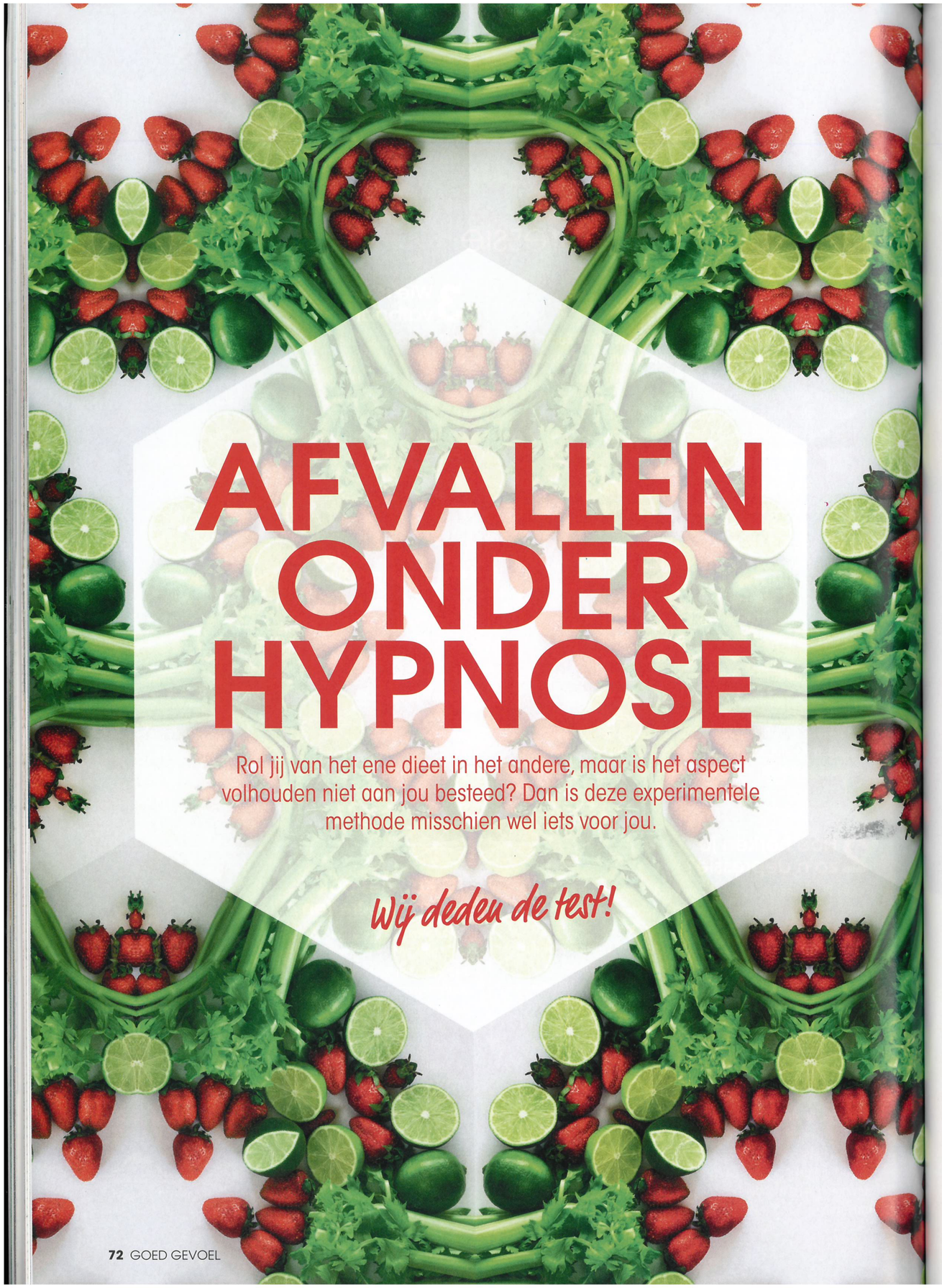


AFVALLEN ONDER HYPNOSE

Rol jij van het ene dieet in het andere, maar is het aspect volhouden niet aan jou besteed? Dan is deze experimentele methode misschien wel iets voor jou.

Wij deden de test!

