

Waar meet je wel je progressie mee:

Je weegschaal is niet wat bepaalt of jij progressie maakt. Hij is alleen maar een meetpunt, en toevallig het meest onbetrouwbare. Hij ziet vocht, je cyclus, je avondeten van gisteren en een zoute maaltijd allemaal als **aangekomen**. Hij ziet niet dat je sterker wordt, strakker wordt, beter slaapt. Dit zijn de vijf dingen die dat wel laten zien.

1

Centimeters

Meet je buik ter hoogte van je navel en je heupen met een meetlint. Vet verdwijnt vaak in centimeters voordat de weegschaal ook maar een gram beweegt. Een keer per week, zelfde moment, zelfde plek.

2

Hoe je kleren zitten

Kies een broek. Niet je ruimste, die ene die je net niet lekker dichtkrijgt. Je hebt geen getal nodig om te voelen dat er ruimte komt. Dit liegt minder dan welke weegschaal ook.

3

Je energie door de dag

Haal je vier uur 's middags zonder in te storten? Voeding die klopt geeft je stabiele energie, geen pieken en dalen. Geef jezelf een paar keer per week een cijfer van 1 tot 10.

4

Je slaap

Hoe je in slaap valt en hoe je wakker wordt. Te weinig eten en te veel stress slopen allebei je slaap. Slaap je beter, dan vertrouwt je lijf het proces. Dat is een beter teken dan welk getal dan ook.

5

Je kracht in de training

Til je zwaarder dan vorige maand? Meer herhalingen? Makkelijker de trap op met de boodschappen? Dan bouw je spier. En spier is precies waarom die weegschaal soms stilstaat terwijl je hard vooruitgaat. Meer spier helpt je trouwens ook sneller en makkelijker afvallen.

Staar niet elke ochtend naar een getal dat de helft van het verhaal niet kent. Meet deze vijf, en je ziet dat je echt vooruitgang maakt, ook in de weken dat de weegschaal je voor de gek probeert te houden. De weegschaal mag blijven staan. Hij krijgt alleen niet meer het laatste woord.