

## Loop niet weg voor verleiding

Gek toch. Iets wat je wel wil doen doe je niet. Dat wat je niet wilt eten eet je toch. En binnen de kortste keren zit je weer op de bank met een bak chips in plaats van een rondje rennen voor je gezondheid. Hoe komt dat toch en wat kun je daar aan doen?

Om de menselijke geest te doorgronden moet je behoorlijk wreed optreden. Aan de Katholieke Universiteit van Leuven zijn vorig jaar mensen in een ruimte geobserveerd waar de geur van versgebakken chocoladetaart naar binnen werd geblazen. Die taart was er niet. Vervolgens werd uitgezocht hoe het met de wilskracht van de proefpersonen gesteld was wanneer ze daarna die taart in het echt voorgeschoteld kregen. Die wilskracht was gesmolten als de chocola in het bad van Marie.

De slimme onderzoekers draaiden het experiment om. De proefpersonen werden in een ruimte gezet met schalen M&M's en vervolgens werd gekeken hoe het met de wilskracht zat om de chocola daarna te weerstaan. Die wilskracht bleek toegenomen! Conclusie: het is niet verstandig om alle chocola uit huis te bannen. Zodra je dan namelijk maar in de buurt komt van de verleiding sla je toe. Kennelijk zit er iets in ons brein gebakken dat reageert op een periode van schaarste. Zolang de schaarste er niet is is er ook geen reden om te schransen.

De Britten hebben geëxperimenteerd met kinderen voor een televisieserie over waarheid en leugens over voeding 'The truth about food'. Hoe krijg je kinderen aan de gezonde snack? Door die snack heel beperkt aan te bieden. In een klas waar minder gezonde snacks makkelijk te krijgen waren werd het gezonde spul in een trommel bewaard en maar bij een enkele gelegenheid uitgedeeld. Als snel werd juist het onbereikbare voedsel favoriet bij alle kinderen.

In Amerika gingen de onderzoekers klaar staan bij de fitnessruimte waar vrouwen hun wekelijkse sportuurtje hielden. Daar boden ze de keus uit gezonde energierepen of (het wordt saai) chocola. Daarbij vroegen ze de vrouwen te voren aan te geven hoe verleidelijk ze de chocola vonden. Wanneer de vrouwen de chocola afsloegen en de energiereep namen vonden ze de chocola minder verleidelijk zeiden ze. Maar dezelfde vrouwen gaven aan chocola heel verleidelijk te vinden wanneer hen hier naar gevraagd werd als de chocola er niet meer was. De afwezigheid van chocola maakt chocola verleidelijker dan de aanwezigheid ervan!

Hoe werkt die geestkracht dan als het op lichaamsbeweging aankomt? Daarvoor moet je in Amerika zijn om dat te weten te komen. Een groep van 61 luie en niet-actieve studenten werd bereid gevonden hun best te gaan doen om te gaan sporten. De ene helft van de groep werd gevraagd dagelijks te denken aan alle redenen waarom ze zouden moeten gaan sporten. Zeg maar de opvoedkundige gedachten. Je kent de argumenten zelf ook wel; het is beter voor mijn gezondheid, ik word er mooi slank van, het voorkomt nare ziektes.

De andere groep werd gevraagd iedere dag 'actief' te denken aan hoe ze zouden sporten. Zij bedachten dat ze gingen hardlopen, dat ze dit samen met vrienden zouden gaan doen, welk rondje in het park leuk zou zijn om te rennen. Na acht weken bleek de groep met de actieve gedachten er op sportief gebied een stuk beter aan toe te zijn dan degenen met de opvoedkundige gedachten.

De beste beslissingen neem je overigens door er niet al te lang over na te denken. Dit bleek vorig jaar uit een Nederlands onderzoek. Voor verschillende keuzes werd aan proefpersonen gevraagd hierover direct te beslissen, er even over na te denken of er zelfs een nachtje over te slapen. Dat nachtje slapen was funest, de kwaliteit van de beslissing nam aanzienlijk af.

Wat betekent dit allemaal voor de topper op de bank met de zak chips onder handbereik? Eet die zak niet leeg, als die er straks op is wil je namelijk nog meer. Leg ze zichtbaar neer zodat je brein begrijpt dat er nog genoeg is. Ga nog niet naar bed maar trek je hardloopschoenen nu aan en denk vast aan de mooie route die je gaat nemen. Wandel de deur uit en begin te rennen.

Feikje Breimer voor ProRun

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

[www.fastfoot.web-log.nl](http://www.fastfoot.web-log.nl)