Bijna de helft van de Belgen lijdt aan overgewicht. Geen wonder dat maagbandoperaties hoogtij vieren dezer dagen. Toch is zo'n operatie niet altijd zonder risico en wordt de onderliggende reden waarom je te veel eet niet aangepakt. Dat zou een virtuele maagband wel doen. Volgens hypnotiseurs werkt die zelfs beter en dat zonder te diëten of zonder dat er een mes aan te pas komt. Onze interesse was gewekt en daarom testten we het programma van de HypnoMaagband.

Geen dieet

Volgens **hypnotiseur Rob De Groof van het HypnoseCentrum België** is het belangrijkste om te weten dat het programma geen dieet omvat. 'Bij een virtuele maagband mogen mensen niet het gevoel hebben dat ze een dieet moeten volgen. In principe mag je dus alles blijven eten, alleen in mindere mate. Als ik iemand verbied om nog chips of chocolade te eten, is die persoon alleen nog maar meer bezig met eten. Dat is ook de reden waarom diëten niet werken. Mensen moeten punten of calorieën tellen, opschrijven wat ze eten en altijd een ander potje klaarmaken dan voor de rest van hun gezin. Daardoor zijn ze voortdurend het buitenbeentje en wordt het onmogelijk om het dieet vol te houden.' Sowieso kan je een dieet maar even volhouden volgens De Groof. 'Je gewoontes zijn geprogrammeerd in je onderbewustzijn. Met wilskracht kan je wel even tegen die slechte gewoontes vechten, maar wilskracht alleen is niet genoeg om blijvende veranderingen door te voeren. Zolang je onderbewustzijn niet akkoord gaat, verval je altijd opnieuw in die oude en slechte gewoontes. Uiteindelijk verandert er dus niets en kom je na een dieet je verloren gewicht gewoon weer bij.' Daarom ligt de focus bij een virtuele maagband op het aanpassen van je gewoontes. Rob De Groof: 'Met de virtuele maagband overtuigen we je onderbewustzijn dat je maag verkleind is tot de grootte van een golfbal, net zoals bij een echte maagband. Natuurlijk weet je wanneer je hier naar buiten stapt wel dat je geen echte operatie ondergaan hebt. Toch zal je onderbewustzijn door de virtuele maagband helemaal anders reageren. Tijdens de hypnose installeren we namelijk nieuwe suggesties in je onderbewustzijn. Daardoor kunnen we het als het ware herinstalleren en het nieuwe automatismen aanleren. Die zullen er uiteindelijk voor zorgen dat je afvalt.'

Gouden regels

Toch hangt het resultaat niet alleen van de hypnose af. Rob De Groof: 'Bij iedereen die het programma volgt zoals het moet, zien we goede resultaten. Dat programma betekent ook dat je je aan een aantal gouden regels moet houden. Hoe beter je die regels opvolgt, hoe meer succes je zal boeken. In eerste instantie moet je die regels ook op bewust vlak uitvoeren, maar na verloop van tijd worden dat automatismen. Enkele van die regels zijn: maximaal drie kleine maaltijden per dag eten, stoppen met eten als je voldaan bent, voldoende bewegen en water drinken en een maand lang naar een audiohypnose luisteren. Die regels moet je vanaf dag één naleven. Doe je dat niet, dan zal de hypnose minder effectief zijn.'

