

**Dit is geen dieet!**

DE

# **GABRIEL- METHODE**

**Pak de oorzaak van je overgewicht aan  
in plaats van de symptomen!**

**JON GABRIEL**

Vertaald en bewerkt door Anna van Wittenberghe

## Inhoudsopgave van het boek

### Deel I De uitgangspunten

- |   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | De VET-programma's: de echte reden dat je te dik bent | 27 |
| 2 | De wet van Jessie                                     | 33 |

### Deel II Niet fysieke stressfactoren die de VET-programma's aanzetten

- |   |  |    |
|---|--|----|
| 3 | Mentale oorzaken van obesitas  | 45 |
| 4 | Emotionele obesitas  | 55 |
| 5 | De niet-fysieke oorzaken van obesitas elimineren door middel van de SMART-modus™ | 69 |
| 6 | Gebruik positieve emoties om de VET-programma's uit te zetten                    | 75 |
| 7 | Creëer het lichaam van je dromen   | 85 |
| 8 | Zo pas je de principes uit deel II gemakkelijk toe                               | 93 |

### Deel 3 Fysieke stressfactoren die de VET-programma's activeren

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 9  | Waarom diëten niet werken                                | 101 |
| 10 | Hier gaat het om   | 107 |
| 11 | Vitaliteit: de essentiële voedingsstof met nul calorieën | 119 |
| 12 | Het telt alleen als het ook in je cellen terecht komt    | 127 |
| 13 | Andere vormen van uithongering                           | 135 |
| 14 | Vet en gifstoffen  | 141 |
| 15 | Zo pas je de principes uit deel III gemakkelijk toe      | 149 |

### Deel IV Positieve krachten die ervoor zorgen dat jouw lichaam dun wil zijn

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 16 | Positieve stress                                   | 161 |
| 17 | Succesprofielen: de Gabriel-methode in de praktijk | 175 |

### Deel V Zo maak je er een succes van

- |    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| 18 | Creëer je nieuwe lichaam | 197 |
| 19 | Hoe snel val ik af?      | 209 |

- |  |  |     |
|--|--|-----|
|  | Appendix: de Chemie van de VET-programma's | 213 |
|--|--|-----|





## Inleiding: mijn eigen transformatie

De Gabriel-methode is de nieuwe revolutionaire, dieet-vrije methode om weer fit te worden door ervoor te zorgen dat je lichaam dun wil zijn.

Het moment dat mijn leven voor altijd veranderde, staat me nog steeds helder voor de geest. Het gebeurde in augustus 2001. Ik woog ruim honderdtachtig kilo. In de afgelopen twaalf jaar was ik honderd kilo aangekomen.

Ik had zojuist Route 4 in New Jersey verlaten via de afrit Paramus/River Edge. Toen ik de afrit afreed, trof een gedachte me alsof ik een elektrische schok kreeg: mijn lichaam wilde dik zijn, en zolang het dik wilde zijn, was er niets wat ik kon doen om af te vallen. Ik reed de allereerste zijstraat in en bleef daar een tijdje in mijn auto zitten. Tijdens de twintig minuten dat ik daar zat, kwam er geen andere gedachte in mijn hoofd op.

In die twaalf jaar waarin ik honderd kilo was aangekomen, had ik alles geprobeerd om af te vallen, elk dieet op deze wereld – van vetarme tot koolhydraatarme diëten en alles wat daartussen zat.

Ik had een tijd in het Nathan Pritikininstituut in Californië doorgebracht en ook bij wijlen dokter Atkins zelf in New York.

Bij dokter Atkins besteedde ik ruim drieduizend dollar en aan het einde was het enige wat hij kon doen tegen me schreeuwen dat ik zo dik was. Ik spendeerde nog meer kleine fortuinen aan alle mogelijke holistische kuren en alternatieve geneeswijzen die er bestonden. Maar wat ik ook deed, mijn lichaam werd zwaarder.

Elk dieet en elk programma dat ik volgde, ging volgens precies hetzelfde vaste patroon. Het begon ermee dat ik iets moest tellen – calorieën, vet, koolhydraten, zout, wat dan ook – en een lijst met dingen die ik niet mocht hebben ontbrak ook nooit. In het begin

viel ik altijd heel snel af, maar dan werd het tempo waarin ik afviel steeds langzamer, en uiteindelijk stopte het afvallen helemaal. Op dat punt bleef ik bezig met lijnen, niet om af te vallen, maar om mijn huidige gewicht te behouden.

En al die tijd escaleerde mijn trek in voedsel dat ik niet mocht hebben. Ontmoedigd en terneergeslagen kwam er dan steevast een moment dat ik te uitgeput was om te vechten tegen mijn trek en kreeg ik vreetbuien. Het gewicht dat ik er in die maanden af had gekregen, zat er binnen een paar dagen weer aan. En een paar weken later was ik vijf tot zeven kilo zwaarder dan toen ik aan het dieet begon.

