

DEEPAK  
CHOPRA

---

WAAROM  
BIJT  
JE  
TE VEEL?

De Chopra-oplossing voor  
gewichtsverlies en een lichter leven

Deepak Chopra

# WAAROM EET JE TE VEEL?

De Chopra-oplossing  
voor gewichtsverlies en een lichter leven



# Inhoud

## OVERZICHT BEWUSTZIJN EN AFVALLEN 7

Waarom dit voor jou werkt 9

De connectie tussen lichaam en geest 27

## DEEL EEN DE CHOPRA-METHODE 41

Verander je verhaal, verander je lichaam 43

Puurheid, energie en balans 64

‘Wat moet ik eten?’ 91

*De ayurvedische manier* 93

*De zes smaken bij elke maaltijd* 99

*Andersoortige smaken* 113

*De vroegste preventie* 124

## DEEL TWEE JE BEWUSTZIJN VERGROTEN 129

De vreugde van bewustzijn 131

Zelfregulering: laat je lichaam voor je zorgen 156

Emotioneel welzijn is een keuze 184

Lichtheid van de ziel 205

## DEEL DRIE RECEPTEN

## UIT DE KEUKEN VAN HET CHOPRA CENTER 241

Licht ontbijt 244

Voorgerechten 246

Soep 248

Hoofd- en bijgerechten 257

Salades 266

Condimenten, dips en sauzen 271

Desserts 275

Dranken 278

Dankwoord 280

Register 281

Recepten 281

Zaken 283

OVERZICHT:  
BEWUSTZIJN  
EN  
AFVALLEN

# Waarom dit voor jou werkt

Er is momenteel sprake van een vloedgolf die het leven van veel mensen verandert. Uit krantenkoppen wordt de aanwezigheid van deze vloedgolf duidelijk. Een voormalig president, die geschokt was door het feit dat hij op relatief jonge leeftijd een hartaanval had gehad, kondigt aan dat hij veganist is geworden. Dat is een verbazingwekkende uitspraak. En om zijn bekering kracht bij te zetten, vertelt Bill Clinton iedereen hoe goed hij zich voelt en hoe goed hij eruitziet. Op een ander front wijst een uitgebreid Spaans onderzoek uit dat een mediteraan dieet dat rijk is aan vis, noten en olijfolie, het aantal hartaanvallen met een derde kan verminderen. Dit is het belangrijkste onderzoeksresultaat met betrekking tot voeding in jaren. Iedereen die langzaam maar zeker rood vlees uit zijn dieet heeft geschrapt, blijkt het medisch gezien bij het rechte eind te hebben.

De vloedgolf werkt ook op andere fronten door. De toxinen die in bewerkte en niet-biologische voedselproducten zitten, worden in steeds mindere mate geaccepteerd. 'Biologisch' is uitgegroeid tot een alledaags woord. Steeds meer mensen worden vegetariër en kiezen voor een levensstijl waarvan de voordelen al lange tijd bekend zijn. (Uit een peiling bleek dat de helft van de Britse vrouwen zich in principe als vegetariër ziet.) In een duurzame wereld is geen ruimte voor het vervuilende effect van pesticiden en herbiciden. Mensen worden zich bewust van een nieuwe werkelijkheid en in sneltreinvaart is er een volledig nieuwe manier van eten ontstaan.

Zelf werd ik ongeveer vijf jaar geleden door de vloedgolf meege-sleept. Ik was al een 'goede' eter. Ik at niet veel rood vlees en had mijn consumptie van alcohol en tabak al lang daarvoor tot een minimum beperkt. Ik genoot van wat ik at en ik at waarvan ik genoot. Maar in de medische literatuur waren dagelijks nieuwe onderzoeksresultaten te vinden. Er werden allerlei verbanden gelegd tussen suiker en zwaarlijvigheid, alcohol en een verstoord slaapritme, enkelvoudige koolhydraten en diabetes, en een groot aantal van deze bevindingen werd geassocieerd met overgewicht.