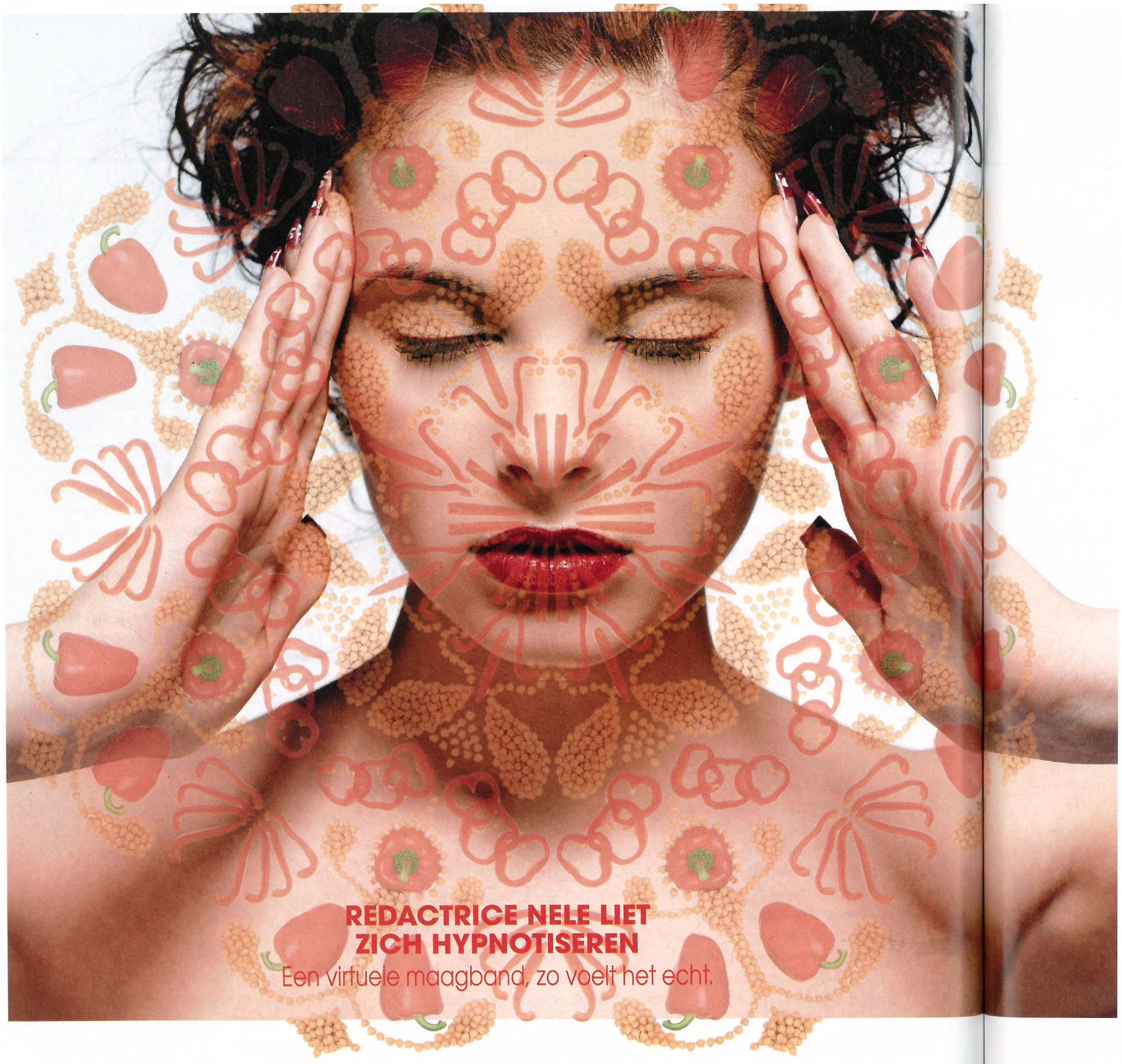
> 'Je hoeft geen dieet te volgen'

Beter dan een echte maagband

Toch werkt de virtuele maagband volgens De Groof beter dan een operatieve maagband. 'Sommige mensen die een maagbandoperatie ondergingen, komen alsnog hier terecht. Dat komt omdat je infrastructuur bij een operatie wel verandert, maar niet je gewoontes. Als je een emo-eter bent, zoek je wel tot je het eten naar binnenkrijgt. Ik hoor soms de gekste verhalen van mensen die hun voedsel mixen zodat ze het toch kunnen opeten. Die vallen natuurlijk geen gram af. Daarom is het belangrijk dat ook hun gewoontes veranderen.' Bovendien hoef je bij de HypnoMaagband ook niet lang te wachten op resultaat. 'Als je de richtlijnen volgt, zal je meteen veranderingen opmerken. Die kunnen bij iedereen anders zijn: misschien eet je anders of minder, heb je meer zin in beweging of eet je minder tussendoor. Na verloop van tijd hoef je ook niet meer bewust stil te staan bij die beslissingen. Je onderbewustzijn neemt het dan over, waardoor je uiteindelijk blijvende gewoontes creëert', aldus de hypnotiseur. Wel geeft De Groof aan dat de virtuele maagband niet bij iedereen op dezelfde manier werkt. 'Sommige mensen zijn heel vatbaar voor hypnotische suggesties. Zij zullen na een sessie de maagband echt voelen zitten en een ongemakkelijk gevoel ervaren als ze te veel eten. Bij anderen komt dat gevoel later of zelfs nooit. Bij hen heeft het onderbewustzijn wat meer tijd nodig om de nieuwe gewoontes aan te leren, maar uiteindelijk lukt dat ook.'

