

Dit is optioneel plan 2

“KBS: Permissie – Gebaseerd Eten”*

KBS: Permissie – Gebaseerd Eten -

Wat betekent dit? Je zult lachen wanneer je het hoort, maar hier komt het:

KBS – Knorrende Buik Syndroom

Permissie-Gebaseerd-Eten= Alleen eten wanneer ons lichaam toestemming hiervoor geeft (door naar ons te knorren).

Dit is het dus, het klinkt wetenschappelijk, maar in werkelijkheid een beetje raar.

Maar laten we dit concept even onderzoeken, want ik denk dat als je het concept gebruikt het je kan helpen om af te vallen.

De knorrende maag is ons ingebouwde honger-melder mechanisme. God heeft ons wonderlijk gemaakt, op een manier waarop we weten wanneer we moeten eten (wanneer onze maag knort) en wanneer we moeten drinken (wanneer we dorst hebben). De knorrende buik is werkelijk een indicatie dat onze lichamen vet aan het verbranden zijn. We kunnen er vrij zeker van zijn dat mensen die verschillende diëten promoten zeggen, “Ik at wat ik wilde en ik viel 36 kilo af en had nooit honger” waarschijnlijk niet eerlijk zijn (of ze begrijpen niet wat “honger” is). Om af te vallen moet het lichaam in de vet-verbrand modus komen, en die kan door het lichaam ervaren worden als “een knorrende buik.”

Dit wordt duidelijker wanneer iemand die niet gewend is om te bewegen hiermee begint. Opeens beginnen ze echte honger te ervaren, compleet met een knorrende maag. De reden voor dit is duidelijk, ze beginnen meer calorieën te verbruiken dan dat er binnen komen, dus hun lichamen komen de vet-verbrand modus binnen en geven een signaal aan hun lichaam dat ze honger hebben.

Dus de eerste en meest duidelijk manier om de vet-verbrand modus te bereiken (en gewaarschuwd te worden door het “Knorrende Buik Syndroom”) is om je beweging te vermeerderen. Bijvoorbeeld door altijd de trap te nemen in plaats van de lift, proberen om gemiddeld 10.000 stappen per dag te zetten. Ik doe een aantal dagen per week aan gewichtstraining en cardiovasculaire training (mijn persoonlijke favoriet is het elliptische apparaat). Misschien kun je erover nadenken hoe jij ook je verbruik van calorieën kunt vergroten. Meestal is er genoeg te doen waarmee we ons verbruik kunnen vergroten als we er maar aan denken.

De volgende manier om de vet-verbrand modus te bereiken is door de hoeveelheid voedsel die ik eet te verminderen. Dit is echter een beetje verradelijk, want als ik te weinig eet (net zoals wanneer ik overeet) zal mijn verbranding langzamer worden en na een tijdje minder KBS ervaren en daardoor weet ik dat ik *niet* in de vet-verbrand modus zit (in plaats daarvan zit ik in de uithongerings modus, waarin mijn lichaam

vet vasthoud). Ik heb dus geleerd te experimenteren met grotes van porties om altijd KBS te ervaren voordat ik mijn volgende maaltijd eet (behalve bij het ontbijt natuurlijk), dit "knorren" geeft toestemming om te eten.

Als ik eet voordat mijn maag knort, dan eet ik niet omdat ik honger heb, maar om een andere reden. Het helpt ook om kleinere maaltijden te eten op frequentere momenten, want dit helpt onze verbranding op gang te houden en onze bloedsuikerspiegel stabiel. Vier tot zes kleinere maaltijd om de 3-4 uur helpen ons systeem om vet te blijven verbranden en bewijzen meer efficiënt te zijn in het verbranden van calorieën. Kleinere maaltijden die gedurende de dag gegeten worden helpen ons om vaker KBS te ervaren dan wanneer we 2-3 grote maaltijden eten die verder uit elkaar liggen.

Met dit begrip wordt alles erg makkelijk of niet soms? Ik hoef nu niet in de gaten te houden hoeveel calorieën ik eet, de hoeveelheid grammen vet bij te houden (zowel "goede" ALS "slechte" grammen vet), ook hoef ik me geen zorgen te maken over wat voor soort voedsel ik eet of hoe ik ze combineer. Ik maak me alleen druk om (voor zover het om afvallen gaat) of mijn lichaam in de vet-verbrand modus zit, wat aangegeven wordt door KBS. Mocht ik overeten tijdens één maaltijd, zal ik weten wanneer het tijd is voor mijn volgende maaltijd, want mijn lichaam zal me dan geen toestemming geven om te eten op de normale tijd (door naar me te knorren). Het hele proces wordt versimpeld en is makkelijk te begrijpen.