Het maakte niet uit wat ik deed om af te vallen, mijn lichaam bood met hand en tand verzet. En het won altijd. Nadat ik jarenlang mijn hoofd had gestoten omdat ik mezelf dwong om af te vallen, moest ik me overgeven aan het feit dat zolang mijn lichaam dik wilde zijn, de situatie hopeloos was.

Vanaf het moment dat ik me dit realiseerde, heb ik diëten voor eeuwig afgezworen. Ik besloot dat ik in plaats van mezelf te dwingen om tegen de wil van mijn lichaam in af te vallen, mijn aandacht zou richten op het begrijpen van de reden waarom mijn lichaam in de eerste plaats dik wilde zijn.

Ik ging op zoek naar echte antwoorden. Ik besteedde uren per dag om alles te kunnen leren wat ik maar kon op het gebied van biochemie, voedingsleer, neurobiologie en psychologie. In de jaren tachtig studeerde ik op The Wharton School of Business aan de University of Pennsylvania. Toen ik op Wharton zat, raakte ik erg geïnteresseerd in biochemie en ik volgde alle mogelijke biologiecolleges.

Ook deed ik een jaar onderzoek bij dokter Jose Rabinowitz in het VA-hospitaal in Philadelphia. Dit zorgde voor een solide achtergrond in biochemie om alle huidige obesitasonderzoeken te kunnen begrijpen.

Ik ploegde elke dag door twintig tot dertig onderzoeken heen, en nadat ik ettelijke honderden onderzoeksrapporten had gelezen – als het er geen duizend waren – werd ik al snel een expert in de meest avantgardistische chemie van obesitas en gewichtsverlies. Ik bestudeerde ook meditatie, hypnose, nlp, psycholinguïstiek, gedachteveldtherapie, tai chi, chi kung en alles op het gebied van bewustzijnsresearch. Ik studeerde zelfs kwantumfysica. Ik was ervan overtuigd dat de antwoorden ergens lagen in de ruimte die de geest van het lichaam scheidt.

Maar vooral begon ik mijn lichaam te bestuderen. Ik zag het niet langer als de vijand die niet naar mij wilde luisteren. Ik realiseerde me dat mijn lichaam niet mijn probleem was, maar het ontbreken van de kennis hoe ik ermee om moest gaan. Vanaf dat moment luisterde ik heel goed naar mijn lichaam. Ik dwong het ook niet meer iets tegen zijn zin te doen. In plaats daarvan werd ik de student van mijn lichaam, waardoor ik begon te leren van mijn lichaam.

Omdat ik een ontvankelijke student ben, werd mijn lichaam een uiterst effectieve leermeester. Het leerde me waarom het dik wilde zijn en wat ik zou moeten doen om ervoor te zorgen dat het dun wilde zijn.

Zodra ik begreep dat er redenen waren waarom mijn lichaam dik wilde zijn, stopte ik met lijnen. Waarom zou ik proberen te lijnen als daarmee het probleem niet werd opgelost? Ik ontdekte later niet alleen dat diëten niet werken, maar dat als je lichaam al dik wil zijn, je alleen maar dikker wordt door lijnen.

Lijnen voor altijd opgeven was het grootste en meest bevrijdende wat ik ooit heb gedaan. Ik haatte lijnen.

Ik haatte het om zo geobsedeerd te zijn door eten en elke keer als ik een trekaanval kreeg daar de strijd mee aan te gaan. Ik haatte het om elke dag te beoordelen op basis van de vraag hoe goed ik was geweest:

‘Oh, wat was ik braaf vandaag!’ Of op een slechte dag: ‘Oké, vandaag een slechte, dus we gaan ervoor. Laten we naar de winkel gaan en alle taartjes, koekjes, brownies en smaken ijs kopen die er zijn. Nee, geen chocolade, daar zitten te veel calorieën in. Laten we deze nemen, die is vetvrij – de vanille-ijslattesorbet bananensunshine.

En nu we hier toch zijn, kun je ook meteen de passievruchten- en perzikmaak proberen. *Ah, screw it!* Als je van plan bent om dit allemaal te nemen, kun je net zo goed de dubbelfudge chocolade-brownie nemen, dus het échte ijs. Maar neem dan niet alleen die ene, want vandaag is dé dag: als je het toch doet, kun je ook meteen die andere smaken proberen waar je zo naar smacht.’

Mijn manier van leven bestond uit lijnen en vreetbuien. Maar na mijn bewustwording heb ik dat allemaal opgegeven. Ik liet het los en bestempelde mijn dagen niet langer als goed of slecht. Ik zag het niet langer als een strijd als ik een hongergevoel kreeg. Als ik honger had, at ik, en als ik geen honger had, at ik niet. Als ik een dubbelfudge-ijs of een andere smaak wilde, dan nam ik wat. Ik nam dan een hap, twee happen of tien, of ik at het helemaal op. Omdat ik niet langer telde, maakte het niet meer uit. Ik realiseerde me dat een heleboel mensen niet tellen wat ze eten. Die schenken geen aandacht aan wat ze eten maar komen toch geen gram aan. Ik noem hen ‘natuurlijk dun’.

