

Emotie-eten:

VAN WETEN NAAR DOEN!

YES
YOU
CAN



**“Become someone
no one thought you
could be.
Not even you”**



Mijn naam is Graciëla Martha en ik heb jarenlang als gewichtsconsulente vrouwen begeleid met afvallen.

Bij bijna al m'n klanten was het een vorm van emotie-eten wat de boosdoener was. Dat klinkt misschien heel zwaar maar een dropje eten tijdens het wachten valt al onder emotie-eten. Een paar dropjes is natuurlijk geen probleem, maar het punt is dat je onbewust veel vaker eet dan dat je eigenlijk zou willen.

En dat veel vaker eten is meestal ongezond eten. Het zorgt er niet alleen voor dat je aankomt en je niet altijd even fit voelt, maar ook het feit dat je continue iets doet wat je eigenlijk niet wilt maar er simpelweg geen controle over hebt, dat zorgt weer voor een gebrek aan eigenwaarde.

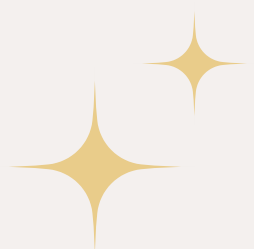


Dus hoe mooi is het als je met het aanpakken van het emotie-eten niet alleen afvalt maar ook meteen je zelfvertrouwen een boost geeft!?

Twee vliegen in 1 klap toch!?

En geloof me, als jij het lef hebt om in jezelf te investeren dan ben ik er 100% van overtuigd dat het je gaat lukken!

Heel veel succes!

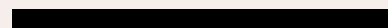
-x-
Graciëla



Iedere dag heb je opnieuw de keus:
ren je door of gooi je rigourens
je bestaan overhoop
weg de onzin, het gejaag en het
gedoe.

Heb je het lef dan is het nooit te
laat
om te beseffen dat het zo niet gaat
reik niet naar de hemel, maar haal
'm naar je toe.

Songtekst: Karin Bloemen - Lef



Bewustwording is the key!

1.2 Neem het besluit

Misschien weet je van jezelf al een aantal dingen die je graag anders zou zien, dat is alleen maar goed! Het begint namelijk allemaal bij het bewustzijn van datgene wat je graag anders wilt.

Heb je dat duidelijk?

Mooi!

Dan is dit meteen de eerste opdracht:

Opdracht 1:

Schrijf op hoe jouw ideale gezonde leefstijl eruit ziet. Beschrijf het zo gedetailleerd mogelijk. Denk aan gezonder eten, minder snoepen, meer sporten, vroeger naar bed gaan, meer tijd voor jezelf inplannen enz...

Tip: Print deze digitale versie uit of zorg zelf voor een leuk notitieboekje.



ijn ideale leefstijl ziet er als volgt uit:

A series of horizontal white lines on a light gray background, intended for writing notes.





Schrijf nu in 1 zin op welk besluit je gaat maken.
Wees hierin juist kort en duidelijk.
Maak de volgende zin af:

Ik neem het besluit om...



Super! Je hebt het besluit genomen!
Nu gaan we van je besluit een leefstijl maken waar
je 100% achter staat en die je kan volhouden.
Je gaat nu je valkuilen achterhalen én voorgoed
achter je laten!

Het verschil tussen honger en trek

Honger is een reactie van het lichaam waardoor je fysieke signalen ervaart die aangeven dat je voeding nodig hebt om je energievoorraden aan te vullen. Deze signalen kunnen onder andere een rommelende maag, licht gevoel in je hoofd of vermoeidheid zijn.

Trek daarentegen is een verlangen om te eten zonder dat er sprake is van een fysieke behoefte aan voeding. Je ervaart dus niet de signalen die je wel bij honger ervaart. Trek is een psychologisch verlangen dat vaak wordt geactiveerd door externe prikkels zoals het zien of ruiken van eten, reclame op tv, folders of andere media of door emotionele factoren. Trek kan altijd komen, zelfs als je geen honger hebt of net een maaltijd hebt gegeten. Ook kan het optreden als reactie op bepaalde emoties, zoals stress, verveling, verdriet of eenzaamheid.

Een valkuil is vaak een moment waarop je zwakker bent. Je voelt je bijvoorbeeld moe, verveeld, verdrietig of je bent gevoelig voor groepsdruk. Op zo'n moment heb je niet per se honger maar is het dus de emotie die je doet laten eten. De emotie is op dat moment sterker dan je eigen wil om het niet te doen. Om je valkuil te herkennen is het belangrijk om het verschil tussen honger en trek te kennen. Op momenten van emotie-eten worden deze 2 vaak met elkaar verward.





Opdracht 2

G

a voor jezelf na wanneer je behoefte hebt aan “slecht” eten. Let op de momenten wanneer je geneigd bent om te gaan eten zónder dat je daadwerkelijk echt een honger gevoel hebt.

Misschien kan je er al een aantal bedenken schrijf deze dan op. Het kan ook zijn dat je in de loop van de dag / dagen en misschien zelf weken, momenten meemaakt waarvan je je realiseert dat je eet zónder honger gevoel. Wees ook hiervan bewust en schrijf deze momenten op.



