

draten een product bevat. Een koolhydraatteller is onmisbaar bij Atkins. Deze kun je downloaden van internet of je kunt in de winkel een koolhydraatboekje aanschaffen.

GEEN CALORIEËN TELLEN

Bij Atkins hoeft je geen calorieën te tellen. De totale hoeveelheid koolhydraten die je mag om gewicht te verliezen, of om stabiel te blijven, wordt bepaald door de portiegrootte. Dus als je veel eet en je blijft gewicht verliezen, kun je daarmee doorgaan. Stagneert je gewichtsverlies, of kom je weer aan, dan verklein je je porties tot je weer het gewenste resultaat behaalt. Maaltijden overslaan om op die manier gewicht te verliezen en wel grote porties te eten bij de andere maaltijden, is géén optie. Daar ontregel je je stofwisseling mee en sta je je eigen succes in de weg!

EEN MUST: BEWEGEN EN VITAMINESUPPLEMENTEN

Bewegen is een must. Het bevordert je stofwisseling, je krijgt er meer energie door, het is goed voor je botten, voor je spiermassa en je gevoel van welbevinden.

Daarnaast beveelt Atkins dagelijks een multivitaminesupplement aan, en indien nodig ook een suikervrij vezelsupplement. Voor de goede orde: elke dag een multivitaminesupplement is altijd aan te bevelen, of je nu op dieet bent of niet (zie het hoofdstuk 'De hulptroepen').

JARENLANG GEVECHT

Cardioloog dr. Robert Atkins kreeg de hoon van de totale medische wereld over zich heen toen hij veertig jaar geleden zijn voedingsmethode introduceerde. Het zou te vet zijn, te veel dierlijk vet bevatten, mensen zouden te weinig vitamines binnenkrijgen en men zou geen koolhydraten mogen eten. Vlak voordat dr. Atkins op 72-jarige leeftijd in april 2003 overleed door een ongelukkig val, haalde hij de grootste overwinning uit zijn carrière: namelijk het wetenschappelijke bewijs dat zijn dieet géén hart- en vaatziekten veroorzaakte, maar juist het vetprofiel in het bloed verbeterde. Dus een hoger goed cholesterol, en een lager slecht cholesterol. En zo zijn er meer wetenschappelijke onderzoeken die zijn theorie ondersteunen.

Voor veel mensen is gewicht verliezen alleen mogelijk als ze dit onder begeleiding doen. Niet zo vreemd, want afvallen is een proces waar je constant mee bezig bent. Alles wat daarmee te maken heeft, moet je kwijt kunnen aan je consulente. En dat kan alleen bij begeleid afvallen. Onderstaande methodes kennen weinig afhakers en hebben een hoge successcore.

KARIN DE ZOETE GEWICHTSKLINIEK

Twee jaar geleden begon Karin de Zoete haar gewichtskliniek in het centrum van Rotterdam. Ze wilde een gewichtsverliesprogramma dat mensen niet alleen verantwoord liet afvallen, maar waarbij het verloren gewicht er ook af bleef. En het moest vooral een betaalbare methode zijn. De formule, waarvoor ze jaren nodig had om die te ontwikkelen, mag zonder meer uniek worden genoemd. Ze vertelt: "Afvallen is geen kunst, maar het eraf houden, dat is de echte kunst. Dat was voor mij één van de belangrijkste onderzoeksitems. Ik



BEGELEID AFVALLEN

heb een vetarm en suikervrij dieet opgezet, waarmee je per dag maar 800 tot 1200 calorieën binnenkrijgt. Normaal gesproken is dat veel te weinig en niet vol te houden omdat je honger krijgt. Tegenover die beperkte calorieën moest dus een supplement staan dat voor een aanvulling op die calorieën zorgde, zonder dat het calorieën leverde. Dus ben ik twee jaar samen met een farmacoloog bezig geweest om supplementen te ontwikkelen die de eigen vetreserves aanspreken. Je krijgt dus 800 tot 1200 calorieën binnen met het dieet, en die worden aangevuld met 1500 calorieën uit eigen vetreserves. Hierdoor blijft dat hongergevoel weg én je verbrandt vet, zonder dat je stofwisseling langzamer gaat werken. Minimaal heb je dan 2300 calorieën om te verbranden, dus is er geen sprake van caloriebeperking waar je lichaam zuinig mee om moet gaan. Als mensen hun streefgewicht hebben bereikt, bouwen we de supplementen af, tot ze alleen met eten op diezelfde hoeveelheid calorieën zitten. Daar is dat lichaam aan gewend, dus blijven ze daarna gewoon op

gewicht. Dat is het bijzondere én het mooie aan deze methode."

PERSOONLIJKE AANDACHT

"Toen wij eenmaal het goede evenwicht hadden gevonden met het dieet en de supplementen, kwam er nog een aspect bij: persoonlijke aandacht. Veel vrouwen die hun leven lang al worstelen met hun gewicht, hebben in hun jeugd nare dingen meegeemaakt. Zonder dat ik ga vroeten waar de oorzaak van te veel eten ligt, komt er bijna altijd een moment dat ze dat vertellen. Tijdens het consult worden de cliënten gewogen, hun vetpercentage en hun bloeddruk worden gemeten, we bespreken of er aanpassingen nodig zijn, en als iemand niet voldoende afvalt, dan vraag ik net zo lang door tot ik te horen krijg wat ze erbij hebben gegeten en gedronken. Eén kilo gewichtsverlies per week is te weinig. Vrouwen moeten toch wel anderhalve kilo per week kunnen afvallen en mannen twee tot drie kilo per week. Dus als ze daaronder zitten, dan hebben ze een feestje of een etentje gehad of ze hebben gesnoept. Vrouwen van 50 tot 55