Van nature dunne mensen hebben geen disfunctionele relatie met eten. Ze hebben geen goede of slechte dagen. Ze eten geen voedsel dat ze niet kunnen hebben. Ze eten wat ze willen, wanneer ze willen.

Ze breken hun hoofd niet over wat het beste voor hen is. Het interesseert hen niet. Ze eten gewoon als ze honger hebben en dat is het dan – einde verhaal.

Dus ik ging ook op die manier leven. Ik ging leven als een van nature dun persoon, ik at wat ik wilde wanneer ik wilde, maar met één

verschil: ik verzekerde me ervan dat ik bepaalde voedingsmiddelen toevoegde waarvan ik wist dat die de voedingsstoffen bevatten die mijn lichaam nodig had, en wel in een vorm die ik kon verteren en opnemen.

In het begin had ik trek in dezelfde voedingsmiddelen als voor mijn bewustwording. Ik at nog steeds een berg junkfood; een rebound-effect omdat ik mezelf zo lang zo veel had ontzegd. Maar dat veranderde na verloop van tijd en ik kreeg niet alleen minder trek, maar ook in veel gezonder eten. Momenteel weet ik dat als ik trek krijg, mijn lichaam een reden heeft om hongerig te zijn. Ik respecteer dat en doe daar ook niet moeilijk over. Ik luister naar mijn lichaam en doe mijn best het te respecteren. De voeding waar mijn lichaam nu naar verlangt, is vers fruit en goed gevulde, kleurrijke salades.

Voedsel dat ik ooit zag als een opgave of straf, smaakt nu heerlijker dan wat ik in al die vijftien jaar van te toegeeflijk en buitensporig leven in New York heb geproefd.

Mijn smaak is compleet getransformeerd. Het meeste waar ik vroeger trek in had, was eigenlijk geen echt eten. Het was niets anders dan suiker en smaakstoffen. Behalve lege calorieën stopte ik niets in mijn mond. In feite had ik altijd zo’n honger omdat ik qua voedingsstoffen uitgehongerd was. Het maakte niet uit hoeveel ik at, mijn lichaam werd niet gevoed omdat er geen voedingsstoffen in mijn eten zaten.

Stel je voor dat je een baby alleen maar frisdrank zou geven. Dat is de vergelijking die in me opkomt als ik aan die periode in mijn leven denk. De baby had behoefte aan moedermelk en ik gaf hem cola. Dus had ik geen andere keuze dan te blijven huilen! Ik moest iets doen. Ik moest meer vragen dan ik mijn lichaam ooit had gegeven – dat was mijn enige keuze. Hoewel ik ruim honderdtachtig kilo woog en vaak meer dan vijfduizend calorieën op een dag naar binnen werkte, was ik qua voedingsstoffen uitgehongerd.



Mijn lichaam stond in de oneindige uithongeringsstand, ondanks een schijnbaar oneindige stroom van voedsel zonder enige voedingswaarde, en ondanks het feit dat ik genoeg reservevoedsel in de vorm van vet – genoeg voor wel drie mensenlevens – meedroeg. En niet alleen mijn lichaam was uitgehongerd. Ik was op elk gebied in mijn leven uitgehongerd. Ik stierf emotioneel, mentaal en spiritueel van de honger. Ik luisterde niet naar mijn hart en volgde het niet. Ik leefde zoals ik dacht dat ik moest leven. Mijn hart zei me dat ik een compleet andere weg moest inslaan, maar ik luisterde niet.

In plaats daarvan merkte ik dat ik mezelf probeerde te beschermen tegen de veranderingen waar mijn hart om vroeg. Het resultaat was dat ik op zielsniveau uitgehongerd was – omdat ik mijn ziel de ervaringen ontzegde die hij in dit leven wilde hebben. Ik spendeerde al mijn tijd in New York City binnenskamers op mijn werk, terwijl ik in de frisse, ongerepte wildernis wilde rondlopen. Ik zat van negen tot vijf vast in een kantoorruimte, vijf dagen per week, waarbij ik het grootste deel van de dag naar tl-licht keek, het projecttapijt kon ruiken en telkens de piepjes, het gerinkel en de verkooppraatjes hoorde die ik al vijftien jaar hoorde. Ik stierf niet alleen van honger naar voedingsstoffen, ik stierf van de honger naar leven.

Ik wilde ergens anders zijn, dat was het diepste verlangen van mijn hart. Maar wat moest ik? Ik verdiende als beurshandelaar twee of drie keer zo veel als ik ergens anders zou verdienen. Bovendien had ik het geld nodig omdat ik drie hypotheek had, twee leaseauto's en dertien creditcards die bijna aan hun limiet zaten. Ik zat opgesloten op kantoor en vastgeketend aan mijn beloftes en financiële verplichtingen met wat we in deze bedrijfstak de 'gouden handboeien' noemden. Ik zat opgesloten in mijn leven en daaruit ontsnappen zag ik niet snel gebeuren.