D

oordat je nu een duidelijk inzicht heb gekregen wat jouw valkuilen precies zijn, wordt het makkelijker om deze aan te pakken. Weet dat valkuilen er altijd zullen zijn. Je hebt nu eenmaal altijd zwakke momenten, that's life. En ja.. Soms voelt Milka nu eenmaal als de beste oplossing voor al je problemen. Prima.. Go for it en geniet ervan. Belangrijk is dat je hier niet in blijft hangen en dat het niet een regelmatig terugkerend iets is. Wanneer jij het onder controle hebt is het helemaal prima om af en toe ongegeneerd te genieten van datgene wat jij het allerlekkerste vindt!

Pak die controle!

Die controle pak je door jezelf constant de volgende 3 vragen te stellen:

- 1** Heb ik honger of eet ik vanuit een emotie? ✨
- 2** Heb ik er écht trek in of eet ik bij gebrek aan beter? ✨
- 3** Kom ik dichterbij m'n doel als ik dit nu eet? ✨

Tip: Een trucje wat bij mij vaak helpt is uitstellen. Als ik er vrijdag / volgende week / morgen / noem maar op, nog steeds trek in heb dan eet ik het. Zo niet, dan niet. Ook in dit geval komt van uitstel vaak afstel. Komt er geen afstel, dan wordt het wachten beloond.

Geniet er dan ook echt van!

J

e hebt voor jezelf opgeschreven op welke momenten je moeite hebt om verleidingen te weerstaan. Welke rode lijn kan je daar in vinden? Oftewel, wat voor soort eter ben jij?



Opdracht 3

Doe de test!

Beantwoord de volgende vragen met 'ja', 'soms' of 'nee'. Lees daarna hoe je de punten telt en lees daarna de uitslag van de test.

Om erachter te komen welk type eter je bent, tel je op hoe vaak je

'ja' (1 punt)
'soms' (½ punt) en
'nee' (0 punten)

hebt geantwoord op:

vraag 1 t/m 8
vraag 9 t/m 15
vraag 16 t/m 23



1. Als ik andere mensen zie eten of drinken, krijg ik ook zin.
2. Als ik langs een bakker, snackbar of tankstation kom, krijg ik zin om iets lekkers te kopen.
3. Tijdens het koken of brood klaarmaken ben ik geneigd om alvast iets te eten.
4. Als het pak chips, drop of snoep open is, eet ik het leeg.
5. Als er restjes over zijn, eet ik ze maar op.
6. Als ik in de kantine ben op mijn werk of na het sporten, eet en/of drink ik meer.
7. In de supermarkt laat ik me makkelijk verleiden door lekkere dingen die in de aanbieding zijn.
8. Als ik naar mijn favoriete televisieserie kijk, pak ik er vaak wat lekkers bij.
9. Ik eet met opzet dingen die goed zijn voor de lijn.
10. Als ik in gezelschap ben, sla ik eten juist vaak af.
11. Van alles wat ik eet, weet ik hoeveel calorieën er in zitten.
12. Het komt voor dat ik tijdens de maaltijden minder probeer te eten dan ik wel zou lusten.
13. Ik voel me schuldig als ik te veel gegeten of gesnoept heb.
14. In het weekend eet ik vaak meer omdat ik vind dat ik dat verdien.
15. Ik probeer tussen de maaltijden door wel eens niets te eten omdat ik aan de lijn doen.
16. Als ik teveel gegeten heb, denk ik vaak: de dag is toch al verpest, ik kan nog wel wat nemen.
17. Ik ga snoepen als ik vind dat ik te weinig tijd voor mezelf heb.
18. Als ik me moe voel, ga ik op zoek naar snoep.
19. Als ik niets te doen heb, krijg ik vaak zin om iets te eten.
20. Als iets tegenzit of verkeerd gaat, heb ik zin om iets te eten.
21. Als ik me alleen voel, heb ik zin om iets te eten.
22. Als ik ongerust, bezorgd of gespannen ben, heb ik zin om iets te eten.
23. Als ik geïrriteerd of boos ben, heb ik zin om iets te eten.

Bereken je score

Hoogstwaarschijnlijk springt één van de drie groepen vragen eruit.

Heb je in de groep vragen van 1 tot en met 8 de hoogste score? Dan ben je waarschijnlijk een externe eter.

Heb je in de groep vragen van 9 tot en met 15 de hoogste score? Dan ben je waarschijnlijk een lijngerichte eter.

Heb je in de groep vragen van 16 tot en met 23 de hoogste score? Dan ben je waarschijnlijk een emotionele eter.

Tips voor de externe eter

Bewustwording: Wees je bewust van je gewoonten en patronen als het gaat om extern eten. Let op de situaties waarin je geneigd bent om te veel te eten en identificeer de triggers die dit gedrag veroorzaken.

Plan vooruit: Als je weet dat je in een situatie komt waarin je geconfronteerd zult worden met veel eten, plan dan van tevoren je maaltijden en snacks. Door vooraf gezonde opties te kiezen en ze bij je te hebben, kun je voorkomen dat je toegeeft aan de verleiding van ongezond eten.

Portie controle: Probeer bewust te zijn van de portie groottes en houd je eraan. Als je uit eten gaat, kies dan bijvoorbeeld voor een shared dining concept of kies voor 2 voorgerechten i.p.v. een hoofdgerecht.

Belangrijk! Wees in ieder geval niet bezig met wat een ander van jouw keuze zou vinden.

Afleiding: Als je merkt dat je in de verleiding komt om te veel te eten door externe prikkels, probeer jezelf dan af te leiden. Doe een activiteit die je aandacht afleidt van het eten, zoals een gesprek voeren, een spel spelen of een wandeling maken.

