

SARA VERMEIREN  
ERKEND DIËTISTE &  
GECERTIFICEERD INTUITIEF ETEN COACH

@gewoongezond.sara  
@diabeter.etten.sara

# MINI Masterclass Intuitief eten tijdens de feestdagen

Praktische oefeningen  
& aanvullende info



 **gewoongezond**  
MET SARA

Op de volgende bladen kan jij de oefeningen terug vinden die tijdens de masterclass aan bod komen. Veel succes hiermee en hopelijk kunnen ze een hulp zijn tijdens de feesten!



Gelieve dit document niet verder te verspreiden.

Tekst, Realisatie, Vormgeving.  
Sara Vermeiren

Foto's  
Leen Van de Sande

Instagram  
[@gewoongezond.sara](#)  
[@diabeter.eten.sara](#)

Website  
[www.saravermeiren.be](http://www.saravermeiren.be)

Voor vragen, opmerkingen etc. kun je mailen naar [info@saravermeiren.be](mailto:info@saravermeiren.be).

# Inhoud

---

1. Weg Weegschaal
2. Soorten Honger
3. Honger en verzadiging leren kennen
  - Hongerschaal
  - Bodyscan
4. Bewust eten oefening
5. Feesttips in een notendop



 **gewoon  
gezond**  
MET SARA

## Weegschaalschommelingen zijn doodnormaal!!

Het verschil tussen de ochtend en avond is gewoonweg wat je die dag gedronken en ngegeten dat erbij komt, maar er gaat ook een beetje af van wat er in het toilet beland natuurlijk. Dit kan al snel 1 à 2 kg verschil geven op een hele dag.

Hormonen spelen vaak ook een rol bij gewichtsschommelingen, omdat deze ook vaak een invloed hebben op je vochtbalans. Zeker vrouwen die hun maandstonden gaan krijgen kunnen zich vaak opgeblazen voelen en ook extra vocht vasthouden die periode.

En ja... die vochtbalans. Die wordt heeeel erg vaak beïnvloed, bijvoorbeeld als wel alcohol geconsumeerd hebben of zouter hebben gegeten dan normaal. Dan is de kans groot dat er de dag erna al snel een kilo vocht extra zal aanplakken. Maar die gaat er ook gewoon terug af natuurlijk.

Eet je de ene dag meer koolhydraten dan de andere zal dat niet meteen voor een gewichtsstijging in de vorm van vetmassa geven, maar wel in vochtmassa. Want wist je dat elke gram koolhydraten dat je eet een +/- 3 gram water extra gaat vasthouden. Dat is nodig om koolhydraten op te slagen in jouw spieren.

Dus ja, je gewicht kan enorm schommelen, maar weet dat dit in vele gevallen om vocht gaat. Dus neen, je zal er niet ongezonder op geworden zijn. Laat alsjeblieft een beetje water je dag dus niet om zeep helpen.

Een weegschaal weegt echt niets dat van echt belang is in jouw leven. De weegschaal zegt ook niet wanneer jij echt verzadigd bent, hoe je jouw hongergevoel kan respecteren, wanneer je best kan stoppen met eten wanneer je comfortabel vol zit. Het cijfer op de weegschaal zal je wel eens laten dromen van een ander getal dat je liever zou bereiken. Maar dat getal zal juist in de weg staan om een goede connectie te vinden tussen jou lichaam en jezelf.

Neutraal naar het getal kunnen kijken is niet echt een probleem, maar als het getal jouw mood en voedingskeuzes wel gaan beïnvloeden, dan is dit niet zo goed om jezelf vaak te wegen.



## Hoe jezelf minder laten beïnvloeden door de weegschaal

De volgende vragen kunnen jouw misschien wel helpen om meer stil te staan bij wat de weegschaal met je doet.

- ① Vraag jezelf af hoe je jezelf voelde, voor je op de weegschaal ging staan? (bang, hoopvol,...?)

---

---

- ② Nadat je het getal hebt gezien, hoe heeft het jouw mood beïnvloed? Wat waren je gedachten over jezelf?

---

---

- ③ Heeft het getal op de weegschaal jouw beïnvloed op vlak van voedingskeuzes van die dag? Heeft het ervoor gezorgd dat je meer/minder at die dag?

