

Govin en Een Landen
KIDC Media

DINSDAG 20 MEI 2014

LIN036

Onderzocht. Dus echt waar?

* bijligeredactie@ndcmedia.nl

16

Algemeen

Geef jezelf tikken en de kilo's vliegen (en blijven) eraf

Slank worden heb je in de vingers. Althans dat zeggen de schrijvers van het boek 'Tapping for weight loss'. Geef jezelf gewoon elke dag een paar tikken en de kilo's vliegen eraf. En het leukte is: volgens deze methode blijven ze eraf. Volgens schrijfster Jessica Ortner werkt het zo: je hebt zin iets lekkers en voelt de koekjestrommel bij wijze van spreken aan je trekken. 'Johoe, ik sta hier!' Ortner zegt dat je op dat moment 'alleen maar' met je vingers op een paar

puntten in je gezicht hoeft te tappen, terwijl je je afvraagt hoe je stemming is. Tik op je voorhoofd, kin en sleutelbenen en weg raakt de aandrang om een greep te doen in de pot met lekkernijen. Het een en ander is getest: 89 vrouwen tikten zich dagelijks een kwartier op het gezicht. Ze volgden geen dieet en slooffden zich niet uit in de sportschool. Al na een week of acht waren ze zeven kilo lichter. Een half jaar later was het gewicht er nog steeds af.

Hoe dit kan? Volgens de 'Emotional freedom technique' zijn er plaatsen op je lijf waar je jezelf instinctmatig masseert als je stress hebt. Tikken zouden volgens een studie van de Harvard Medical School de activiteit in de amygdala verlagen, het deel van het brein dat de productie van het stresshormoon cortisol controleert. Dit hormoon wordt gekoppeld aan trek, een hunkering naar zoetigheid en abdominaal vet (rondom de buik en de organen).

Familie