Maar toen ik eenmaal goed naar mijn lichaam begon te luisteren, kon ik ook eindelijk mijn hart horen. Voor het eerst in mijn leven

hoorde ik mijn hart, dat me vertelde dat ik stikte. Omdat ik geen plan had, kon ik echter alleen maar luisteren en dromen. Hoewel ik noch de moed noch de kracht had om mijn leven te veranderen, was het voorbestemd om drastisch te veranderen.

Een maand na mijn bewustwording stond er een vlucht naar San Francisco gepland voor wat hoogstwaarschijnlijk de belangrijkste zakenbespreking van mijn leven moest worden. Ik had daar een afspraak bij een groot beleggingshuis voor een mogelijke overname van de zaak die ik had opgebouwd. Deze dag kon mijn leven totaal veranderen. Deze bespreking had alles in zich om al mijn dromen uit te laten komen.

Elke keer als ik naar San Francisco vloog, vertrok ik vanaf Newark Airport in New Jersey. Juist nu besloot mijn zakenpartner dat we honderdvijftig dollar konden besparen, en hij had een goedkopere, maar veel oncomfortabelere vlucht voor me geboekt die vanaf La Guardia Airport in New York vertrok. Ik kan niet zeggen dat ik blij werd van de gedachte dat ik twee uur met de auto naar La Guardia moest reizen, daar driehonderd dollar parkeergeld kwijt zou zijn en ook nog in Cincinnati twee uur op mijn aansluitende vlucht moest wachten om honderdvijftig dollar uit te sparen. Normaal gesproken zou ik er iets aan hebben gedaan, maar iets vertelde me dat niet te doen, dus liet ik het zo.

Uiteindelijk ging ik niet met die vlucht mee, omdat het vliegveld gesloten was op 11 september 2001. Dus ik ben nooit naar San Francisco gevlogen voor die zakenbespreking. Maar de rechtstreekse vlucht die ik oorspronkelijk had willen nemen, vertrok voordat de vluchthavens dichtgingen. Dat was United Airlines Flight 93, die al in de lucht was voordat het eerste toestel zich in de torens van het World Trade Center had geboord. De passagiers op Flight 93 hoorden dat nieuws voordat ze de kapers uiteindelijk dwongen om het vliegtuig neer te laten storten in een veld in Pennsylvania. Er waren

geen overlevenden. Als ik Flight 93 had genomen, had ik een lichaam van honderdtachtig kilo achtergelaten, terwijl ik mijn hele leven op kantoor had gezeten, gedevitaliseerd en wegwijnend onder tl-licht, intussen steeds dezelfde piepjes, rinkeltjes en verkooppraatjes aanhorend. Dat zou mijn lot zijn geweest, maar bij de gratie Gods had ik een tweede kans gekregen.

Twee weken later kwam ik op kantoor, klaar om er een goede dag van te maken, klaar om nu echt mijn leven te omarmen en er het beste van te maken – maar mijn zaak was gesloten. Het beursmakelaarskantoor dat onze accounts behartigde, was door de terugslag van de beurs na 11 september ten onder gegaan. Het had in één tel tachtig miljoen verloren. Als gevolg daarvan waren niet alleen al onze tegoeden bevroren, maar ook die van onze cliënten. Drie weken lang kon niet één cliënt geld van zijn rekening overmaken of ermee handelen. Zodra het weer mogelijk was om geld op te nemen, deden ze dat ook. En dat was het einde van mijn bedrijf.

Het bedrijf waar ik zo hard voor had gevochten om het van de grond te krijgen – al die opofferingen, gevechten en uitdagingen – was in een oogwenk verdwenen. Ik zat als een standbeeld achter mijn bureau. Ik kon niet anders dan naar mijn lege computerscherm staren, tot het me ineens begon te dagen.

Mijn leven was weer gespaard.

Op dat moment voelde ik een overweldigend verlangen om mijn échte dromen uit te laten komen, dus deed ik het enige wat ik diep in mijn hart echt wilde doen. Ik kocht twee enkele vliegtickets naar West-Australië voor mij en mijn vrouw. Dit was al langere tijd onze grote droom en eindelijk was ik klaar om die droom waar te maken met alleen het vertrouwen en de wens mijn hart te volgen.

Die avond kwam ik thuis met twee nieuwtjes. Het eerste was dat de zaak niet meer bestond, en het tweede was dat we over zes maanden naar Australië zouden verhuizen. Twee weken later had

mijn vrouw nieuws voor mij. We verwachtten ons eerste kind. Zes maanden later zaten we in het vliegtuig naar Australië. We hadden geen idee wat we met de rest van ons leven zouden doen, en het kon ons niet schelen ook. Ik had er alle vertrouwen in dat ik geleid werd en dat ik, zolang ik mijn hart volgde, het pad zou bewandelen dat ik moest bewandelen. Tot op de dag van vandaag luister ik naar mijn hart en volg ik zijn aanwijzingen.

Voor mij was mijn lichaam transformeren grotendeels mijn leven transformeren. Maar er waren andere problemen die ik moest aanpakken. Ik stond onder extreme stress en zoals je verderop in dit boek zult lezen, zijn er stressfactoren die ervoor zorgen dat je lichaam dik wil zijn en daardoor de vet-programma's aanzetten.