Mindful eten: Leer bewust te eten en aandacht te besteden aan elke hap die je neemt. Kauw langzaam en geniet van de smaken en texturen van het voedsel. Door bewust te eten, zul je eerder verzadigd raken en minder geneigd zijn om te veel te eten.

Positieve omgeving: Creëer een omgeving die bevorderlijk is voor gezonde eetgewoonten. Zorg voor gezonde snacks en vermijd het in huis halen van voedsel dat je in verleiding brengt. Richt je omgeving zo in dat het je helpt om je doelen te bereiken.

Tips voor de lijngerichte eter

Balans: Richt je op een gezond en gevarieerd en lekker voedingspatroon in plaats van je aandacht te richten op dingen die je níet mag eten. Ga eens opzoek naar nieuwe voedingsmiddelen. Ga bijvoorbeeld eens naar een andere supermarkt of toko of kijk eens online.

Luister naar je lichaam: Leer luisteren naar de signalen van je lichaam, zoals honger en verzadigd (in hoofdstuk... meer hierover). Eet wanneer je honger hebt en stop wanneer je je voldaan voelt.

Vertrouw op je intuïtie: Vertrouwen op je intuïtie tijdens eten wordt ook wel intuïtief eten genoemd. Bij intuïtief eten eet je op basis van honger, verzadiging en voedsel voorkeuren. Laat externe regels en richtlijnen los en vertrouw op je eigen interne wijsheid bij het maken van voedselkeuzes.

Wees aardig voor jezelf: Wees lief voor jezelf ongeacht je gewicht of eetgedrag. Probeer perfectionisme los te laten en accepteer dat niemand perfect is. Zie voeding als een manier om voor jezelf te zorgen in plaats van jezelf te straffen.

Focus op gezondheid, niet op gewicht: Een hele belangrijke! Laat dat getal op de weegschaal los! Het is slecht een getal en dat getal bepaalt niet jouw geluk. Het gaat erom dat jij lekker in je vel zit en dat voel je alleen zelf. Leg de focus daarom op je gezondheid en op je goed voelen, en niet op je gewicht.

Zelfzorg: Zorg goed voor jezelf op andere gebieden in je leven, zoals slaap, ontspanning, en het doen van dingen waar je echt van geniet. Een goede zelfzorgroutine kan je helpen om minder gefocust te zijn op het eten en je gewicht. Zelfzorg is niet egoïstisch, het is pure noodzaak..

Tips voor de emotionele eter

Bewustwording: Wees je bewust van je emoties en let op de momenten waarop je geneigd bent om te gaan eten uit emotionele redenen.

Identificeer je triggers: Identificeer de specifieke emoties of situaties die emotie-eten veroorzaken. Dit kan bijvoorbeeld stress, eenzaamheid, verveling of verdriet zijn. **Houd een dagboek bij om patronen te ontdekken en inzicht te krijgen in je triggers.**

Zoek alternatieven: Vervang emotie-eten door gezonde manieren om met je emoties om te gaan. Dit kan onder andere zijn: praten met een vriend(in), een dagboek bijhouden, mediteren, wandelen, sporten, yoga, hobby uitoefenen of een ontspannen bad nemen.

Verander je omgeving: Houd ongezonde voeding buiten bereik en zorg voor gezonde alternatieven in huis. Richt je omgeving zo in dat het bevordelijk is voor gezonde eetgewoonten.

Zelfzorg: Besteed aandacht aan dingen die je gelukkig maken en je stress verminderen. Neem echt de tijd voor ontspanning, slaap voldoende en zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Wees geduldig: Verwacht niet dat je meteen van je emotie-eten af bent. Het kost tijd om nieuwe gewoonten aan te leren. Wees geduldig en wees lief voor jezelf tijdens dit proces.

Emoties en stress, zo handel je daarmee!

7 effectieven manieren voor het omgaan met stress zónder troostvoer

Herken en benoem je emoties

Neem de tijd om je emoties te herkennen en te benoemen. Dit helpt om je bewustzijn te vergroten en een beter begrip te krijgen van wat je precies voelt.

Schrijven in een dagboek

Schrijf je emoties, gedachten en ervaringen op in een dagboek. Het opschrijven van je gevoelens zorgt ervoor dat je meer rust krijgt in je hoofd en dat kan weer helpen bij het loslaten en verwerken ervan.

Ontspanningstechnieken

Probeer ontspanningstechnieken uit zoals diepe ademhaling, meditatie, yoga of probeer eens een spijkermatje uit. Deze technieken kunnen helpen om spanning te verminderen en je emoties in evenwicht te brengen.

Fysieke activiteit

Sporten en beweging kunnen helpen om stress en opgekropte emoties te verminderen. Ga wandelen, joggen, dansen of een andere vorm van sport of beweging wat je leuk vind. Let erop dat je het wel echt leuk vind wat je doet en zorg ervoor dat het geen moeite wordt, want dan werkt het juist averechts..

Creativiteit

Zoek de creatie in jou! Wat vond je vroeger als kind leuk om te doen? Tekenen, knutselen, schilderen, zingen, dansen, hoelahoepen? You name it! Doe eens gek en probeer het gewoon weer eens uit.

Zoek afleiding

Hou jezelf bezig met activiteiten die je leuk vindt, zoals het kijken van een film, lezen van een goed boek of interessant artikel, luisteren naar muziek of podcast of speel een spel.

Professionele hulp

Als je nu echt merkt dat je je emoties moeilijk onder controle kan houden, overweeg dan eens om professionele hulp in te schakelen.

