

# WAT IS INTUÏTIEF ETEN?

## DE 10 PRINCIPES

1. *Zet de dieetbril af*
2. *Respecteer je hongergevoel*
3. *Sluit vriendschap met eten*
4. *Stuur de eetpolitie weg*
5. *Ontdek voldoening*
6. *Voel je verzadigd*
7. *Wees lief met emoties*
8. *Respecteer je lichaam*
9. *Beweeg met de juiste motivatie*
10. *Gun jezelf een goede gezondheid*

Intuïtief eten is voor alle duidelijkheid niet het zoveelste dieet, want er wordt je geen enkele 'dieet' regel opgelegd. Men omarmt de food freedom dat je kan ervaren door juist geen eetregels te volgen, maar toch gezond te zijn. Door simpelweg je buikgevoel te volgen.

Gemakkelijk? Neen dat is het niet, het is een proces dat je moet doorgaan om ook echte food freedom te ervaren. Luisteren naar je buikgevoel is ook gemakkelijker gezegd dan gedaan, want we zijn door de dieetcultuur vaak juist gestopt met de luisteren naar ons eigen intuïtie.

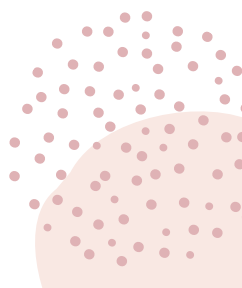
Het is ook effectief wetenschappelijk onderbouwd met ondertussen al meer dan 125 studies. Dus ja ook effectief evidence based. Het is een visie dat Evelyn Tribole en Elyse Resch, 2 Amerikaanse diëtisten hebben uitgeschreven, omdat zij ook merkten dat klassieke diëten niet werkten.

Zelf werkt Sara ook op basis van deze principes, maar dit zal nooit zo theoretisch aan bod komen tijdens de consulten.

## DE 10 PRINCIPES VAN HET INTUÏTIEF ETEN KORT SAMENGEVAT

### 1. ZET DE DIEETBRIL AF

De dieetcultuur zit echt ingebakken in onze cultuur en dat is een van de eerste redenen dat het ook zo moeilijk om deze los te laten. En je herkent het vaak in de kleine dingen zoals.. 'Ik begin maandag wel opnieuw..' of 'Ik heb gisteren echt teveel gegeten, ik zal vandaag maar op mijn eten letten' of 'Zou je wel dat stukje chocolade opeten?'



Diëten staat echt haaks op intuïtief eten, want elk dieet gaat vaak regels opleggen dat er juist voor zorgen dat wij niet meer naar ons eigen lichaam luisteren. Terwijl we als mensen eigenlijk geboren intuïtieve eters zijn. Kijk maar naar een baby, dat geeft heel duidelijk aan wanneer het honger heeft EN ook wanneer het genoeg heeft. Dus waarom zouden wij dit zelf niet kunnen?

Dus laat jezelf niets wijsmaken, enkel JIJ en JIJ alleen kan aangeven wanneer je honger hebt, wanneer je wel of niet zin hebt in bepaalde voeding, wanneer je genoeg gegeten hebt, dus welke portie juist is. Niemand anders kan dat, geen enkele app, diëtiste, expert, dieetboek kan dit over jou zeggen.

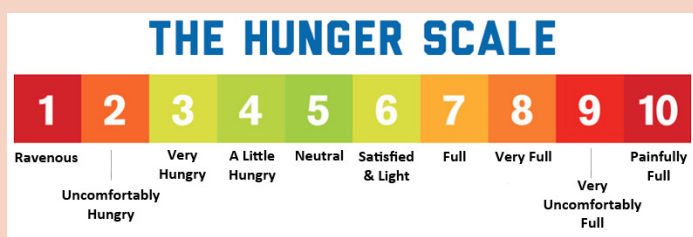
Elk dieet is gedoemd om te mislukken bij zowat +/- 90% van de mensen. Maar bij de meesten is het vaak een dieet dat niet haalbaar is om op lange termijn vol te houden, omdat er teveel regels zijn. Je voelt je vaak gefaald en we leggen van de schuld bij onszelf. Terwijl eigenlijk het dieet faalt niet wij. Het dieet is het probleem, niet wij. Dus probeer de dieet mentaliteit uit te schakelen. Het belangrijkste daarbij is de dieetcultuur en dieet mentaliteit te leren herkennen en daardoor ook minder snel verleid worden door een of ander dieet dat weer to good to be true is. Want een quick fix, neen het bestaat niet. Bestond het wel? Dan was obesitas al lang geen welvaartsziekte meer.