Ik leed ook aan een aandoening die ik 'emotionele obesitas' noem, waarbij je je in feite veiliger voelt als je dik bent. Ik zou met heel veel problemen moeten afrekenen.

In dit boek leg ik de vele redenen uit waarom ons lichaam dik wil zijn. De meeste lezers zullen misschien maar een of twee problemen hebben waar ze zich op moeten focussen. Je moet ze begrijpen en dan leren hoe je ze moet aanpakken en elimineren. Het hele proces kan heel eenvoudig zijn en als je dit boek hebt gelezen, weet je ook precies wat je moet doen.

Vooralsnog is het enige wat je moet begrijpen dat als je meer dan vijf kilo wilt afvallen en het lukt je niet, dit zo is omdat je lichaam een reden heeft om dat overgewicht vast te houden. Zolang dit het geval is, wil je lichaam dik zijn en zal het niet helpen ertegen te vechten.

Je lichaam heeft alle troeven in handen. Het heeft je eetlust onder controle. Als je lichaam dat wil, kan het ervoor zorgen dat je trek hebt in totaal verkeerd eten en ook nog in ongelooflijke hoeveelheden. Je lichaam heeft je metabolisme onder controle, dus zelfs als je denkt dat jij bepaalt hoeveel voedsel je in je lichaam stopt, dan

bepaalt je lichaam hoeveel energie het verbrandt en hoeveel het opslaat. Je lichaam kan je de hele tijd zo vermoeid laten voelen dat je geen energie meer hebt om te bewegen of te trainen, zelfs niet als je net de personal trainer van de sterren hebt ingehuurd.

Jouw lichaam bepaalt ook wat het zal doen met al het eten dat je erin stopt. Het kan ervoor kiezen om zo veel mogelijk op te slaan in je vetcellen. Het kan kiezen voor vetopslag in je cellen in plaats van te zorgen voor energie voor je spieren. Daar komt dan bij dat als je lichaam energie nodig heeft en je geeft het niet genoeg voeding, het spieren verbrandt in plaats van vet!

Jouw lichaam is de echte baas. Het heeft controle over zowel je hele metabolisme als veel van je andere overlevingsfuncties in een piepklein gebied aan de basis van je hersenen – de ‘dierlijke hersenen’.

Dit gebied bepaalt hoeveel slaap je nodig hebt, hoeveel zuurstof je nodig hebt en hoe dik of hoe dun je moet zijn. Als je meer slaap nodig hebt, zal het je moe maken. Als je meer zuurstof nodig hebt, zal het ervoor zorgen dat je sneller ademhaalt. En als je meer vet nodig hebt, zal het je hongerig maken. Zo simpel is dat. Probeer maar eens lang je adem in te houden, dan zul je al heel snel merken dat de aandrang om adem te halen onweerstaanbaar is. En zo hoort het ook! Door te ademen blijf je in leven! Het vetopslagmechanisme van je lichaam werkt op precies dezelfde manier. Zolang jouw lichaam denkt dat het dik moet zijn om veilig te zijn, zal de drang om junkfood te eten even onweerstaanbaar zijn.

Dikke mensen worden er altijd van beschuldigd dat ze slap, lui en te toegeeflijk zijn. Niet alleen door het gewone publiek, maar ook door de doorsnee gezondheidsindustrie. Ik herinner me nog dat elke keer als ik de kamer van een arts binnenkwam, ik die ‘oh, kijk die vent eens slecht voor zichzelf zorgen’-blik toegeworpen kreeg. Niets was minder waar, maar ik kreeg wel die blik toegeworpen – elke keer!

Stel je eens voor dat iemand je zou vertellen dat jouw probleem is dat je te veel slaapt en dat je maar twee uur per dag zou moeten slapen.

En dat iedereen in je omgeving je zou veroordelen omdat je zo lui en slap was omdat je zoveel sliep. Je zou een tijdje twee uur per nacht kunnen slapen, maar je zou toch ooit behoefte krijgen aan een goede nachtrust – een ‘vreetnachtrust’ – omdat je lichaam dat wil, ongeacht wat je omgeving daarvan denkt.

Met eten gaat het net zo!

Je kunt wat je binnenkrijgt verminderen en jezelf een tijdje dwingen om minder te eten, maar ooit zul je toch een echte ‘vreetbui’ nodig hebben. Dat komt omdat je lichaam je dwingt om meer te eten zodat het een bepaald gewicht kan behouden.

Een van de dingen waar ik voor pleit, is dat er een officieel excuus komt van de medische wereld vanwege hun bevestiging van het algemene beeld dat dikke mensen geen zelfdiscipline hebben. Gelukkig heb ik gemerkt dat de situatie verbetert. Er zijn momenteel veel verlichte artsen en gezondheidsprofessionals die de echte reden dat zo veel mensen obees zijn begrijpen, maar we hebben nog een lange weg te gaan. De conventionele medische wijsheid zegt nog altijd dat afvallen eenvoudig een zaak is van calorieën erin en calorieën eruit, en dat dikke mensen ‘gewoon minder zouden moeten eten’ of ‘gewoon minder zouden moeten slapen’. Pas als ze echt nadenken over de onmogelijkheid van deze eisen, gaan ze precies begrijpen wat het is om tegen obesitas te moeten vechten.