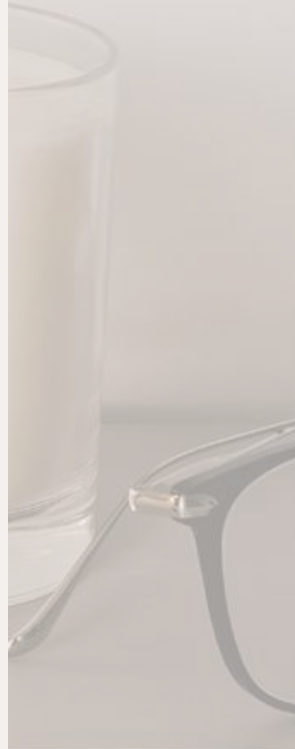
Onthoud dat iedereen uniek is, probeer verschillende manieren uit om te kijken wat werkt voor jou.



Schrijf je emoties op...
Welke ontspanningstechniek ga jij uitproberen, doe je al of wil je vaker doen? Wanneer wil je dat gaan doen?
Welke afleiding ga jij inzetten op het moment dat je een "snaaibui" aan voelt komen?

Ik ga...

Dit ga ik op de volgende momenten doen...



6 succesvolle ontspanningsoefeningen

Diepe ademhaling:

Ga comfortabel zitten op een stoel of bank en doe even helemaal niks.

Geen telefoon, geen muziek, geen eten en drinken, gewoon niks.

Focus je alleen op het feit dat je zit op die stoel en neem alles in je omgeving op en heb er geen oordeel over. (dus niet: oh ik zie de vaat staan die moet ik nog opruimen)

Doe dit eens 5 minuten en je zal merken dat je al heel snel geneigd bent om iets te willen doen of pakken. Je zal je onrustig gaan voelen maar laat dat gewoon even gebeuren. Je moet er even doorheen zullen we maar zeggen.

Begin je na een paar minuten eens op je ademhaling te concentreren. Adem diep in door je neus en voel daarmee je buik uitzetten, hou de ademhaling een aantal seconden vast en adem dan langzaam weer uit door je mond. Herhaal dit een paar keer. 4 of 5 keer is voldoende. Adem dan weer als normaal blijf nog even in het moment van helemaal niks doen. Na een paar minuten sta je rustig op en ga je verder met je dag.

Meer dan 10 minuten hoeft het niet te zijn maar het levert je zoveel op.

Spierontspanning:

Dit is ook een goede oefening om in bed te doen als je moeilijk in slaap komt.

Span geleidelijk al je spieren aan, beginnend bij je tenen, en werk vervolgens omhoog door je lichaam. Span alles in je lichaam een paar seconden aan en ontspan ze dan volledig. Probeer alles mee te nemen en niks over te slaan. Begin dus bij je tenen, voeten, enkel, kuiten, knieën, bovenbenen enzovoorts.

Dit helpt om je bewust te worden van gespannen spieren en helpt bij het loslaten van spanning in je lichaam.

Meditatie:

Misschien kan je al mediteren of misschien lukt het je maar niet om lang stil te zitten of nergens aan te denken. Oefening 1, de diepe ademhalingsoefening, is een goede oefening om je voor te bereiden op een meditatie. Weet dat er verschillende vormen van meditatie zijn en dat het echt een kwestie van gewoon doen is om het onder de knie te krijgen. Het is helemaal niet erg als je aan van alles en nog wat denkt tijdens het mediteren, zolang je er maar niet over oordeelt. (denk dus ook niet, jeetje wat stom dat ik aan van alles en nog wat denk.)

Je kan ook kiezen voor een gesproken meditatie, je luistert dan automatisch naar de stem van diegene (zorg er dan wel voor dat je een prettige stem uitkiest)

Je kan ook kiezen voor binaural beats of theta golven. Op spotify of YouTube is ontzettend veel (gratis) meditatie materiaal te vinden.

Kijk wat bij je past!

6 succesvolle ontspanningsoefeningen

Yoga:

Misschien heb je weleens een yogales gevolgd of misschien vind je dat het niks voor je is omdat je niet lening bent. Je kan ook heel gemakkelijk thuis een yoga les via YouTube of een speciaal yoga platform volgen. Ik vind zelf Yoga met Milou (nederlands) of Yoga with Adriene (engels) erg fijn. Beide te vinden op YouTube.

En weet ook dat als jij wel naar een fysieke yogales wilt, dat echt niemand maar dan ook niemand op je let omdat je iets niet kan. Dat zit vooral in je eigen hoofd. Bij yoga is het juist de bedoeling dat je in je eigen energie zit, dus Lucky you!

Het maakt geen ene drol uit hoe jouw houdingen eruit zien.

En is mediteren nou echt niet jouw ding, volg dan vooral het volgende hoofdstuk even!

Wandelen:

Ja, wandelen in de natuur is gewoon ontzettend fijn. Soms moet je je even ertoe zetten om die tijd vrij te maken maar als je eenmaal aan de wandel bent...

Natuurlijk is het gezellig om samen met een vriendin of met de buurvrouw te gaan wandelen en dat kán natuurlijk ontspannend werken. Maar als je echt je hoofd leeg wilt maken en ruimte wilt creëren voor nieuwe ideeën, dan is alleen wandelen toch echt wel erg lekker. Zoek het liefst een stukje natuur op en ga lekker even lopen. Een half uurtje is al voldoende!