Het bewijs stapelde zich op en wees maar in één richting. Ik moest het ideale dieet zien te vinden, want daar had ik alle redenen toe. Alleen mijn gewoonten en veronachtzaming weerhielden me ervan de connectie tussen voeding, lichaam en geest te optimaliseren.

Om nog maar te zwijgen van het feit dat ik een kilo of tien te zwaar was.

Ondanks mijn 'goede' eetgewoonten was ik een statistisch gegeven geworden en behoorde ik tot de enorme groep Amerikanen (twee derde van de bevolking) die te zwaar is of aan obesitas lijdt. Ik was een statistisch gegeven geworden, ondanks het feit dat ik een medische opleiding had genoten, gemotiveerd was, redelijk goede leefgewoonten had, geen toxinen binnenkreeg die zeer schadelijk zijn voor de mens en alle voedselproducten kon kopen die ik wilde hebben. Ik wist ook dat het volgen van een dieet vergeefse moeite zou zijn. Onderzoek na onderzoek wijst uit dat het jojo-effect ervoor zorgt dat je de verloren kilo's er weer bij krijgt en soms zelfs 2 tot 5 kilo zwaarder wordt dan voorheen. In de vorm van die overtollige kilo's zegt je lichaam: honger me niet uit; stop daarmee.

Mijn oplossing was het ideale dieet te volgen en dat deed ik min of meer van de ene op de andere dag. Gezien alle medische onderzoeksresultaten was er geen reden om dit niet te doen.

Ik at en dronk geen bewerkte voedingsmiddelen meer.

Ik at de zuiverste natuurlijke producten, zo veel mogelijk biologisch.

Ik dronk al niet, maar ik schrapte ook alle gefermenteerde voedingsmiddelen uit mijn dieet, zoals kaas.

Ik consumeerde geen geraffineerde witte suiker meer.

Ik gebruikte veel minder zout.

Ik at geen rood vlees meer en at voornamelijk kip en vis, maar ik ging al richting vegetarisme.

Ik dronk zuiver water.

Ik zorgde ervoor dat ik voldoende slaap kreeg.

Aangezien alles met elkaar is verbonden, was het krijgen van voldoende slaap onderdeel van mijn nieuwe manier van eten. Slaaptekort ver-

stoort het evenwicht tussen twee hormonen (leptine en ghreline) die verantwoordelijk zijn voor het hongergevoel en het verzadigingsgevoel. Mensen die niet goed slapen hebben de neiging te veel te eten als hun lichaam de juiste hormonale boodschappen niet meer verstuurt. Buikvet heeft ook een versturende werking op deze hormonen. Uiteindelijk ontstaat zo een zichzelf in stand houdende cyclus die niet alleen ongezond, maar in potentie ook zeer gevaarlijk is.

Ik maakte me geen zorgen over de vraag of ik een purist aan het worden was. Niets in mijn nieuwe manier van eten was me opgelegd. Ik werd niet gedreven door bezorgdheid of angst. Het is eenvoudig een feit dat het 'normale' Amerikaanse eetpatroon zo extreem is geworden dat het niet meer gezond is. De gemiddelde Amerikaan consumeert bijna 70 kilo suiker per jaar. Dit is een buitensporige hoeveelheid lege calorieën die een schadelijk effect heeft op het insulineniveau en de bloedsuikerspiegel. Wat betreft onze verslaving aan bewerkte voedingsmiddelen, goed voor 70 procent van wat Amerikanen eten, kun je eens een kijkje nemen in je plaatselijke supermarkt. Hele gangpaden zijn gereserveerd voor koekjes, crackers, andere snacks, frisdrank, diepvriespizza's en ijs. Economische overwegingen bepalen alles en als deze voedingsmiddelen niet zo goed werden verkocht, zouden ze nog niet half zoveel schapruimte krijgen.

Wat *niet* extreem is, is op een natuurlijke wijze eten en dit baseren op de beste medische kennis die je ter beschikking hebt. Dat is de kern van de vloedgolf. We moeten bewuster gaan eten want lange tijd heeft onze maatschappij geen aandacht geschonken aan ons onnatuurlijke eetpatroon.