Op geen enkele manier kan iemand, een arts of wie dan ook, zich ooit voorstellen hoe het is om in een lichaam te zitten dat jou dwingt om dik te zijn en te veel te eten als ze dat zelf niet hebben meegeemaakt.

Inmiddels bevestigt het meest vergaande huidige onderzoek dat afvallen niet simpel gaat om calorieën erin en calorieën eruit, en dat het helemaal niets te maken heeft met ‘zelfdiscipline’.



Dokter Jeffrey M. Friedman, de 'vetvader', ontdekker van het leptinehormoon en zonder twijfel de belangrijkste en best geïnformeerde expert van de eenentwintigste eeuw op het gebied van obesitas, zegt dat we moeten ophouden om dikke mensen te beschuldigen en dat 'obesitas niet kan worden toegeschreven aan het ontbreken van wilskracht'.

Dank u, dokter Friedman! Zegt het voort!

De eerste stap is dus dat het niet om wilskracht gaat en daar moet je mee in het reine zien te komen. In plaats van vergeefs te strijden tegen je overweldigende 'dierlijke herseninstincten' die je in leven houden, is het enige wat je moet doen begrijpen waarom je lichaam dik wil zijn en dan korte metten maken met deze redenen. Elimineer de redenen waarom je lichaam dik wil zijn en het zal dun willen zijn – natuurlijk dun.

De waarheid is dat jouw lichaam niet dik wil zijn om je te straffen of te kwellen. De enige reden waarom jouw lichaam nu dik is, is omdat het om een of andere reden denkt dat het in jouw eigenbelang is om dik te zijn. Zodra je echter de problemen kunt benoemen en ze aanpakt, verandert alles.

Je zult meteen merken wanneer je lichaam niet meer dik wil zijn. Je zult niet meer zoveel honger hebben en je zult ook niet meer zoveel aan eten denken. Je zult enthousiaster worden en meer energie hebben, en je zult niet langer oorlog voeren met je lichaam.

Het is waarschijnlijk niet direct aan de buitenkant te zien, maar jij zult meteen weten dat er vanbinnen iets is veranderd. Je relatie met eten zal veranderen, en de relatie met je lichaam wordt anders. Je lichaam zal al jouw inspanningen niet langer ondermijnen.

Als de redenen waarom je lichaam dik wil zijn eenmaal zijn verdwenen, zal ook je relatie met bewegen (of trainen, zoals veel mensen het noemen) veranderen. Op dit moment denk je misschien dat je bewegen haat, maar je lichaam wil niet dat je beweegt omdat je door bewegen afvalt. En zolang je lichaam dik wil zijn, zorgt het

ervoor dat jij niet actief wilt zijn en calorieën verbrandt, omdat het dan moeilijker voor je lichaam is om dat gewicht vast te houden.

Je lichaam maakt je moe en lusteloos, waardoor de gedachte aan bewegen alleen al pijn doet. Dat is geen toeval; dit doet je lichaam welbewust, zodat je een inactief, zittend leven blijft leiden.

Als je echter hebt afgerekend met de redenen waarom je lichaam denkt dat het dik moet zijn, wil je ook weer actief bezig zijn. Trainen is dan niet langer een opgave en actief zijn kan zelfs een van de fijnste dingen in je leven worden.

Ik herhaal: hoewel het niet meteen aan de buitenkant te zien is, is het alleen nog een kwestie van tijd voordat je al dat gewicht zult verliezen.

Je weet dat de verandering vanbinnen al heeft plaatsgevonden en dan is het alleen maar een kwestie van tijd voordat iedereen het aan de buitenkant zal zien.

Ik wist al twee jaar voordat anderen iets wisten wat er vanbinnen bij mij aan de hand was. Ik had het er niet vaak over, maar ik wist wat er gebeurde. Ik liep dan wel rond in een lichaam dat honderdtachtig kilo woog, maar in gedachten zag ik een tiener voor me die negentig kilo woog. En vanaf dat moment was dat een feit.

Het meest verbazingwekkende was dat hoe meer ik afviel, hoe sneller het ging. Ik ontdekte dat daar een reden voor was. Je lichaam heeft de snelheid waarmee je vet verbrandt volledig in de hand. Als het dunner wil zijn, zal het heel snel en heel gemakkelijk vet verbranden.

Dat is het grootste verschil tussen mijn methode en een dieet: hoe dunner mijn lichaam wilde zijn, hoe sneller ik afviel.

Diëten beginnen allemaal hetzelfde. Eerst val je snel af, maar vervolgens gaat het steeds langzamer. Uiteindelijk stopt het helemaal en zit het gewicht dat je kwijt was er na korte tijd weer aan.