Als ik nu iemand hoor zeggen, "Ik weet niet of ik verder kan gaan, want ik heb honger", dan is mijn eerste gedachte te zeggen, "Natuurlijk heb je dat! Er is geen andere manier om af te vallen dan door een knorrende buik te ervaren!" Het zou niet geleerd moeten worden dat het vreemd is honger te hebben. Wat vreemd is, is dat we vele jaren onszelf volgepropt hebben en niet eens meer weten wat honger is. Luister vrienden, het is een zegen om hongerig te zijn! Het laat zien dat we op de juiste manier eten, dat we niet overeten en dat we genoeg calorieën verbruiken en dat ons lichaam ons laat weten wanneer het tijd is om te eten. Ik ben gaan houden van KBS, want ik weet precies wat er gebeurt als mijn maag knort; mijn lichaam is vet aan het verbranden. Dat is een goede zaak. Het is iets om naar te verlangen.

Sue, van de discussiegroep van de Tafel van de Heer schreef, "Ik denk dat we ons moeten herinneren dat er maar erg, erg weinig van ons zijn die het niet kunnen redden tot de volgende maaltijd zonder te verhongeren. We zullen niet sterven of flauw vallen (maar ik dacht altijd dat ik dat wel zou doen!). Nu verheug ik me erover dat ik honger voel, omdat het betekent dat ik gehoorzaam ben en dat wanneer ik mijn volgende maaltijd eet dat zal zijn omdat mijn lichaam het nodig heeft, niet mijn hart." Heel goed Sue!

Laat ik je een voorbeeld geven: ik at een normaal ontbijt vandaag, rond 8 uur 's morgens. Ik had een normale portie cornflakes op, één schaalje maar. Toen ging ik naar ons openbare sportcentrum en trainde ik een uur op het elliptische apparaat, gevolgd door een gewichtstraining van 20 minuten. Ik reed naar huis, douchte, deed boodschappen, haalde mijn gezin op en omdat we een speciaal "honorarium" hadden gekregen voor het spreken op een recente conferentie namen we onze kinderen mee naar Chuck E. Cheese. We verlieten ons huis in de middag, maar ik merkte dat ik niet de normale KBS had op dat moment. Ik wist niet precies waarom niet, want normaal gesproken begon mijn maag 's middags te knorren. Maar tijdens de rit naar Chuck E.

Cheese (het is ongeveer een uur rijden), betrapte ik drie goede knorren, zo'n vijf mintuten uit elkaar, beginnende rond tien voor één. Daar was ik erg blij mee. Ik at toen een lunch van normale grootte en kort voor het avondeten ervoer ik ook weer een paar goede knorren en nog een keer kort voor bedtijd. Dit is goed, juist en normaal. Het is iets om naar te verlangen, niet om te weerstaan. Over het geheel genomen was het een erg goede dag van gedisciplineerd eten en normaal te bewegen. Ik had KBS voor elke maaltijd en dat gaf me toestemming om te eten.

Ik hoop dat je vat krijgt op die visie van de eenvoudigheid van dit systeem. Als je deze methode gebruikt, leer je simpelweg te luisteren naar je lichaam. Je luistert naar de indicatoren die God je wonderlijk gegeven heeft. Je kunt letterlijk al het tellen, het in de gaten houden van calorieën, vetten, koolhydraten, etc., etc., over boord gooien.

In plaats daarvan vraag je simpelweg toestemming van je lichaam om te eten en luister je naar zijn reactie. Om af te vallen wacht je simpelweg tot je lichaam een signaal geeft dat je honger hebt (door meerdere malen te knorren), dan zul je voldoende eten om het knorren te verhelpen en zul je wachten met opnieuw eten totdat je lichaam weer naar je knort. Op deze manier zul je verscheidene goede knorren hebben gedurende de dag, die aangeven dat je lichaam in de vet-verbrand modus zit en dat je inderdaad gewicht verliest. Makkelijk.

Deze methode kan ook de "halve dagen, saptagen etc." vervangen die we in de Tafel van de Heer, fase 1 hebben opgenomen (of gebruikt worden als aanvulling hierop). Nogmaals, dat plan is vooral een "startplan" of "oefenwielletjes" totdat we leren om gedisciplineerd te eten en normaal te bewegen. Dit systeem, als het wordt nagevolgd, weerhoudt ons ervan onszelf uit te hongeren. Als we onszelf uithongeren komen we uit de vet-verbrand modus en komen we in de verhongerings modus en zullen we niet langer KBS ervaren. Is het niet geweldig dat God onze lichamen zo heeft gemaakt dat het honger signaleert alleen als we normaal eten en bewegen?