Ik verdiepte me in het 'bewust eten'. Alle stappen die ik zette zorgden ervoor dat ik me erg goed voelde. Mijn lichaam voelde lichter, zelfs voordat ik bijna 9 kilo was kwijtgeraakt, wat overigens vanzelf ging. Ik stopte ermee dingen onbewust te doen, zoals het beantwoorden van telefoontjes tijdens de maaltijd, want waarom zou je niet ten volle genieten van wat je aan het eten bent? Ik heb me ook niet al te veel ontzegd. Elke maaltijd was bevredigend omdat mijn manier van eten was afgestemd op mijn lichaam. Dit beïnvloedde ook mijn gemoedstoestand in positieve zin. Hoewel ik altijd al energiek ben geweest, was ik energiever en opgewekter dan ooit tevoren.



Maar het meest bevredigend was de reactie van andere mensen. Als ik het over bewust eten had, knikten ze. De meesten van hen volgden dezelfde weg die ik was ingeslagen. De vloedgolf bestond echt en nam in omvang toe. Vanaf een afstand zag ik dat er een omslagpunt was bereikt. Het collectieve bewustzijn had de boodschap begrepen.

Toen ik dit boek ging schrijven was ik ervan overtuigd dat nog veel meer mensen deze nieuwe weg wilden inslaan. Ze hoefden niet te worden bekeerd tot een nieuw geloof, want gezond eten is al hun doel. Desondanks worden ze nog door bepaalde dingen belemmerd.

Slechte gewoonten en conditionering vanuit het verleden.

Angst voor verandering en de druk van familie om niets te veranderen.

Een hardnekkige overtuiging dat het volgende dieet wél werkt.

Een ontmoedigd gevoel over het feit dat ze te zwaar zijn.

De ervaring dat ze moeilijk kunnen afvallen.

Een sterk verlangen naar zout, zoet en vet voedsel.

Tijdsdruk, die vaak tot gevolg heeft dat mensen naar bewerkte voedingsmiddelen en snacks grijpen en snel even naar McDonald's gaan.

Een schrikbarende lijst. Dit zijn enorme obstakels in het leven van miljoenen mensen. Sterker nog, het is verbazingwekkend dat een nieuwe manier van eten erin is geslaagd zo populair te worden. Kijk maar naar de tv-reclame, waarin modekreten als 'natuurlijk', 'light' en 'voedzaam' worden gebruikt om vrijwel alleen bewerkte levensmiddelen te verkopen terwijl je veel minder reclame ziet voor verse groenten en fruit, onbewerkte granen en biologische producten.

Om de hindernissen te overwinnen die tot jouw gewichtstoename hebben geleid, of die nu klein is of groot, ga ik niet hetzelfde advies over gezond eten herhalen dat al tientallen jaren bestaat. Dat advies is goed. Wat ontbreekt, is het antwoord op de vraag hoe je moet veranderen. De sleutel is bewustwording, want we zijn allemaal geconditioneerd om ons lichaam op de volgende manieren schade toe te brengen.

- Onbewust eten, je niet druk maken over wat er in je voedsel zit.
- De controle over je eetlust verliezen.
- Kiezen voor steeds grotere porties.
- Eten om emotionele redenen, bijvoorbeeld om de stress van het dagelijks leven te verminderen.
- Naar voedselproducten grijpen die je zo snel mogelijk bevredigen.

Al deze obstakels vinden hun oorsprong in de geest. Het lichaam is een fysieke weerspiegeling van de keuzen die je tijdens je leven maakt. Kennis is belangrijk, maar het geven van nóg meer goede raad is niet de oplossing die leidt tot een gezond eetpatroon. De oplossing is het transformeren van je bewustzijn.