In het begin viel ik niet snel af; ik viel juist langzaam af. Ik verloor de eerste zes maanden ongeveer twaalf kilo. Dat is ongeveer een pond per week. Voor iemand die honderdtachtig kilo woog, was

dat niet echt een record. Maar toen begon ik sneller af te vallen in plaats van langzamer. Ik verloor nog eens zeventig kilo met een snelheid van een kilo per week, en nog eens tien kilo met een snelheid van anderhalve kilo per week.

De laatste tien kilo – het gewicht waarvan de meeste mensen zeggen dat je dat onmogelijk kunt kwijtraken – verloor ik met een snelheid van tweeënhalve kilo per week! Vijf keer zo snel als de eerste tien kilo. Die laatste kilo's gingen er niet zomaar af, ze vlógen eraf. Mijn lichaam kon er niet tegen dat het een paar ons extra vet moest meedragen. Het raakte elk onsje van die laatste kilo's helemaal kwijt.

Ik zag al mijn buikspieren weer, iets waarvan ik droomde, maar die ik al sinds mijn kinderjaren niet meer had gezien.

Wat ook mooi was: ik vertoonde vrijwel geen tekenen dat ik ooit morbide obees was geweest. Mijn huid werd strak en stevig. Dat is een raadsel voor zowel artsen als leken.

Ik heb er niet veel voor hoeven doen en dat hoeft jij ook niet. Het was gewoon geen strijd. Er zijn in feite maar drie dingen die ik vanaf de eerste dag heb gedaan:

1. Ik liet geen dag voorbijgaan zonder dat ik zeker wist dat ik mijn lichaam alle voedingsstoffen gaf die het nodig had. En wel in een vorm die ik kon verteren en opnemen. De focus lag op het toevoegen van wat ik miste.
2. Elke dag besteedde ik tijd aan het oefenen van technieken om de mentale en emotionele oorzaken van obesitas aan te pakken.
3. Elke nacht voordat ik ging slapen visualiseerde ik hoe ik mijn ideale lichaam eruit wilde laten zien en voelen. Uiteindelijk werd dat visioen werkelijkheid.

Ik gebruikte het visualiseren ook op andere manieren. Zo nam ik in 2003 deel aan een afvalcompetitie van twaalf weken. Ik had toen al meer dan vijftig kilo verloren, en ik bedacht dat ik best aan een

wedstrijd kon meedoen, aangezien ik toch al zo snel afviel. Ik wilde iets doen om de snelheid van mijn gewichtsverlies te verhogen, dus ontwikkelde ik een visualisatietechniek om mijn trek in zoet om zeep te helpen.

Ik won die wedstrijd niet, maar de visualisatietechniek bleek extreem effectief te zijn! Ik bleef deze techniek gebruiken, en ik heb gewoon nooit meer trek in zoet.

De rest gebeurde eigenlijk gewoon vanzelf.

Begon ik minder te eten? Natuurlijk! Maar dat was omdat ik gewoon minder honger had. Ging ik gezonder eten? Absoluut! Maar dat kwam alleen doordat ik veel meer trek in gezonde voeding kreeg.

Ging ik trainen? Nou en of! En ik genoot van elke minuut. Ik deed wat mijn lichaam van me verlangde. Maar maak je niet nu al druk: in dit boek zal ik je nooit vragen om jezelf te dwingen te gaan bewegen of je dwingen om andere dingen te doen.

Ik wil je alleen deze drie dingen vragen:

1. Laat geen dag voorbijgaan zonder dat je de voedingsstoffen binnenkrijgt waar je lichaam naar snakt.
2. Luister elke avond naar mijn visualisatie-cd of besteed elke dag ten minste tien minuten aan het oefenen van de visualisatietechnieken die ik in mijn boek beschrijf.
3. Luister naar je hart en luister naar je lichaam.

Als je bereid bent om deze drie dingen te doen, wil ik je graag uitnodigen om samen met mij de meest bevredigende reis van je leven te maken, met de mogelijkheid om niet alleen je lichaam te transformeren, maar ook elk aspect van je leven dat je wilt om te gooien.

## Nawoord

Anna van de Wittenberghe schrijft in haar voorwoord van het boek dat 'De Gabriel Methode' voor iedereen te leren is. Zo helder en eenvoudig is de methode die Jon Gabriel heeft beschreven. Dat is een knap staaltje werk. En wat vooral goed nieuws is: het is waar! Iedereen die zich ervoor wil inzetten, kan met 'De Gabriel Methode' de oorzaak van zijn of haar overgewicht voor eens en voor altijd oplossen. Sommige mensen kunnen hier zelf mee aan de slag. Zij hebben voldoende inzicht, motivatie, discipline, focus of inspiratie die hen daarbij helpt. Er zullen ook mensen zijn die behoefte hebben aan hulp. Mensen die behoefte hebben aan uitleg, aan training, aan deskundige begeleiding. Die het fijn vinden om een groep om hen heen te hebben die hen ondersteunt. 'Lotgenoten' die hetzelfde proces doormaken. Dingen die je samen doet, gaan nou eenmaal gemakkelijker.