---

---

Blijf dan de vorige oefening regelmatig doen en wees je bewust van welke negatieve impact wegen heeft op jouw dagelijks leven. Blijf dus inchecken met jezelf via volgende zaken:

## Hoe jezelf minder laten beïnvloeden door de weegschaal

Nog steeds drang om op de weegschaal te staan regelmatig?

- ① Schrijf je gevoelens op telkens van voor je jezelf hebt gewogen en ook van na de weging.

---

---

- ② Denk eens na of je hiermee wil doorgaan met deze beleving, denkend aan de negatieve gevoelens die het naar boven brengt, elke keer opnieuw.

---

---

- ③ Zou je het al overwegen om je weegschaal weg te doen? En indien niet, wat kan er jou helpen om je minder vaak te wegen?

---

---

## Hoe kan ik mijn gezondheid nog meten?

Je gezondheid verbeterd door gezond te eten en een betere relatie te hebben met voeding. Resultaat meten met de weegschaal willen we dus best vermijden, aangezien dit zoals je weet juist een averechts effect kan hebben omdat het enorm beïnvloedbaar is en niet je gezondheid meet, maar enkel je gewicht.

Indien gewicht mee wordt genomen in een meting naar gezondheid, laat het dan ook gewoon 1 van de getallen zijn. Want dat is het uiteindelijk ook.

Maar hoe meet je het dan wel? Enkele tips..

Denk eens na hoe vaak je gefrustreerd bent als het eens niet loopt hoe je het zou willen met voeding? Kan je dit bijvoorbeeld al beter loslaten dan vroeger?

Denk je nog vaak op een negatieve manier na over voeding? Zijn er nog veel zwart-wit gedachten?

Eet je al bewuster dan vroeger?

Heb je bijvoorbeeld al minder eetbuien/cravings dan vroeger?

Denk eens na over hoe vaak je schuldgevoelens had na het eten van bepaalde voeding? Is dit al minder dan vroeger?

Hoe voel jij je fysiek in je vel t.o.v. vroeger? Voel jij je fitter? Kan je beter uit bed? ...

Heb je het gevoel dat je bepaalde dingen beter doet dan vroeger? Vb. Meer drinken, voldoende fruit en groenten,... Want elke gezonde gewoonte dat erbij komt = verbetering op vlak van gezondheid.

Indien minder goede bloedwaarden van toepassing waren, zijn deze al verbeterd?

Sta er regelmatig bij stil dat het getal op de weegschaal niets zegt over jou eigenwaarde en je gezondheid. Het is normaal om gewichtsverlies te hebben als wens, maar stel liever je gezondheid prioritair, dat is vele malen belangrijker.

## Soorten Honger

### BIOLOGISCHE HONGER

Voeding is energie.

### EMOTIONELE HONGER

Leer er bewust mee om te gaan, ga op zoek naar de oorzaak.

### EXTERNE/ZINTUIGELIJKE HONGER

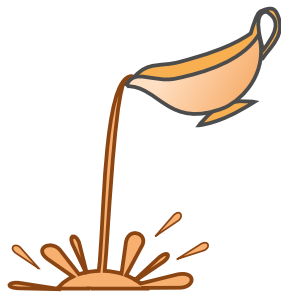
Welke omgevingsfactor speelt een rol?

### SMAAK HONGER

Sta ook stil bij de voldoening die je haalt uit voeding.

### PRAKTISCHE HONGER

Eet met regelmaat, en eet als het nodig is preventief.



**Honger is de beste saus!**



## Honger & verzadiging

Tot we 5 jaar zijn, voelen we ons aangeboren verzadigingsgevoel heel goed aan. Maar naarmate we ouder worden is dat vaak al wat moeilijker. We krijgen meer en meer te maken met verleidingseten. Maar evengoed kan het zijn dat je de gewoonte mee hebt gekregen om je bord te 'moeten' leegeten. En op zo een moment ga je dus compleet tegen je eigen verzadigingsgevoel ingaan.