Ik besloot mensen te laten zien hoe transformerend bewustzijn werkt, hoe ze het kunnen bereiken en waarom. Anders heeft ook het beste advies, zelfs al leidt het tot een beter eetpatroon, tot gevolg dat we vast blijven zitten in een beperkte kijk op ons lichaam. Het is ook niet leuk een rigide 'goede' eter te zijn die trouw een aantal regels volgt en daar nooit van afwijkt. Maar met een getransformeerd bewustzijn kan je ingebakken zelfdestructieve gedrag eenvoudig worden gewijzigd. Je kunt niet iets onder controle houden waarvan je je niet bewust bent. Als er een steen in je schoen zat, zou je die onmiddellijk verwijderen. De pijnsignalen geven meteen aan dat er iets mis is. Een slecht eetpatroon kun je hier niet mee vergelijken. Het gaat meestal niet gepaard met pijnsignalen en de schadelijke effecten vinden vaak ongemerkt en geleidelijk plaats. Je moet een nieuw bewustzijnsniveau verwerven om te kunnen opmerken wat er mis is in je binnenste. Alleen dan kun je het veranderen.

Als je dus met overgewicht kampt of je futloos voelt, of als je weinig energie hebt of ontevreden bent over je lichaam en je je daarbij herinnert hoeveel beter je eruitzag en je je voelde toen je jonger was, dan is dit een boek voor jou. Je zult worden verrast en dingen ontdekken, onder andere dat je ideale gewicht de meest natuurlijke toestand is waarin je kunt verkeren. Je lichaam kan je bondgenoot worden bij het vinden van een betere levensstijl die verder reikt dan gewichtsverlies. Bewustzijn brengt talloze onverwachte oplossingen aan het licht. Ik noem dit 'toegepaste wijsheid'.

Laten we aan de slag gaan. Het is een opwindende reis en je kunt vol enthousiasme met de vloedgolf meegaan, in de wetenschap dat je er veel beter uit gaat zien en je veel beter gaat voelen.

## Eten, gewicht en honger

Als je weer op je oude gewicht wilt komen, kom je voor een keuze te staan. Je kunt een dieet gaan volgen of iets anders doen. Dit boek gaat over iets anders doen. Het volgen van een dieet gebeurt vanuit de verkeerde soort motivatie waardoor het zelden leidt tot het gewenste doel. Je kiest dan voor de weg van zelfverloochening en ontzegging. Elke dieetdag worstel je met je hongergevoel en vecht je voor zelfcontrole. Bestaat er een leefwijze die nog minder bevrediging geeft?

Gewichtsverlies wordt alleen echt een succes als het je voldoening geeft. Dat is het 'iets anders' dat werkt wanneer een dieet is mislukt. Als je de hongersignalen van het lichaam weer in balans brengt, verandert je drang om te eten van een vijand in een bondgenoot. Als je erop vertrouwt dat je lichaam weet wat je nodig hebt, zal het voor je zorgen in plaats van terugvechten. Het gaat erom dat je de boodschappen die tussen lichaam en geest heen en weer worden gestuurd weer op orde krijgt.

Vanuit mijn medische opleiding ben ik getraind om een hongergevoel te analyseren in termen van hormoonschommelingen. Honger is een van de krachtigste chemische boodschappen die het lichaam naar de hersenen stuurt. Het zou niet moeten gebeuren dat iemand vlak na het eten van een maaltijd nog steeds honger heeft of dat een snack in de middag leidt tot een tweede of derde snack. Maar net als miljoenen andere mensen heb ook ik deze dingen ervaren. Dit betekent dat je een *hongergevoel* kunt hebben terwijl je lichaam geen voedsel nodig heeft.

Als je merkt dat je vaak te veel eet, moet je iets met dit hongergevoel doen. Het verlangen naar bepaalde voedselproducten en valse honger is iets heel anders dan je lichaam de brandstof geven die het nodig heeft. Je kunt je lichaam niet vergelijken met een benzine slurpende auto. Je lichaam is de fysieke uitdrukking van duizenden boodschappen die vanuit en naar de hersenen worden verstuurd. Als je eet,

gaat het ook om je zelfbeeld, gewoonten, conditionering en herinneringen.

De geest is de sleutel tot gewichtsverlies en als de geest voldaan is, verlangt het lichaam niet meer naar te veel voedsel.

Een mind/body-benadering werkt omdat die slechts één ding van je vraagt: datgene vinden wat je voldoening schenkt. Voldaan zijn kan niet alleen door voedsel worden bewerkstelligd. Je moet de volgende dingen voeden:

- het lichaam met gezonde voeding;
- het hart met vreugde, compassie en liefde;
- de geest met kennis;
- de ziel met gelijkmoedigheid en zelfbewustzijn.