Spijkermatje:

Aii, het klinkt natuurlijk alles behálve ontspannend maar het tegendeel is waar. Ik ben zelf enorm fan van het spijkermatje en gebruik de eco variant van flowee. Het heeft ontzettend veel gezondheidsvoordelen en zorgt er o.a. voor dat je ontspant. 20 minuten op het spijkermatje zorgt al voor volledige ontspanning van lichaam én geest. Durf jij 20 minuutjes vrij te maken om even op een spijkermatje te liggen?



Welke ontspanningsoefening(en) passen bij jou?
Wanneer kan je deze uitvoeren?



Deze oefening(en) passen bij mij;

Lined area for writing responses to the first question.

Op de volgende momenten ga ik deze uitvoeren:

Lined area for writing responses to the second question.

Het effect van mediteren zónder te mediteren

In het vorige hoofdstuk heb ik het er al kort over gehad. Mediteren.

Sommige mensen vinden het best lastig om tot meditatie over te gaan en zorgt het juist voor stress, doordat het maar niet wil lukken om nergens aan te denken. Nergens aan denken is niet per sé het ding, zolang je maar niet oordeelt. Maar evengoed is het nu eenmaal niet voor iedereen plezierig dus wat kan je dan wél doen om evengoed dat effect van mediteren te bereiken?

Bij mediteren is het zo dat je in een bepaalde staat komt. Sommige noemen het een trance of gewoon pure ontspanning. Het gewenste resultaat is in ieder geval dat je hoofd helemaal leeg raakt en dat je ontspant. Je voelt je rustig en relaxt, en bij ontwaken vaak een soort van opgelucht of “verlicht”.

Maar dat gevoel kan je ook bereiken als je iets doet wat je ontzettend leuk vindt! Een oplaad momentje. Denk aan een etentje met vriendinnen, een uitje, maar het kan ook een simpel rondje wandelen zijn, of skeeleren, kleuren, lezen, schrijven noem maar op! Zo'n momentje voor jezelf waar je even helemaal van oplaadt. Het gaat erom dat je na je “momentje” een gevoel hebt van: hèhè.. Ik kan er weer tegenaan!

Bedenk wat voor jou een oplaad momentje is.

Waar word je nu echt blij van?

Wat zou je vaker willen doen?

Een ijzersterke gezonde relatie met voeding.

Het verschil tussen voeden en vullen


Het verschil tussen voeden en vullen heeft vooral te maken met de intentie achter het eetgedrag. Eet je om jezelf te voeden, of eet je om jezelf te vullen?

Voeden

Voeden is het voorzien van je lichaam van voedingsstoffen die het nodig heeft om goed te kunnen functioneren en je daardoor goed te voelen. Het gaat om het maken van bewuste keuzes voor gezonde en voedzame voeding die ons lichaam voorziet van de juiste energie, vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen die essentieel zijn voor onze gezondheid. Voeden is ook een vorm van respect voor je lichaam. Je geeft het namelijk wat het echt nodig heeft en daarmee respecteert je je lichaam en dus jezelf. Zelfrespect, eigenwaarde en uiteindelijk zelfvertrouwen zijn hier een logisch gevolg van.

Vullen

Vullen daarentegen is gericht op het bevredigen van een kortstondig hongergevoel of het dempen van emoties met voedsel, vaak zonder veel aandacht te besteden aan de voedingswaarde of de impact die het maakt op ons lichaam. Het gaat om het eten of drinken van voedsel om een leegte op te vullen of om tijdelijk comfort te vinden, zonder dat er echt sprake is van honger. Het vullen van onszelf met voedsel kan soms een automatische reactie zijn op verveling, stress, verdriet of andere emotionele toestanden.



Nu je weet wat het verschil tussen voeden en vullen is, is het ook makkelijker om je eigen eetgedrag te analyseren. Eet je namelijk vooral voedend of eet je vooral vullend?
Als je je bewust bent van wát je eigenlijk doet, is het ook makkelijker om verandering te realiseren.

Tip: Wees eerlijk maar vooral ook aardig voor jezelf.

Leren luisteren naar honger en verzadigingssignalen van het lichaam.

“A Is je vol zit, zit je vol hè”

is iets wat ik zelf vaak tegen mijn dochter zeg. Maar hoe voel je nu dat je echt vol zit?

Hoe voelt dat verzadigingsgevoel dan eigenlijk?
Het lijkt heel makkelijk, vol is gewoon vol, maar in de praktijk blijkt dat anders.

Toen ik nog 1 op 1 coaching gaf aan dames die te maken hadden met emotie-eten, bleek vaak dat ze het honger gevoel óf niet herkende, óf vaak negeerde.

Zonde.

Want door het te negeren raakt het hormoon leptine (dat zorgt voor het verzadigingsgevoel) uitgeput en uiteindelijk voel je het verzadigingsgevoel echt niet meer of komt het veel later (wanneer je allang al vol zat.)

Dit wordt ook wel leptine resistentie genoemd. Daardoor blijf je maar door eten en dat met alle gevolgen van dien.

Op de volgende pagina vind je 5 oefeningen om honger en verzadigingssignalen optijd

Met deze oefeningen zal je je honger én verzadigingssignalen opmerken. Zodat je optijd merkt dat je vol zit en niet onnodig méér eet dan dat nodig is.

Eet langzaam en bewust

Neem de tijd om rustig te eten en focus je op elke hap. Kauw goed en proef de smaken en texturen van je voedsel. Door langzamer te eten, geef je je lichaam de kans om honger en verzadigingssignalen beter te registreren.