## 2. RESPECTEER JE HONGERGEVOEL

Negeer je fysieke hongergevoel niet, luister met andere woorden naar je lichaam. Je lichaam vertelt jou letterlijk op dat moment dat het brandstof nodig heeft. Als je dit gevoel negeert, is de kans vrij groot dat je je op een later tijdstip zal overeten. En als je heeeeeeel veeeeel honger hebt, zal je vaak sneller minder gezonde keuzes maken, omdat je er gewoon niet meer over nadenkt en het eerste neemt dat je kan pakken.

Als we dit al lang negeren is het soms ook moeilijker om dit goed aan te voelen, dus wees je bewust van je hongergevoel. De hongerschaal oefening is een hele goede manier om dit terug beter te leren herkennen.

Weet ook als we te vaak ons hongergevoel negeren ons lichaam geneigd zal zijn om de calorieën die we dan op een anders tijdstip innemen, efficiënter gaan opslaan in ons lichaam. Want ons lichaam denkt op dat moment dat het een reserve moet aanleggen. Maar eigenlijk willen we net alles goed en snel verbranden. Dus conclusie, heb je honger (fysiek) eet dan iets dat ook goed verzadigd naar jouw gevoel.



### 3. SLUIT VRIENDSCHAP MET ETEN

Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om alles te eten. Vanaf je jezelf regeltjes oplegt van dingen die je niet mag eten, is de kans groot dat je dit niet zal volhouden. **Want verboden voedsel wordt vaak net veel verleidelijker\*** als we het niet mogen eten. En er komt ook een schuldgevoel bij kijken. Terwijl 1 voedingsmiddel op zich ons nooit ongezond of gezond kan maken. Het gaat uiteindelijk allemaal om de balans.

Denk dus nooit 'het is om zeep', want dan ga je vaak net nog meer eten. Geef jezelf toestemming, eet als je het echt wilt en geniet er vooral van!

### 4. STUUR DE EETPOLITIE WEG

Herken je volgende standpunten?

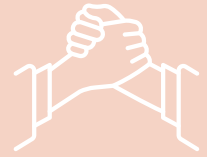
- Je mag niet na 20u eten.
- Zou je wel een stukje taart eten?
- Zijn dat niet teveel calorieën?
- Maken bananen niet dik?
- Ik komt echt een kilo bij als ik dessertjes eet.
- Ik mag maar 1 stukje chocolade eten op een dag.
- Koolhydraten maken dit.
- ....

We worden niet geboren met de gedachte dat bepaalde voeding slecht of goed is. Neen dat is ons aangeleerd. Dat komt onbewust door de dieetcultuur rondom ons. Dus probeer minder zwart-wit te denken over eten en probeer voeding en dieetregels in een ander perspectief te plaatsen.

Vb. Zou ik dat stukje taart wel eten?

Buig dit om en denk even na.. Bijvoorbeeld: Heb je nog honger? Heb je nog zin in een taartje? Ga jij jezelf mentaal en fysiek verzadigd voelen? Je mag zeker nog genieten van een stukje taart. Want jij beslist of je dat nog wilt eten en hoe jij jezelf erbij voelt, niet iemand anders. En heb je er geen zin in? Dan hoef je dat ook niet te eten, jouw beslissing alleen!

De intuïtieve eter laat zijn innerlijke zelf beslissen en vertrouwt zichzelf om de beste keuze te maken qua voeding.



\*Vergelijk het met een kleuter. Je vertelt hem dat het met 10 leuke speelgoedjes mag spelen en je vertelt hem ook dat ze niet met jouw balpen mogen spelen.

Met wat denk je dat de kleuter wilt spelen? Wel wij denken exact hetzelfde.



## 5. ONTDEK VOLDOENING



Door de dieetcultuur is het vaak moeilijker om te genieten van bepaalde voeding, omdat er meteen een soort schuldgevoel bij komt kijken. Maar evengoed omdat voeding soms zo een gevecht kan zijn, is echt genieten van eten moeilijk.

Maar eten zou een feest moeten zijn, elke dag opnieuw een aangename ervaring. En zou ideaal moeten verzadigen op meerdere vlakken waarvan een op mentaal vlak is. Soms is het terug even op zoek gaan naar de genotsfactor van eten. Geniet dus bewust, eet bewust zodat je ook echt goed weet en proeft wat je eet, waardoor je vaak beter zal genieten van je eten.