Met behulp van bewustzijn worden al deze dingen mogelijk. Maar als je ze veronachtzaamt, worden ze steeds moeilijker bereikbaar. Het klinkt als een paradox, maar om gewicht te verliezen moet je jezelf 'vullen'. Als je jezelf vult met andere vormen van voldoening vormt voedsel geen probleem meer. Dat is ook nooit de bedoeling geweest. Eten is een natuurlijke manier om je gelukkig te voelen. Overeten is dat niet. De mens gebruikt al eeuwenlang feestmalen om het leven te vieren en sommige van deze feestelijke banketten, zoals tijdens bruiloften of ter gelegenheid van iemands pensionering, kunnen het hoogtepunt van iemands leven zijn. Welk kind leeft niet op als de verjaardagstaart op tafel wordt gezet? Maar het genot dat voedsel ons geeft, maakt van overeten een eigenaardig en uniek probleem. Je gelukkig voelen, wat goed voor je is, verandert in iets wat slecht voor je is.

Op dit moment bevind je je ergens op de glijdende schaal die voedsel verbindt met geluk:

*normaal eten* → *te veel eten* → *onbedwingbare trek* → *eetverslaving*

**Normaal eten** voelt goed.

**Te veel eten** voelt op het moment dat het gebeurt goed, maar heeft op de lange termijn nadelige gevolgen.

*Toegeven aan een onbedwingbare trek* voelt helemaal niet goed. Spijt, schuldgevoel en frustratie steken vrijwel onmiddellijk de kop op.

*Een voedselverslaving* zorgt voor leed, een verslechterende gezondheid en een totaal gebrek aan zelfwaardering.

Het hellend vlak naar overgewicht begint met iets wat eigenlijk heel positief is: de positieve waarde van voedsel. (Dat kun je niet over drugs en alcohol zeggen; die kunnen ook toxisch zijn als je er niet aan verslaafd bent.) Voedsel voedt ons. Wanneer het met ons eetpatroon de verkeerde kant op gaat, slingeren we heen en weer tussen bevrediging op de korte termijn (zoals een heerlijke hap chocolade-ijs) en pijn op de lange termijn (de vele nadelen van jarenlang achter elkaar te zwaar zijn).

Waarom verandert normaal eten nu in overeten? Het eenvoudige antwoord luidt: gebrek aan volwaanheid. Je gaat te veel eten ter compensatie van een gebrek aan iets anders. Terugkijkend op mijn klinische opleidingsperiode, toen ik nog in de twintig was, zie ik hoe slechte eetgewoonten ongemerkt kunnen ontstaan. Ik kwam regelmatig thuis na een slopende dienst in het ziekenhuis en was dan erg gestrest. Mijn hoofd zat nog steeds vol met tientallen patiënten. Sommigen van hen verkeerden nog steeds in levensgevaar. Thuis wachtte mij een liefhebbende vrouw en een zelfbereide maaltijd.

Wat betreft het binnenkrijgen van voldoende calorieën voldeed het avondeten aan alle eisen. Om de onderliggende problemen te achterhalen moet je kijken naar de situatie waarin iemand verkeert. Tijdens het werk liep ik regelmatig even naar het koffiezetapparaat en pakte ik op weg van de ene naar de andere patiënt vaak even een snack. Als gevolg van slaapgebrek lette ik niet echt op wat ik at. Zo gauw ik thuis was, nam ik meestal een drankje en er lag altijd wel ergens een halfopgerookt pakje sigaretten.

In de jaren '70 van de vorige eeuw was ik een normale werkende man met dezelfde gewoonten als de andere jongere artsen die ik kende. Ik prees mezelf zeer gelukkig met zo'n liefhebbende vrouw en twee prachtige kinderen. Maar de vraatzuchtige manier waarop ik aanviel op een voedzame, zelfbereide avondmaaltijd, gecombineerd met alle

andere signalen van gestrest eten, gaf blijk van een patroon dat helemaal niet klopte. Ironisch genoeg vond ik mezelf in die tijd best bewust.