Daarom is er De Gabriel Methode Benelux, de Nederlandse support-organisatie van Jon Gabriel. De Gabriel Methode Benelux organiseert Seminars, Workshops, Trainingen en Coachings. Voor een kennismaking met 'De Gabriel Methode' kom je naar één van onze eendaagse Seminars of Workshops. Als je in een groep wilt werken en door ervaring wilt leren, dan kan je een van onze Trainingen volgen. Tijdens een training werk je met deskundige coaches/trainers, leer je oefeningen (met de bijhorende theorie) te doen waardoor je de informatie makkelijk verwerkt en integreert. Wil je een meer persoonlijke en diepgaande benadering, dan kun je aan de slag met een GM-coach. Eenvoudigweg omdat je soms dingen tegen komt waar je zelf de kennis voor mist om het op te kunnen lossen (zie bijvoorbeeld blz. 65 van het boek).

Om een ondersteunend platform te bieden voor alle kennis, inzicht en ervaringen hebben wij de website [www.degabrielmethode.nl](http://www.degabrielmethode.nl) opgezet. Kijk op deze site en zie hoe je nog meer uit de unieke methode van Jon Gabriel kunt halen. Schrijf je in voor een van onze bijeenkomsten of kijk in onze webshop voor ondersteunende producten.

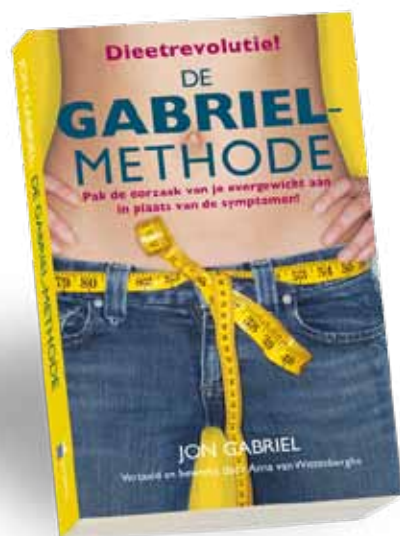
Wij zijn heel benieuwd welke positieve werking alleen al het lezen van de inleiding van het boek op je heeft gehad en of het ook jou heeft geïnspireerd om dit werkelijk toe te willen passen. Koop dan het boek, eventueel aangevuld met de visualisatie cd's of schrijf je in voor 1 van onze bijeenkomsten. Je nieuwe leven begint NU!



Het G-team

## Producten & diensten

Ga voor meer informatie, ondersteunende middelen, workshops en andere GM-producten naar [www.degabrielmethode.nl](http://www.degabrielmethode.nl)



## Contact

De Gabriel Methode Benelux  
T: +31 20 345 27 75

[www.degabrielmethode.nl](http://www.degabrielmethode.nl)  
[info@degabrielmethode.nl](mailto:info@degabrielmethode.nl)

KvK nr. 34094775  
BTW nr. 8027.27.220

**Jon Gabriel viel 103 kilo af,  
zonder rigide dieet of operatie.  
Aan zijn lichaam is niet meer te zien  
dat hij ooit overgewicht had.**

**Hoe deed hij dat?  
Het is gemakkelijk...  
En jij kunt het ook!**



De meeste afvalprogramma's besteden nauwelijks aandacht aan de samenwerking tussen lichaam en geest. En daarom werken diëten niet – of maar tijdelijk. Als je wilt afvallen, moet je begrijpen hoe je brein en je lijf met elkaar communiceren. Je moet je veilig voelen en emotionele stress aanpakken om gewicht te kunnen verliezen. *De Gabriel-methode* laat zien hoe

dat werkt en hoe je blijvend gewicht verliest.

Leer de oorzaken van je overgewicht kennen, lees hoe je die kunt elimineren en ga zelf door middel van visualisatie, positief denken en het toevoegen van gezonde, eerlijke voeding aan je maaltijden aan de slag. Pas dan wil je lichaam 'dun' zijn en zul je blijvend afvallen.

Jon Gabriel is econoom en biochemicus. Hij was zelf gevaarlijk dik en probeerde zonder succes elk dieet. Dat hij ternaauwernood 11 september overleefde en het faillissement van zijn bedrijf zorgden ervoor dat hij het roer omgooide: hij ontwikkelde zelf een afvalmethode, viel 103 kilo af en schreef er dit succesvolle boek over, dat wereldwijd werd uitgegeven.

Anna van Wittenberghe vertaalde en bewerkte zijn dieet voor de Nederlandse markt.

'Vergeet Sonja Bakker en ook dr. Frank. Dit is de nieuwste manier om het gevecht met de kilo's aan te gaan.'

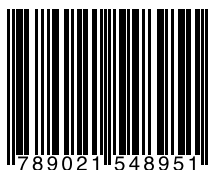
- *Veronica Magazine*

  
KOSMOS

NUR 443  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

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

ISBN 978 90 215 4895 1



9 789021 548951

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