Nog één ding over monitoren. Ik heb gemerkt dat bij de discussiegroep van de Tafel van de Heer de laatste tijd mensen praten over hoe ze alles bijhouden dat ze eten. Sommigen zeggen dat dit slecht is omdat we ons daardoor op eten richten. Anderen zeggen dat het een andere manier van rekenschap afleggen is en daarom ook voordelig kan zijn. Ik neig ernaar het eens te zijn met het laatste, vooral voor een periode. Met andere woorden, bijhouden wat we eten kan goed zijn voor een tijdje, totdat we ontdekken wat en hoeveel we werkelijk eten. Het kan een vorm zijn van "wandelen in het licht" zodat we helder kunnen zien hoeveel voedsel we echt in ons opnemen. Maar ik geloof niet dat het iets permanents moet worden. Het zou echt alleen tijdelijk moeten zijn, totdat we aan "KBS: Permissie Gebaseerd Eten" toe zijn.

Het kan ons voor een tijdje helpen, maar uiteindelijk willen we uitkomen op een punt waarbij we gewoonweg luisteren naar onze lichamen wanneer we honger en dorst hebben.

Nog een laatste woord en ik zal afsluiten. Er zijn geestelijk krachten die ons tegen werken wanneer we beslissen dat we moeten leven met hongersteken. Dus terwijl afvallen misschien lichamelijk makkelijk is, moeten we ons eraan herinneren dat we in een geestelijke strijd zitten. Ons vlees heeft er een hekel aan oncomfortabel te zijn, de duivel houdt ervan om eten voor onze ogen te laten

bungelen, net zoals hij met Eva deed. En de wereld heeft het lekkerste eten beschikbaar. Dus we zijn gewend om ons vlees ter wille te zijn en we zeuren en klagen als we ons ook maar een beetje oncomfortabel voelen. De christen moet leren om het dienen van het vlees te weerstaan.

Er zijn vele geestelijke voordelen van vasten, en we raden je dan ook echt aan om dit op wekelijkse basis te doen. Een manier om vasten in dit plan op te nemen is te beginnen met vasten na het avondeten voorafgaand aan de dag waarop je vast en alleen sap te drinken gedurende 24 uur. Je vasten kun je beëindigen met een lichte maaltijd op de avond van je vasten.

Wanneer we even nadenken over het kruis van Jezus Christus, zouden christenen niet moeten klagen over honger steken. De kroon van doornen, de spijkers, de zweepen en het slaan van het kruis zou onze mond moeten stillen wanneer KBS ons raakt. Dit strijden tegen ons eigen vlees (leren te verheugen in KBS) is wanneer het essentieel is om in Jezus te blijven (Blijf in de Wijnstok – Johannes 15). Doe de volledige wapenrusting van God aan (Efeziërs 6), waak en bid zodat we niet in de verleiding zullen vallen (Matteüs 26:41). Dus terwijl dit artikel vooral gaat over de lichamelijke aspecten van afvallen kunnen we er zeker van zijn dat er ook geestelijke zaken zijn die vereisen dat we onze aandacht op Jezus vestigen (Hebreeënen 12:2), om Hem genade te vragen om vol te houden (en te beginnen met verheugen) tijdens honger-steken en om na te denken over de glorie van de Heer, zodat we in Zijn evenbeeld worden veranderd.

KBS: Permissie Gebaseerd Eten kan echt je lichaam veranderen en als je het elke dag ervaart zal het waarschijnlijk snel gaan. Probeer het eens voor een paar dagen of een week en kijk of het niet gewoon een erg goede gewoonte kan worden in je leven.

*** Dit plan mag niet gebruikt worden door zwangere of voedende moeders, diabetici, iemand die te weinig weegt, of iemand met een andere medische contra-indicatie hiervoor. Ter aanvulling: we realiseren dat niet iedereen een knorrende buik zal ervaren. Als jij één van deze mensen bent, vervang dan simpelweg "EHS" (het signaal dat specifiek voor jouw lichaam is: "echte honger signaal) voor "KBS."**

Romeinen 8:4

opdat de eis der wet vervuld zou worden in ons, die niet naar het vlees wandelen, doch naar de Geest.

in genade en waarheid,

Mike Cleveland
team member www.settingcaptivesfree.com