Wees bewust van fysieke hongersignalen

Leer de fysieke tekenen van honger herkennen, zoals een rommelende maag, lichte duizeligheid of een leeg gevoel in je buik. Dit zijn aanwijzingen dat je lichaam voeding nodig heeft.

Leer onderscheid te maken tussen honger en emotionele trek

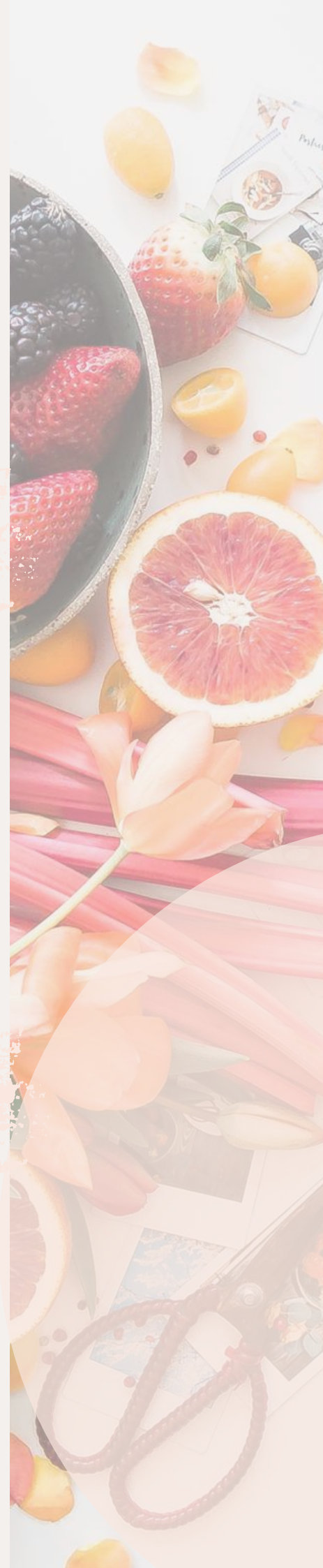
Wees bewust van de triggers die je kunnen aanzetten tot eten, zoals stress, verveling of verdriet. Probeer te herkennen of je echt fysieke honger hebt of dat je probeert emoties te dempen met voedsel. Door bewust te zijn van deze patronen, kun je beter reageren op echte honger en andere manieren gebruiken om met emotionele trek om te gaan

Stop met eten wanneer je je verzadigd voelt

Luister naar je lichaam wanneer het aangeeft dat het genoeg gehad heeft. Stop met eten wanneer je verzadigd bent, ook als er nog wat eten op je bord ligt. Je bent geen vuilnisbak, en vol is vol.

Wees geduldig en oefen regelmatig

Het kost tijd en oefening om beter te leren luisteren naar je lichaam. Wees geduldig met jezelf en geef jezelf de ruimte om te experimenteren en te leren. En ook hier geldt, wees aardig voor jezelf!



Ga alleen nog maar voor NEGENS en TIENEN!

Misschien vond je dit vroeger wel iets té ambitieus (of niet ;-)) maar geef je eten eens een cijfer!

Misschien wel 1 van de leukste dingen om te doen! Want dat je je eetgedrag onder controle wilt krijgen, gezonder wilt gaan leven en misschien zelfs wilt afvallen, dat wil natuurlijk niet zeggen dat je niks lekker meer mag eten!

Integendeel!

Je mág alles eten, je wílt alleen niet meer alles eten.

Geef je eten een cijfer en onder een 8 is het gewoon niet de moeite waard om in je mond te stoppen.

Tip

Geef je net even teveel negens en tienen weg, kies dan weer voor de “uitstel is afstel” regel.

Als je er over een paar dagen nog steeds trek in hebt, neem het dan en geniet er dan ook lekker van!

Jij als middelpunt.

In deze module duiken we dieper in op het cruciale belang van zelfzorg en zelfliefde als het gaat om emotie-eten.

De verzorging voor een ander gaat ons vaak makkelijk af maar de verzorging voor onszelf daarentegen gaat een stuk moeizamer.

“Even snel dit” vult al snel een hele dag en voor je het weet ben je een week verder en heb je vooral dingen voor een ander gedaan.

Je kent vast wel de uitdrukking: “Ja tegen een ander is nee tegen jezelf.”

Het is natuurlijk prima om anderen te helpen en te verzorgen maar zorg er eerst voor dat je jezelf verzorgt.

Denk eens aan de volgende simpele dingen:

- ♥ 2 volle minuten tandenpoetsen.
- ♥ Uitgebreid douchen / haren wassen/ gezicht en/of haarmasker in.
- ♥ Je lichaam insmeren met een lekker bodylotion. (niet alleen 1 been maar je hele lichaam)
- ♥ Rustig en ontspannen eten. (ook je ontbijt)
- ♥ Op tijd naar bed.

“
List of my priorities:

ME.
”



Hoe integreer je (kleine) momentjes voor jezelf in je leefstijl?

Om te beginnen is het belangrijk om je er bewust van te zijn wát je precies anders wilt.

Als jij bijvoorbeeld altijd staand en vluchtig ontbijt en je wilt daar graag verandering in, dan is dat in ieder geval een bewustwording.

Welke specifieke momenten in je leefstijl wil je anders?