Om opnieuw meer aandacht te besteden aan ons hongergevoel is er de hongerschaal ontwikkeld. Door meer stil te staan hoe we ons voelen voor en na de maaltijd. Ga je terug na een tijdje beter kunnen inschatten wat de portie is die jij nodig hebt.

De Hongerschaal is een handig hulpmiddel om meer te gaan stilstaan bij hoe we ons voelen. Je gaat nagaan voor jezelf waar je zit en ook samen met de bodyscan eens inchecken bij jezelf of je honger- en/of verzadigingssignalen oppikt.

Ik gebruik 2 versies, de gewone 'lange' hongerschaal en de verkorte versie. Gebruik vooral wat jij het fijnste vindt om te gebruiken. Ik merk bij cliënten dat dit heel persoonlijk is. Het voordeel van de lange schaal is dat je meer nuance kan leggen. Maar de korte is wat simpeler in gebruik, omdat je vooral stil staat bij het feit of je jezelf neutraal, aangenaam of onaangenaam voelt.

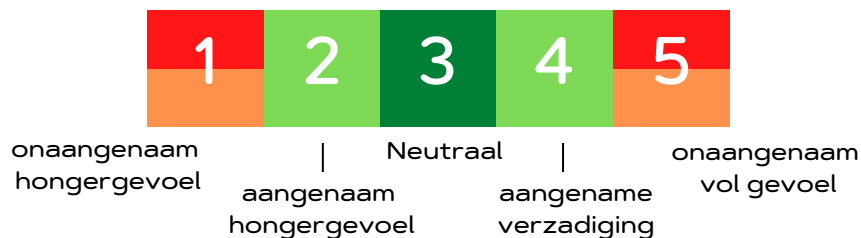
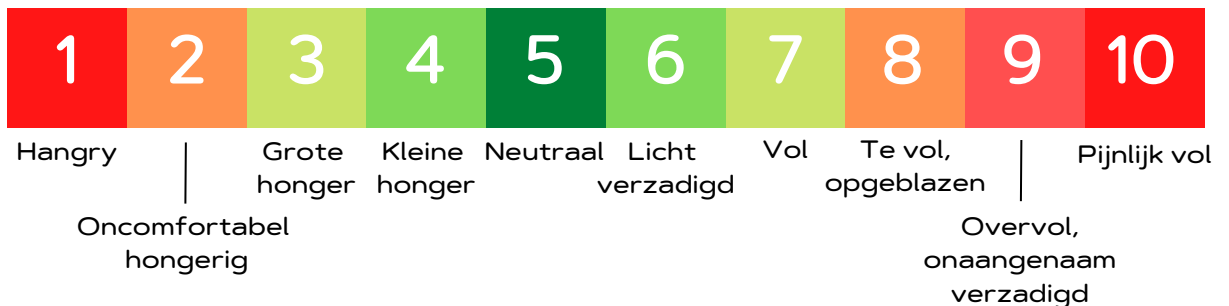
# HONGERSCHAAL

## Hongerschaal



### UITLEG VAN DE HONGERSCHAAL:

1. Extreme honger, ik voel me zwak en licht in mijn hoofd en kan pijnlijk zijn.
2. Veel honger, mijn maag rommelt heel hard en mijn energiepijl daalt.
3. Tamelijk veel honger, mijn maag voelt leeg aan en de drang naar eten is groot.
4. Mijn maag begint het signaal te geven dat ik moet gaan eten, ik begin licht honger te krijgen.
5. Neutraal gevoel, niet hongerig, niet voldaan.
6. Ik voel me comfortabel verzadigd om er een paar uur verder te kunnen zonder hongergevoel.
7. Ik heb 'genoeg' gegeten en heb niet meteen nog zin om iets te eten. Licht opgeblazen misschien, maar nog aangenaam gevoel.
8. Ik merk dat ik al iets teveel heb gegeten, maar omdat het zo lekker was ben ik toch nog blijven eten.
9. Ik heb me overeten, het voelt oncomfortabel.
10. Ik heb echt teveel gegeten, het voelt pijnlijk aan en/of ik ben misselijk.



