

methode bij stress, depressie, traumaverwerking en overgewicht

# anker met je hartritme' erg populair

kent. Als dat je lukt kom je erachter waarom je eet en wandert en kan je bewuste keuzes nemen om dat patroon te veranderen."

Medisch fysicus en andragoog Kees Blase schreef samen met David O'Hare dit boek. „O'Hare werkte vijftienvintig jaar als huisarts en voedingsdeskundige en behandelde veel mensen met overgewicht. Hij merkte dat een streng dieet niet werkte omdat mensen na een korte periode toch weer terug op hun oude, of zelfs op een nog hoger gewicht zaten. Hij ontwikkelde een methode die wel werkte. Ik ben met hem in contact gekomen en heb vooral de wetenschappelijke kant van deze methode be-

nele coherentie. „Hartcoherentie kan je beschouwen als een zogenoemde veilige toestand van het lichaam. Je bent ontspannen, maar nog wel alert. Een goede toestand om bijvoorbeeld ook belangrijke beslissingen te nemen."

In deze fase worden oefeningen gedaan met vreedevolle emoties, maar ook worden emoties zoals angst en frustratie herkend. Dit zijn emoties die het zenuwstelsel ontregelen en er wordt geoefend om juist deze emoties met hartcoherentie te hanteren.

Tijdens de derde en laatste fase gaat men pas bezig met het eetprobleem. „In week zeven moeten mensen gevoelens als trek, honger en verzadiging gaan herkennen. Wanneer heb je nou trek? Als je zin hebt in iets lekkers. Echt honger heb je als je behoefte hebt aan eten. Deze gevoelens zijn vaak niet meer aanwezig omdat er de hele dag door gegeten wordt. Als je ze weer krijgt, leer je ook weer naar je lichaam te luisteren." Verder wordt er in deze fase aandacht besteed aan de red-

waarom je naar ongezonde snacks grijpt. Blase: „Probeer op zo'n moment de situatie en de emotie te achterhalen." Het laatste deel van deze fase en van het programma leert de lezer om vrije keuzes te maken met betrekking tot eten, zonder beïnvloed te worden door bepaalde emoties of marketingtrucs. „En in al deze fases is het van belang dat dagelijks hartcoherentie wordt gedaan", vult Blase aan.

Kees Blase heeft de hartcoherentiemethode tien jaar geleden in Nederland geïntroduceerd, eerst in het onderwijs voor betere concentratie en verminderen van faalangst, later in de medische wereld bij stress, depressie, traumaverwerking en vermindering van hoge bloeddruk. Er zijn inmiddels overtuigende onderzoeken naar de werking van de methode. „De cijfers wijzen ook succes uit. Het boek heeft na drie maanden al een tweede druk en is volgens de uitgever een bestseller. In Frankrijk en Canada heeft het boek al een vijfde druk en we zijn druk in overleg met Duitsland en ande-

re landen in Europa." Blase wijst ook op onderzoeken die in Frankrijk verricht zijn met 'Slanker met je hartritme'. „Van de driehonderd mensen heeft vijftien procent het programma succesvol afgerond en heeft minsten tien procent van het lichaamsgewicht verloren." Het unieke van 'Slanker met je hartritme' zit volgens Blase in de combinatie van cognitieve en fysieke aspecten. „Ik gebruik vaak een zin die mensen inzicht geeft over de invloed van het verleden in hun leven: wij zijn wel klaar met het verleden, maar het verleden nog niet met ons. Het emotionele brein in onze hersenen reageert steeds als zich situaties voordoen, die herinneren aan onverwerkte emoties uit het verleden. Door 'Slanker met je hartritme' wordt je emotionele brein opgeschoond en ben je in staat op nieuw keuzes te maken. Door gezonde keuzes te maken op voedingsgebied ben je in staat om op een gezonde manier blijvend af te vallen."

Kijk voor meer informatie op: [www.slankermetjehartritme.nl](http://www.slankermetjehartritme.nl)