Ik wil dit anders:

Omdat:

Zo ga ik het voortaan doen:

Bij het woord zelfzorg kan je misschien denken aan een dagje sauna, schoonheidsspecialiste of een massage. Maar het kan veel kleiner en simpeler. Denk aan kleine routines die je toevoegt aan je leefstijl. Bijvoorbeeld iedere ochtend, 1 keer per week of 1 keer per maand.

Praktische zelfzorg rituelen

Ochtendroutine:

Relax! Je hoeft gerust niet meteen om 5 uur op te staan om vervolgens een duik in het plaatselijke meer te nemen...

(mocht je daar wel behoefte aan hebben adviseer ik je echt het boek *Miracle Morning*, geweldig boek dat ervoor zorgt dat je anders naar de ochtend gaat kijken) anyway, terug naar de ochtendroutine: Creëer een rustige ochtendroutine die je helpt om de dag met positieve energie te beginnen. Is het 's ochtends altijd druk met bijvoorbeeld schoolgaande kinderen? Zorg dan dat je een kwartiertje eerder wakker bent. Lees een boek, schrijf je wensen voor de dag op, doe wat stretching oefeningen of drink in alle rust een kopje thee..



Wandeling:

Maak regelmatig een wandeling in de natuur. Dit zorgt ervoor dat je beweegt, frisse lucht ademt én ontspant. Laat je gedachten gewoon stromen terwijl je geniet van de schoonheid van de natuur om je heen. Wees wel realistisch en bedenk op welke momenten de wandeling in jou ritme past. Begin bijvoorbeeld met 2 keer per week een vast moment in te plannen. Voelt dat goed, dan kan er altijd en momentje bij.



Wees creatief:

Schilder, dans, teken, zing, klei, schrijf of zoek een andere vorm van creatieve expressie waar je plezier aan beleeft! Vind iets waar je blij en enthousiast van wordt en laat je creativiteit lekker de vrije loop gaan.



Digitale detox:

Plan regelmatig een digitale detox in. Even geen telefoon, computer en sociale media om jezelf de ruimte te geven om te ontspannen en te verbinden met het echt leven. Wees ook hierin weer realistisch. Een hele week de digitale bende ontwijken klinkt leuk, maar kijk of dat (nu) haalbaar voor je is.

De kans is namelijk aanwezig dat je het niet volhoudt en daardoor weer een gevoel van mislukken ervaart. En dat is juist wat je niet wilt..



Schrijven:

Je hebt deze al vaker voorbij zien komen, maar schrijven werkt echt therapeutisch. Het is als een uitlaatklep en het helpt je om je emoties te begrijpen en te verwerken. Gebruik het als een ruimte voor zelfreflectie, het stellen van doelen en het uiten van dankbaarheid.



Verwenmomentjes:

Gun jezelf regelmatig kleine verwenmomentjes.

Dit kan een gezichts masker, een ontspanningsmassage, het lezen van een goed boek of het drinken van een lekkere kop thee zijn. Doe het allemaal bewust én met aandacht.





Welke routines passen in jouw leefstijl?

Tip:

Voeg niet meteen teveel nieuwe routines toe. Het kan dan juist als moeten aanvoelen en dat zorgt weer voor een stress en haast gevoel. En dat is juist wat we willen voorkomen!

Deze routines wil ik graag toevoegen aan mijn leefstijl:

Omdat:

Op deze momenten ga ik de routines toepassen:



Het ontwikkelen van een positieve relatie met jezelf

Zeg nee als je ergens geen zin in hebt...

Maak een collage van positieve affirmaties die je aanspreken...

Koop eens zomaar een cadeau voor jezelf...

Geef jezelf een compliment terwijl je in de spiegel kijkt...

Je bent niet perfect, maar dat betekent niet dat je niet tevreden kan zijn over jezelf...

Besef dat het niet altijd aan jou hoeft te liggen...

Wees niet te streng voor jezelf...

Luister naar je gevoel...

Volg ook je gevoel...

Verontschuldig je niet steeds tegenover een ander (let eens op hoe vaak je sorry zegt)...

Besef waar je nu staat in het leven, wees daar dankbaar voor...

Schrijf elke dag tenminste 3 dingen op over jezelf waar je trots op bent...

Behandel jezelf net zoals je je beste vriendin zou behandelen..

Zorg goed voor jezelf...

Gun jezelf de tijd om iets voor jezelf te doen...

Vergelijk jezelf niet met anderen...

Wees trots op jezelf!

Verander je gedrag, verander je leven.



Het veranderen van gedrag is altijd een **experiment**. Je weet namelijk nooit of je nieuwe gedrag gaat lijden naar je gewenste doel. Maar, wanneer je **andere dingen gaat doen dan die je voorheen deed**, zou het wel een logisch gevolg zijn dat je ook een **ander resultaat krijgt dan dat wat je kreeg**.

Wanneer je **jouw nieuwe leefstijl gaat zien als een experiment** zul je het langer volhouden. Een experiment heeft namelijk een eindtijd, en om een verandering een bepaalde periode volhouden is veel makkelijker dan dat je het voor eeuwig en altijd moet volhouden.

Dus laten we dit experiment van gedragsverandering 3 maanden uitvoeren. Heeft het je na die tijd niks opgeleverd, dan is het misschien niet de juiste aanpak voor je. Heeft het je wel wat opgeleverd? Dan is de keuze aan jou of je ermee doorgaat of niet.





Wat heb jij ervoor over om je doel te bereiken?