Gevaar

Aan een virtuele maagband zijn tot slot ook minder risico's verbonden volgens De Groof. 'Je onderbewustzijn voert nooit iets uit wat slecht voor je is. Zelfs al stel jij voor jezelf een onrealistisch doel, aanvaardt je onderbewuste dat niet. Bovendien word je niet onder narcose gebracht, is er geen herstelperiode en hou je er geen littekens aan over. Na de hypnose kan je dus ook zonder problemen opnieuw naar huis rijden en je leven gewoon verderzetten.' >>



REDACTRICE NELE LIET ZICH HYPNOTISEREN

Een virtuele maagband, zo voelt het echt.

Nele: 'Al heel mijn prille leven vecht ik tegen de overtollige kilootjes. Altijd was ik het dikkerdje, van in de kleuterklas tot aan de hogeschool. Jarenlang probeerde ik talloze diëten, het ene al met wat meer succes dan het andere. Toch slaagde ik er na vijf jaar in om 25 kg af te vallen. Helaas niet voorgoed, want de laatste jaren toont de weegschaal weer een ander verhaal. En zelfs met alle moeite van de wereld slaag ik er niet in om die kilo's er opnieuw af te krijgen. Misschien door ouder te worden, misschien omdat het me ontbreekt aan wilskracht: ik weet het niet. Na jarenlang calorieën tellen zonder resultaat en wetende hoe moeilijk het is om een dieet vol te houden, klinkt afvallen onder hypnose me dan ook als muziek in de oren. Ik ben nog nooit onder hypnose geweest, maar dat schrikt me niet af, integendeel. Misschien heb ik nu écht het ultieme wondermiddel gevonden. Tijdens de eerste sessie maakt Rob me duidelijk wat het programma van de HypnoMaagband precies inhoudt. Als hij vertelt dat de virtuele maagband absoluut geen dieet is, kan ik mijn innerlijke vreugdedansje bijna niet verbergen. Tot hij op de proppen komt met acht gouden regels en blijkt dat ik alleen nog maar drie kleine maaltijden per dag mag eten en elke dag dertig minuten moet bewegen. Het was te mooi om waar te zijn dat ik zonder moeite op miraculeuze wijze zou afvallen. Natuurlijk dat je daarvan afvalt, denk ik bij mezelf. Gelukkig vertelt hij me er meteen ook bij dat je die regels alleen aan het begin op bewust vlak moet volgen en dat ze na verloop van tijd veranderen in automatismen.'

'Na een kort gesprek over mijn zoete verslaving, schrokgewoontes en onvoldaan gevoel, onderzoekt Rob in welke mate hij met mijn onderbewustzijn kan communiceren. Een carrière in een hypnoseshow mag ik vergeten, want blijkbaar ben ik erg analytisch ingesteld en dus minder vatbaar voor hypnotische suggesties. 'Maar moeilijk gaat ook', verzekert Rob me. Dus starten we met de hypnose zelf: voeten op de grond, goed concentreren op wat hij zegt, instructies volgen en gewoon laten gebeuren wat er gebeurt.'

'Na een aantal keren diep in- en uitademen brengt Rob me onder hypnose. Ik probeer zijn instructies te volgen, maar toch vraag ik me voortdurend af of ik wel onder hypnose ben. Ik luister dan ook gewoon, zoals hij me vroeg. Tijdens de hypnose speelt hij vooral in op mijn zwakke punten: te snel eten, te weinig water drinken en niet kunnen stoppen met eten. Na een kwartiertje zit de eerste sessie erop.'

'Tijdens de autorit naar huis ben ik enorm benieuwd of de hypnose gewerkt heeft en of ik de maagband zal voelen als ik iets eet. Aangekomen op het werk, begin ik dan ook meteen aan mijn lunch. Ik probeer traag en bewust te eten – nog zo'n gouden regel – en eet minder dan normaal. De maagband voel ik niet zitten, maar doordat ik voortdurend tegen mezelf zeg dat ik niet meer nodig heb dan drie kleine maaltijden per dag, slaag ik er wel in om alleen die kleine portie op te eten.'

'In de dagen daarna merk ik al snel dat ik mijn suikerrijke tussendoortjes mis. Daarom besluit ik om me te houden aan de drie kleine maaltijden, maar mezelf wel een koekje te gunnen na het avondeten. En op die manier is het voor mij wel vol te houden, al heb ik de indruk dat ik nog steeds heel hard mijn best moet doen. Dat vertel ik ook aan Rob tijdens de tweede sessie. Maar hij stelt me gerust: omdat ik zo analytisch ingesteld ben, zal het bij mij gewoon iets langer duren voordat mijn onderbewuste het zal overnemen.'