Een nog veel grotere bewustwording, de oplossing die ik in dit boek naar voren breng, bracht het omslagpunt. Ongeacht hoezeer het lichaam wordt misbruikt, het kan altijd het evenwicht herstellen. De eerste regel is stoppen met het tegenwerken van de natuur. In zijn natuurlijke toestand regelt het brein het hongergevoel automatisch. Als je bloedsuikerspiegel onder een bepaald niveau komt, worden er signalen gestuurd naar een hersengebied dat zo groot is als een amandel en de hypothalamus wordt genoemd. De hypothalamus is verantwoordelijk voor het reguleren van het hongergevoel. Als hij de boodschap ontvangt dat het bloedsuikerniveau is verlaagd, scheidt de hypothalamus hormonen uit die een hongergevoel veroorzaken; heb je genoeg gegeten, dan wordt de hormonenafgifte omgedraaid en heb je geen honger meer. Deze terugkoppellus tussen het bloed en de hersenen verloopt automatisch en dat is al miljoenen jaren zo. Alle gewervelde dieren hebben een hypothalamus; dit is logisch omdat honger zo primair is.

Bij de mens kan dit proces echter vrij gemakkelijk worden verstoord. Onze emotionele staat kan ons vraatzuchtig maken of ervoor zorgen dat we helemaal niet kunnen eten. We kunnen worden afgeleid en vergeten dan om te eten, of we kunnen geobsedeerd zijn door voeding en er de hele dag aan denken. Maar we zijn altijd op zoek naar bevrediging. Er zijn talloze dingen die je naast voedsel kunt gebruiken om jezelf te (ver)vullen. Verlangens ontstaan uit behoeften, te beginnen met de basisbehoeften:

iedereen wil zich veilig voelen;  
iedereen wil zich gevoed voelen;  
iedereen wil zich geliefd en gewaardeerd voelen;  
iedereen wil het gevoel hebben dat zijn of haar leven relevant en zinvol is.

Als aan deze behoeften tegemoet is gekomen, is voedsel gewoon een van de vele geneugten van het leven. Maar talloze mensen eten te veel

ter compensatie van wat ze werkelijk willen en vaak zien ze niet eens dat dit gebeurt. Bevind jij je ook in deze situatie? Hieronder staan enkele signalen die daarop zouden kunnen wijzen.

Je voelt je niet veilig, tenzij je versuft bent door te veel eten. Een versuft gevoel zorgt voor een soort rust die enige tijd aanhoudt.

Je voelt je niet gevoed, behalve wanneer je smaakpapillen overmatig door suiker, zout en vet worden gestimuleerd.

Je voelt je niet geliefd en gewaardeerd, dus gebruik je eten om jezelf 'liefde geven'.

Je leven is niet zinvol, maar als je eet voel je die innerlijke leegte tenminste een tijdje niet.

Als je niet zo de nadruk legt op lijnen en calorieën, zie je dat het probleem van overgewicht een kwestie is van een gebrek aan vervulling of voldaanheid. We hebben de beschikking over de beste voedingsmiddelen ter wereld maar we schrokken de slechtste producten naar binnen. We hebben fantastische mogelijkheden om te groeien en ons te ontwikkelen maar we voelen ons leeg.

Ik heb als doel je naar een toestand van vervulling te begeleiden. Als dat proces in gang wordt gezet, zul je niet langer eten om de verkeerde redenen. De oplossing is eenvoudig maar tegelijkertijd verregaand: om af te vallen moet elke stap die je daartoe zet bevredigend zijn. Je hoeft je niet aan een psychoanalytisch onderzoek te onderwerpen; je kunt stoppen met het piekeren over je lichaam en het blijven hangen in teleurstelling en frustratie. Er is slechts één principe van toepassing: *in het leven gaat het om vervulling en voldaanheid*. Als je geen vervulling en voldaanheid ervaart, kan je maag je nooit voorzien van wat er ontbreekt.