Eet dus ook liefst in een ontspannen setting, een maaltijd/ voedingsmiddel dat lekker is en smaakt zodat het ook op mentaal vlak verzadigd.

## 6. VOEL JE VERZADIGING

Respecteer je verzadigingsgevoel op fysiek vlak en eet de hoeveelheid dat jouw lichaam nodig heeft. Want dan kies jij voor jezelf goed te voelen na de maaltijd, omdat jouw lichaam het dat waard is.



METAFOOR... Denk maar aan een bloemetje..

Wat gebeurt er als je het te weinig water geeft? En wat gebeurt er als je het teveel water geeft?... Maar wat gebeurt er als je het exact voldoende geeft? Wel het gaat stralen! En dat gebeurt er ook bij jou, als jij jouw lichaam geeft wat het nodig heeft.

Eten zou een feest moeten zijn! Elke dag op nieuw!

Ontdek jouw genotsfactor opnieuw van eten.

## 7. WEES LIEF MET EMOTIES

LEER OMGAAN MET JE EMOTIES, ZONDER VOEDING TE GEBRUIKEN

Als je geen honger hebt en merkt dat je vanuit een bepaald gevoel aan het eten bent. Herken je dat? Hier volgen enkele voorbeelden.

- Angst - Voedsel gebruiken om jezelf te kalmeren
- Verveling - Eten als je niets omhanden hebt
- Feest - Eten op een feestje omdat iemand jarig is
- Gevoel van leegte - Eten omdat je voelt dat je iets mist
- Spannend gevoel - Eten omdat er iets leuks is.
- Jezelf eenzaam of onbemind voelen - Voeding als vriend
- Frustratie, boosheid, driftig- Eten geeft een bevrijd gevoel
- Troost - Eten als een geruststellende of troostende activiteit
- Beloning - Ik ben geslaagd voor mijn rijbewijs, nu heb wel een ijsje verdient.
- Stress - Voeding als uitlaatklep
- ...



Omgaan met onze gevoelens is vaak aangeleerd gedrag en het kan beginnen door de kleinste dingen. Stel als jij als kind altijd getroost werd met een koekje als je hilde. Dan kan het zijn dat je nu als je verdriet hebt, jezelf altijd gaat troosten met eten. *(Laten we duidelijk zijn dat een kind troosten af en toe met een koekje geen kwaad kan, maar doe het niet altijd, een knuffel is ook zoveel waard!)*

Ga dus op zoek naar andere manieren om met deze gevoelens om te gaan. Wees je bewust van het moment dat je aan het 'emo-eten' bent en zoek naar een manier om hiermee om te gaan. Bijvoorbeeld, heb je nood aan ontspanning? Een klankbord? Rust? En denk hoe je dit kan invullen praktisch voor jou.

## 8. RESPECTEER JE LICHAAM

Wees lief voor jezelf en voor je lichaam. Enkel op deze manier kan jij streven naar een gezonde en gelukkige versie van jezelf en laat je kledingmaat niet je waarde bepalen. Je bent perfect zoals je bent! Je kan je afmetingen niet kiezen, iedereen heeft een ander setpoint gewicht. En daar zal jij naar geleid worden als jij je lichaam respecteert en meer op je intuïtie gaat vertrouwen.

We kunnen ons ideale gewicht niet kiezen, net zoals we onze schoenmaat niet zelf kunnen kiezen.

## 9. BEWEEG MET DE JUISTE MOTIVATIE



Focus niet op het aantal calorieën dat je gaat verbranden door te bewegen, maar focus je meer hoe bewegen voelt voor jou. Welke energie krijg je van beweging? welk plezier krijg je van beweging? Doe dus absoluut iets dan je leuk vindt om te doen. Kijk wat voor jou haalbaar is en plan het mee in.

## 10. GUN JEZELF EEN GOEDE GEZONDHEID

Kies voor voeding dat jou goed laat voelen, iets dat lekker is, gezond is, maar vooral de balans. Want een gezonde levensstijl hoeft niet perfect 100% 'gezond' te zijn om jezelf gezond te voelen.

Creëer dus een eetpatroon waar jij blij van wordt op alle vlakken!

IT'S ALL ABOUT BALANCE!

