

EERSTE HULP BIJ

Intuïtief eten: de feestdagen

BETTE CALLEBAUT

INTRO

Intuïtief eten: de feestdagen

Intuïtief eten: eten vanuit een vraag van je lichaam waarbij je geen voeding uitsluit. Dit wordt gereguleerd door honger- en verzadigingssignalen.

BETTE CALLEBAUT

10 GEBODEN

Intuitief eten: de feestdagen

1. **Leer luisteren naar jouw hongergevoel.**
2. **Leer luisteren naar jouw verzadigingsgevoel.**
3. **Sluit vrede met al het eten.**
4. **Leer met je gevoelens omgaan zonder voeding.**
5. Luister naar de noden van je lichaam.
6. Eet wat je lekker vindt.
7. Gebruik beweging ter ontspanning.
8. Zorg dat voeding je gezondheid ondersteunt.
9. Volg geen dieet.
10. Herken de dieetpolitie.

1. LEER LUISTEREN NAAR JOUW HONGER

Ontdek wat de **hongersignalen** van jouw lichaam zijn. Sta een paar keer per dag stil bij jouw hongerniveau. Voel je honger die je misschien hebt genegeerd tot nu toe? Geef je lichaam genoeg **energie** en **koolhydraten** wanneer het er om vraagt. Doe je dit niet, dan kan het wel eens zijn dat jouw **inner beast** vrijkomt dat zich maar al te graag overeet. Het moment dat je overmatig hongerig bent, mag je ervan uitgaan dat woorden als met mate en rustig eten niet meer in jouw woordenboek staan.

DUS: HONGER = ETEN

2. LEER LUISTEREN NAAR JOUW VERZADIGING

Luister naar jouw lichaamssignalen die je vertellen dat je geen honger meer hebt en voldoende **verzadigd** bent. (En dat is niet dat overweldigend bomvol gevoel waarvan je de neiging krijgt om een goeie dut in de zetel te doen. Dan heb je jouw verzadigingssignaal gemist.)

Eet op een **rustig tempo**. Je zal merken dat die eerste hap heel lekker smaakt, maar dat neemt af naarmate je er meer van eet. Eet **bewust**. Denk na over wat je eet. Vind je het lekker? Hoe lekker? Hoe is de temperatuur? Wat vind je van de consistentie? Door jezelf een aantal vragen te stellen over het eten dat je eet, zal je minder snel eten en ook gewoon minder eten. Je bent dan heel bewust aan het eten en je zal veel duidelijker je **verzadigingsgevoel** aanvoelen.

3. SLUIT VREDE MET AL HET ETEN

Stop de **food-fight**. Geef jezelf de **onvoorwaardelijke toestemming** om te mogen eten wat je maar wilt. Als je jezelf bepaalde voeding (waar je eigenlijk heel vaak zin in hebt) **verbiedt**, kan dat leiden tot intense gevoelens van **drang** en **eetbuien**. Wat dus resulteert in het omgekeerde effect. Hoe vaker je jezelf iets ontzegt, hoe verleidelijker dat voedingsmiddel wordt. Geef je toch toe aan die verboden voeding, dan zal het voelen alsof je de **controle** over jezelf volledig **verliest**. Voor je het weet heb je in plaats van 1 stuk 4 stukken cake, 5 kommetjes chips of 4 glazen wijn op. Wanneer je jezelf niets meer ontzegt, zal je na verloop van tijd* in **normale mate** kunnen eten van de voeding die je lekker vindt en je zal na een tijdje **niet meer obsessief** aan al dat lekkers denken.

**Het is normaal dat je in het begin van de onvoorwaardelijke toestemming wel voelt dat je heel veel lekkers wilt eten. Daar moet je even door en aan toegeven. Dat is een fase en die passeert ook.*

LEER MET JE GEVOELEN S OMGAAN ZONDER ETEN

Los je **emotionele struggles** op zonder voeding te gebruiken. Zenuwachtigheid, eenzaamheid, verveling, stress, boosheid, verdriet... zijn **emoties** die we allemaal meemaken. Heel vaak zoek je **comfort**, **afleiding** of **troost** in eten. Maar vraag jezelf dan af waar je écht nood aan hebt?

"Ik voel me heel ... en ik verlang erg naar..." Is het probleem niet honger, dan zal eten niet de oplossing zijn voor je gevoel. Noteer voor jezelf even een aantal **copingmechanismen** anders dan eten die voor jou ook werken.

(Een bad nemen, alles neerschrijven, gaan babbelen met iemand, joggen, wandelen, vroeg naar bed...)

Je gevoelens kan je best gewoon laten zijn en ze **accepteren**. Gevoelens komen en gaan. Probeer die gevoelens zeker niet weg te duwen, want eigenlijk gaat dat toch niet. Breng ze in kaart.

DIT LUKT MIJ AL



10 geboden

Leer luisteren naar jouw hongergevoel.

Leer luisteren naar jouw verzadigingsgevoel.

Sluit vrede met al het eten.

Leer met je gevoelens omgaan zonder voeding.

bronnen

bodi_posi_diëtisten

Evelyn Tribole - Intuitive eating