## ‘Waar hunker ik naar?’

Ieder mens heeft een complex levensverhaal en de beste bedoelingen leiden vaak tot niets, omdat mensen het moeilijk vinden om te veranderen. Slechte gewoonten blijven net als slechte herinneringen hardnekkig aanwezig als we willen dat ze weggaan. Maar je hebt een sterke motivatie waarvan je gebruik kunt maken, namelijk je verlangen om gelukkig te zijn. Ik definieer geluk als de toestand van vervulling. Iedereen wil vervuld zijn en een voldaan gevoel hebben. Als je dit in gedachten houdt, je meest primaire motivatie, komen de keuzen die je maakt neer op de volgende vraag: waar hunker ik naar? Je ware verlangen leidt je in de juiste richting. Valse verlangens leiden je de verkeerde kant op. Met behulp van een eenvoudige test kun je dit aan jezelf bewijzen: de volgende keer dat je naar de koelkast loopt om iets te eten te pakken, moet je even wachten. Waarom wil je iets eten? Er zijn slechts twee antwoorden op deze vraag.

- 1 Je hebt honger en moet iets eten.
- 2 Je probeert een gat op te vullen en eten is de snelste manier geworden om dat te doen.

De moderne geneeskunde bezit veel kennis over de factoren die bij de impuls om te gaan eten een rol spelen. Je lichaam maakt hormonen en enzymen aan die het hongercentrum in je brein verbinden met de maag en het spijsverteringskanaal. Als baby was dit het enige signaal waarop je reageerde. Je huilde omdat je honger had. Nu zou het omgekeerde weleens het geval kunnen zijn: als je het gevoel hebt dat je wilt huilen, krijg je honger.

Tijdens ons leven creëren we nieuwe signalen waarop een baby nooit zou kunnen anticiperen. Depressie is een bekende veroorzaker van overeten. Hetzelfde geldt voor stress, het plotselinge verlies van een dierbare, verdriet, onderdrukte boosheid enzovoort. Voor welke van deze factoren ben jij het meest gevoelig? Waarschijnlijk heb je daar slechts een vaag idee van. De meeste mensen zijn zich er niet van bewust als hun eetgedrag wordt getriggerd omdat de oorzaak vaak onbewust is. Daarom is ze zo krachtig. Je reageert automatisch zonder na te denken.



# DEEPAK CHOPRA

## WAAROM EET JE TE VEEL?

De Chopra-oplossing voor gewichtsverlies en een lichter leven

Waarom eet je te veel? Volgens Deepak Chopra is je eetgedrag zelf niet de kern. Onder je neiging tot te veel eten liggen andere, diepere verlangens verborgen. Vraag je eens af wat je werkelijk wilt. Wil je wel voedsel? Of verlang je eigenlijk naar liefde, naar waardering, of naar rust?

Pas als je deze dieper liggende vraag beantwoordt, vind je echte voldoening en vervulling in je leven. Dan kun je lichter leven. Zo krijg je vanzelf ook controle over je eetgedrag, en wel blijvend. Je overgewicht verdwijnt en je valt niet meer terug, zoals vaak bij een crashdieet.

In zijn boek verwerkt Deepak Chopra inzichten uit de westerse en alternatieve geneeskunde. Met pure en heerlijke recepten uit het Chopra Center.



Deepak Chopra heeft meer dan zestig boeken geschreven, die zijn vertaald in ruim vijftientig talen. Vele hebben op de bestsellerlijsten van *The New York Times* gestaan. Ook in Nederland is Chopra de grootste auteur op het gebied van zingeving.

*Chopra schrijft op heldere wijze dat de meeste mensen met overgewicht op de automatische piloot eten. Zijn suggestie is 'mindful eten'. Het betekent dat je waarneemt wat je doet, denkt en voelt. Streng diëten is niet de oplossing. Ga aan de slag met wat jou uit balans brengt en zoek vervulling in andere dingen!*

Joanna Kortink, auteur van o.a. *Mindful afvallen en Uit de ban van emotie-eten*

ISBN 978-90-215-5650-5



9 789021 556505 >



NUR 728/443

[www.servire.nl](http://www.servire.nl)

Servire maakt deel uit van

Kosmos, Utrecht/Antwerpen