Dit wil ik doen om mijn nieuwe doel te bereiken:

Dit wil ik niet meer doen / minder doen zodat ik m'n nieuwe doel kan bereiken:





Het overwinnen van weerstand en het doorbreken van belemmerende overtuigingen.



★ **Is jouw belemmerende overtuiging écht realistisch of is het gebaseerd op eerdere ervaringen?**

Voorbeeld op de overtuiging “afvallen lukt me niet” Op een gezonde manier een x aantal kilo afvallen is in principe haalbaar. De overtuiging in 1 maand 5 kilo afvallen lukt me niet, dat is wél weer een realistische overtuiging. Dus bekijk voor jezelf goed of het echt waar is wat je zegt of denkt.



★ **Verzamel bewijs van het tegenovergestelde en schrijf dit op.**

Natuurlijk is het mogelijk om gezonde gewoontes aan te leren en om lekkerder in je vel te zitten. Herinner jezelf aan een periode in je leven wanneer het wel goed ging. Wat deed je toen anders, waarom deed je dat en hoe voelde je je daarbij?



★ **Visualiseer jezelf in een situatie waarin je de belemmerende overtuiging hebt overwonnen.**

Zweverig of niet, Please give it a try!

Beeld jezelf eens in dat je moeiteloos gezondere keuzes maakt, dat je je nieuwe ideale gezondere (realistische) leefstijl volledig leeft én dat je lekker in je vel zit.



★ **Schrijf je belemmerende overtuigingen op.**

En vervolgens schrijf je een positieve overtuiging ernaast. Ook als je de positieve overtuiging zelf nog niet voelt.

*If not now...
then when?*





Het opbouwen van nieuwe gezonde gewoontes.

1

Start klein!!

Kleine stapjes maken grote veranderingen. Echt!

Hoe ambitieus je ook bent, begin rustig aan.

Als er namelijk een moment komt dat je even wat minder lekker in je vel zit, (dit kan bijvoorbeeld door een nare gebeurtenis komen, drukte op je werk, een onenigheid of wat dan ook) dan zijn we snel geneigd om datgene wat nog geen gewoonte is te verwaarlozen. En als jij dan al een hele waslijst met nieuwe dingen aan het doen bent, dan is het doodzonde om al je geïnvesteerde tijd daarin weg te gooien. Wanneer je slechts 1 of 2 dingen hebt dan is het veel makkelijker om dat even op een lager pitje te zetten en dat op een later moment weer op te pakken.

2

Bouw geleidelijk op.

Wanneer je stap 1 helemaal onder controle hebt, dan pas ga je naar de volgende nieuwe gewoonte. En zo bouw je verder totdat je alles onder controle hebt.

3

Realistisch blijven!

Yep, blijft een onderwerp. Blijf realistisch!

4

Voeg je nieuwe gewoonte toe aan een bestaande routine.

Bestaande gewoontes doe je al op de automatische piloot, als je daar een nieuwe kleine gewoonte aan toevoegt wordt het veel makkelijker om dit niet te vergeten en vol te blijven houden.

5

Wees consistent.

Een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd en ja, ook wat moeite. Het zit nog niet in je systeem dus je moet er nog wel wat voor doen om het voor elkaar te krijgen. In het begin kan het zelfs wat ongemakkelijk voelen en moeizaam gaan. Maar hoe vaker je het doet hoe eerder het op de automatische piloot gaat.



Volhouden als een baas!

Omgaan met terugvallen en het herpakken van motivatie

Wat kan je doen als het even een periode tegenzit, wie of wat kan je dan inschakelen?

3 tips

Ontdek de kracht van samenwerken

Bij samenwerken vraag je misschien niet direct om hulp maar de ander kan jouw wil gemotiveerd houden of door een dip heen trekken. Andersom werkt dat natuurlijk ook. Zorg wel dat je iemand hebt die je versterkt.

Ga opzoek naar succesverhalen

Succesverhalen motiveren je vertrouwen te blijven houden in je eigen proces, óók als het even wat minder gaat. Als zij het kunnen dan kan jij het ook!

Professionele hulp

Voedingscoach, gewichtsconsulentes, personal trainer, leefstijl coach, you name it! Net zoals dat de binnenstad stikt van de kappers, staat het internet ook vol professionals die jou kunnen helpen om je doel te bereiken. Bekijk websites en kijk welke manier van werken jou het meeste aanspreekt.

Het ontwikkelen van een methode dat voor de lange termijn werkt voor jou

Het laatste hoofdstuk en ook meteen een hele korte.
Geen schrijfpdracht of andere uitdagingen meer.
Als jij alle lessen heb gevolgd en alles volledig uitgeschreven hebt, dan beheers jij “dé methode dat voor de lange termijn werkt voor jou” tot in de puntjes!

Jij weet nu precies wat wel werkt voor je en wat niet werkt. Je weet waarom en wanneer je behoefte krijgt aan eten. Je weet ook hoe je ermee om mag gaan én je weet wat je kan wanneer je terugvalt in oud gedrag.

Thank you!

Ik wil je bedanken voor je inzet, voor de tijd die je in jezelf hebt geïnvesteerd en voor het vertrouwen dat je hebt in deze training én ik hoop ook het vertrouwen in jezelf.

Weet dat jij zelf alle kracht bezit om je leefstijl te veranderen en om je goed te voelen. Het is slechts een kwestie van doen ;-)

Een gezonde leefstijl is een gelukkige leefstijl,
een gelukkige leefstijl is een gezonde leefstijl.

Trots op jou!

Dikke Kus 

Graciëla