# Honger?

## BODY SCAN



Gebruik deze checklist om op verschillende vlakken aan te voelen hoe jouw honger evolueert doorheen de dag. Want honger voel je niet altijd enkel in je maag. Soms vraagt dit ook wat tijd om dit te leren herkennen. Twijfel je? Wees niet bang om bepaalde gevoelens als honger te bekijken en te beantwoorden, want enkel zo weet je of het effectief honger was of niet. Een proces bestaat ook uit trial and error!

Humeur	Energie peil	Hoofd	Maag	Lichaam
Hangry	Moe	Hoofdpijn	Rommelend geluid	Beven
Geïrriteerd	Slaperig	Duizelig	Zacht gerommel	Wankel
Licht geraakt	Sloom	Concentratieverlies	Knagend gevoel	Meer speeksel aanmaak
humeurig	Lusteloos	Snel afgeleid	Maagpijn	Gevoel van lage bloedsuiker
chagrijnig	Nergens zin in hebben	Sneller aan eten denken dan normaal	Leegte	
Kortaf			Hongergevoel	
			Misselijk	

# Verzadigd?

## BODY SCAN



Naast het hongergevoel kan ons verzadigingsgevoel zich uiten op meerdere manieren. Gebruik deze bodyscan ook eens tussendoor, tijdens, na de maaltijden..

Humeur	Energie peil	Hoofd	Maag	Lichaam
Kalm	Opgeladen	Meer focus	Comfortabel	Trager eten
Vrolijk	Energiek	Helder	Aangenaam vol	Minder verlangen
Tevreden	Slaperig*	Verbeterde concentratie	Licht opgeblazen Boeren	Interesse in voeding verliezen Je maakt minder speeksel aan

\*Ons energieniveau wisselt doorheen de dag, maar ook kunnen we ons een beetje slaperig voelen na een maaltijd omdat al onze energie in de vertering zal kruipen.

## Bewust eten oefening

Intuïtief leren eten.. Ik benoem het soms liever als bewuster eten. Simpelweg bewuster keuzes maken in wat jij ECHT WIL eten en ook ECHT BEWUST van kan genieten!

Deze oefening kan je helpen bewuster te leren eten en genieten van eten. Voor je hiermee van start gaat, zorg je best voor zo weinig mogelijk afleiding. Leg je gsm aan de kant of zet hem op stil. Het is handig om deze oefening echt op rustige en bewuste momenten te doen. Zodat dit even een focusmoment wordt.

Het bewustwordingsmoment is nodig om in latere fase ook makkelijker bewuster te kunnen eten als er wel meer afleiding is.

Als je het fijner vind om dit script niet te moeten lezen, maar als audio te horen als je de oefening doet. Kan je het script luidop lezen en terwijl een opname maken met je gsm.

1. Kies een tijd en plaats om zonder afleiding te kunnen eten.
2. Kies een voedingsmiddel waar je zin in hebt. Je start het best met een klein voedingsmiddel waar je geen bestek voor nodig hebt. In een latere fase kan je dit ook doen bij een maaltijd, die je dan bij voorkeur alleen en rustig kan eten. Maar ook vooral een NEUTRAAL voedingsmiddel voor jou.
3. Voorzie een servet of een bord.
4. Leg alle afleiding zoals een gsm aan de kant.
5. Hou dit script erbij of speel de opname van het script af

Als je voor het eerst met deze oefening, plan je best enkele momenten in de week in om dit te doen. Probeer dagelijks als het lukt 1 snack of maaltijdmoment op deze manier bewuster te eten. Gebruik daarbij het oefenblad om je ervaring te noteren.

Deze oefening is ook de basis om in latere fase meer te kunnen genieten en bewuster te eten tijdens 'emo' eet momenten. Want wees eerlijk, deze zijn meestal hersenloos.

Heb je het moeilijk met bepaalde voeding? Maak dan ook eerst een lijstje aan van deze voedingsmiddelen. Zo kan je deze in een latere fase een voor een gaan proberen samen met deze oefening.



## Zien

Bekijk zonder je eten aan te raken hoe het eruitziet op het bord of op het servet. Kijk er nieuwsgierig naar, alsof je dit eten nog nooit hebt gezien. Merk de kleur op, de vorm, gaatjes en schaduwen. Hoe zou je het beschrijven aan iemand die dit type eten nog nooit heeft gezien? Er is geen goede of foute manier om je observaties te beschrijven. Gebruik gewoon je eigen ogen en merk op hoe het eruitziet.

