je vervolgens die energie niet gebruikt, omdat je in deze tijd niet meer hoeft te rennen voor een wild dier, wordt dat opgeslagen als vet en dat is voornamelijk vet bij je buik. Dat kan verklaren waarom het zo lastig is om dat buikvet weg te krijgen. Je kan dan sporten (misschien zelfs wel té veel) en gezond eten wat je wilt, maar als je de stressfactoren in je leven niet aanpakt, dan ben je aan het dweilen met de

kraan open. Elke keer wanneer je stress ervaart, herhaalt het proces zich weer en wordt de energie opgeslagen als vet. Of het nou stress is om de file, de tandarts, omdat je je onzeker voelt, om liefdesverdriet of een presentatie die je moet houden, voor je lichaam maakt het geen verschil.

De energie die je lichaam heeft vrijmaakt, die vervolgens niet wordt gebruikt en dus wordt opgeslagen als buikvet, wil je lichaam weer graag aanvullen. Er zullen stofjes aangemaakt worden die je aansturen op eten en het liefst eten dat rijk is aan energie, oftewel aan suiker. Dat kan ervoor zorgen dat je tegen beter weten in, toch dat pak koek opeet. Zo kan je de hele dag gezond eten en misschien zelfs niet eens zoveel trek hebben, om vervolgens 's avonds roet in het eten te gooien. Of liever gezegd in jezelf...

Andere lichamelijke kenmerken van stress kunnen zijn: weinig energie; slecht slapen; darmproblemen; nek- en schouderpijn; hoge ademhaling; laag libido; huidproblemen; spanning in de buik; trillend ooglid; hoofdpijn/migraine; misselijkheid en zweten.

En dan heb ik het nog niet eens over de psychische kenmerken, maar daarover in een andere blog meer.

Stress is, zoals je dus kan zien, de oorzaak van vele (hormonale) problemen, dus pak die stress aan. Je hoeft niet stoer te blijven, wees eerder lief voor jezelf. Ik kan uit ervaring van mijzelf, maar ook door het coachen van anderen, zeggen dat het je veel gaat opleveren.

Wil je stress de baas worden, meer rust in je hoofd, meer energie en minder buikvet? Kom dan naar onze workshop: Overwin of voorkom Stress & Burn-out. Tijdens deze workshop krijg je inzichten in je stresstriggers, waardoor je controle houdt en terugval kan voorkomen.

Kijk hier voor meer info: http://bit.ly/OverwinSB_LT

Vanuit liefde,

Li-Ann

www.stateofmindnetwork.com