'Toch ondervind ik na een tijdje dat ik veel trager en vooral bewuster eet. Ik laat me niet meer verleiden tot immense porties en ik geniet opnieuw van eten. Door mijn absurde focus op calorieën stond ik haast niet meer stil bij hoe lekker sommige dingen zijn. Zelfs een eenvoudige kaaskroket smaakte nog nooit zo heerlijk.'

'Een maand verder ben ik ongeveer 2,5 kg kwijt. Niets spectaculairs, maar ik hoefde in tegenstelling tot mensen die echt aan overgewicht lijden, maar een aantal kilo's af te vallen. Toch blijf ik me afvragen of het niet eerder mijn wilskracht is dan de hypnose zelf waardoor ik gewicht verloren ben. Daarom besluit ik om mijn ervaring te delen met twee dames die ook het programma van de HypnoMaagband ondergingen. En die behaalden een verbluffend resultaat. Arlette (69): 'Na alle diëten geprobeerd te hebben, was hypnose de enige uitweg die ik nog zag om vooral van mijn zoete verslaving af te raken. En inderdaad, het programma werkt voor mij. Ik was verslaafd aan pannenkoeken, maar sinds mijn eerste sessie vorige zomer heb ik geen enkele pannenkoek meer gegeten. Vroeger zou ik bij wijze van spreken te voet naar Scherpenheuvel gewandeld zijn voor een mokkagebakje. Daarom werd ik vooral voor mijn trek naar zoet gehypnotiseerd. Zo kan ik af en toe wel nog eens een gebakje eten, maar kan ik er door de hypnose beter aan weerstaan. Is het makkelijk? Neen, ik moet steeds alert zijn op wat ik in mijn mond steek. Toch is het door de hypnose net alsof er op mijn linkerschouder een mannetje zit dat voortdurend zegt: 'Niet doen Arlette, kijk naar de andere kant.' Ik ben naar het Hypnosecentrum in Aarschot gestapt met de intentie: ik ga er volledig voor en sta ervoor open. Door mijn hypnotiseur Johan voel ik de steun van de hypnose, eet ik nog bijna alles maar in mindere mate en slechts drie kleine maaltijden per dag. Zoetigheid sluit ik zoveel mogelijk uit. En hoewel het bij mij zeer traag verloopt, ben ik op bijna acht maanden tijd toch 12 kg kwijt.'

Bij Axelle (50) zijn de resultaten zelfs nog beter. 'Voor de hypnose had ik al alles geprobeerd om af te vallen, maar niets werkte. Nu ben ik sinds 1 april vorig jaar al 25 kg lichter. Ik blijf zelfs nog gewicht verliezen, hoewel ik nog alles kan eten wat ik wil. Want als mijn gezin frietjes bij de frituur gaat halen, eet ik met hen mee. Ik laat alleen het stukje vlees links liggen. Eten we spaghetti, dan neem ik gewoon een kleinere portie. Daarnaast merk ik vooral grote verschillen op bij het snoepen tussendoor. Vroeger had ik 's avonds na het werk al een handvol chips of enkele repen chocolade naar binnen gewerkt nog voordat ik mijn jas uitgetrokken had. Nu ben ik de smaak na twee of drie chips beu en kan ik zelfs geen chocolade meer eten. Dat is echt heel raar. Ik hoef ook niet meer bewust met eten bezig te zijn. Als anderen naast me van een lekkere hamburger of pizza zitten te genieten, merk ik het niet eens op. Vroeger zou ik er nooit hebben kunnen afblijven. En dat allemaal dankzij de hypnose.'

Wil je meer weten over hypnose? Wij werkten voor deze reportage samen met het HypnoseCentrum België. Meer info: 0491/25.17.09 of www.hypnosecentrum.be.

Voor de HypnoMaagband kan je zowel terecht in Antwerpen, Aarschot als Gent.
De mogelijke programma's zijn:

- **Brons: vier sessies + audiohypnose: € 695.**
- **Zilver: vier sessies + persoonlijke audiohypnose + gratis sleepphone + een extra sessie ter ondersteuning: € 825.**
- **Goud: vier sessies + persoonlijke audiohypnose + gratis sleepphone + drie ondersteunende sessies: € 965.**

• Door **Nele Annemans**