## Ruiken

Breng je neus naar het eten en adem zachtjes in. Hoe ruikt het eten? Geeft het een geur af? Misschien een vleugje vanille, munt, chocolade, of een pittig of scherp aroma? Is de geur subtiel of sterk? Of ruikt het misschien lekker, maar niet subtiel of sterk? Er is geen goede of foute manier om een aroma te ervaren. Ruik gewoon.

## Aanraken

Pak het eten op en plaats het in je hand. merk op hoe het in je hand aanvoelt. Misschien is het glad, ruw, scherp, kruimelig, plakkerig, bros, met korst, zwaar of licht? Er is geen goede of foute manier om de fysieke sensaties van aanraking te beschrijven. Voel de textuur en merk die op.

## Horen

Neem een klein hapje van het eten. Hoe klinkt je hap? Misschien knapperig, krakend, dof, slurpend of vluchtig? Er is geen goede of foute manier om te beschrijven wat je hoort. Luister gewoon.

## Gevoel in de mond

Beweeg het eten door je mond zonder nog een hap te nemen en merk op hoe het voelt. Is de textuur ruw, kruimelig, droog, kleverig, vochtig, licht of nog iets anders? Weersta de aandrang om te kauwen; merk alleen op hoe de textuur van het eten veranderd op je tong. Misschien wordt het klef, valt het uiteen of wordt het slierterig of scherp. Er is geen goede of foute manier om de fysieke sensaties in je mond te omschrijven. Voel gewoon hoe de textuur geleidelijk verandert.

## Proeven

Hoe smaakt het eten? Misschien zoet, zuur, bitter, zout, scherp of flauw? Wat gebeurt er met de smaak van het eten terwijl het op je tong ligt? Wordt die sterker of misschien subtieler en minder duidelijk? Komen er nieuwe smaken tevoorschijn nu het eten uiteenvalt op je tong? Er is geen goede of foute manier om je eten te proeven. Observeer de nuance van smaken.

Nu kauw je je hap eten en als je daar klaar voor bent, slik je hem door. Merk op hoe het eten aanvoelt in je keel. Neem nog een hap eten en herhaal dit proces.



# IK EET BEWUST - OEFENBLAD

Datum	Score 0-10	Voeding	Zintuigelijke ervaring						Beschrijf je ervaring + Score 0-10
			ZIEN	RUIKEN	AANRAKEN	HOREN	PROEVEN	GEVOEL IN DE MOND	



# IK EET BEWUST - OEFENBLAD

Datum	Score 0-10	Voeding	Zintuigelijke ervaring						Beschrijf je ervaring + Score 0-10
			ZIEN	RUIKEN	AANRAKEN	HOREN	PROEVEN	GEVOEL IN DE MOND	





## Feesttips

- Honger jezelf niet uit. Eet normaal op de dag, zorg voor een goede regelmaat. En eet eventueel nog een snack voor je naar je feestje gaat uit praktische honger.
- Sla geen maaltijden over ervoor of de dag erna om te compenseren. Onze honger- en verzadigingssignalen geven aan hoeveel je nodig hebt.
- Probeer bewust te genieten en sta een keertje meer stil bij je zintuigen terwijl je aan het eten bent. (MINDFUL)
- Voor je iets neemt, sta eens stil of je dat echt lekker vind. Of ben je uit gewoonte aan het mee eten? Kies vooral bewuster.
- Alle beetjes vullen, dus kies voor wat jij lekker vind.
- Zorg eventueel voor een extra beweegmoment, omdat het goed voelt.
- Alcohol/speciallekes = genieten & water = dorst
- Maak geen kakofonie van je bord.
- Je moet niet op je eten 'letten' (zoals in een dieet..) Bekijk vooral zelf wanneer je nood hebt aan 'meer' of 'minder' voedsaam. (We zijn vaak na enkele feestjes wel uitgekeken op de feestmenu.)

“

Honger is de beste saus, dus hou nog wat saus over voor de rest van de menu

”

“

Zondigen bestaat niet,  
het is gewoon zonde als je niet geniet

”

