ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN

Nestlé®

Van diëten naar intuïtief eten...

In samenwerking met Alessia, diëtiste en gecertifieerde intuïtive eating coach

www.themindsetdietitian.be • @alessia_themindsetdietitian

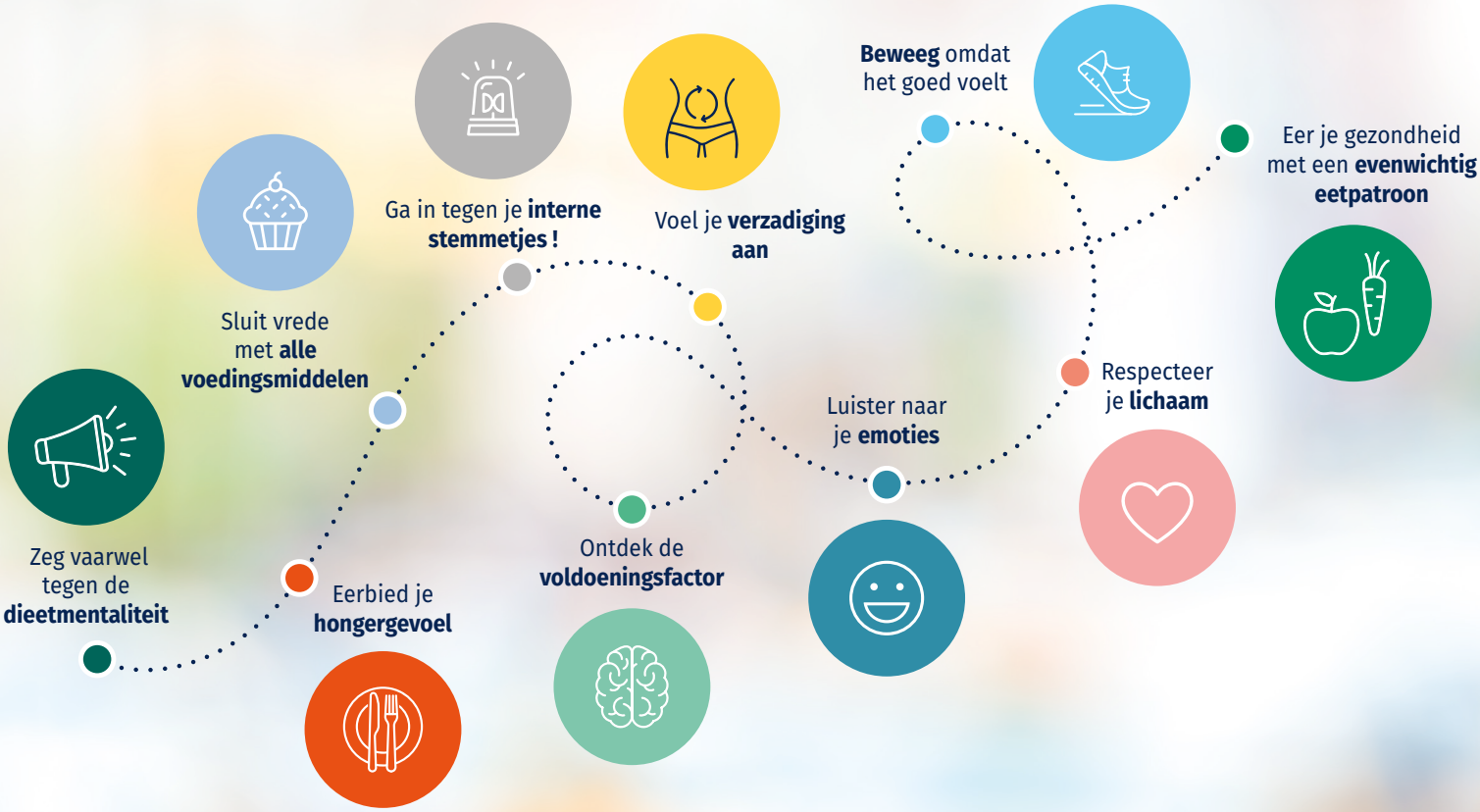
Wat is nu **het beste dieet**?

> Geen enkel dieet!

Intuïtief eten omvat 10 PRINCIPES om toe te werken naar een gezonde relatie met voeding en het lichaam.
Geen diëten en geen voedingsregels, je leert vertrouwen op je eigen lichaamssignalen, terwijl je rekening blijft houden met de wetenschappelijke aanbevelingen rond voeding en gezondheid.

Zelfzorg staat hierbij centraal, je leert kiezen voor datgene dat goed is voor jou en je lichaam.

Hoe word je een **intuïtieve eter?**



Zeg vaarwel tegen de dieetmentaliteit

Geen restrictieve diëten, geen voedingsregels

Zorgt het schrappen van regels niet voor overeten?

A.C.: Neen, integendeel. Het zijn net eetrestricties die als gevolg hebben dat je vroeg of laat gaat overeten. Door goed te beseffen dat er nooit meer een nieuw dieet start en dat je kan eten wat en wanneer je wilt, verdwijnt het nu of nooit gevoel en kan je gaan oefenen op het **aanleren en respecteren van je verzadigingsgevoel**.

Eerbied je hongergevoel

Geef je lichaam de **energie** dat het nodig heeft

Ik heb altijd honger, dus ik zou dan altijd eten?

A.C.: Als je het gevoel hebt altijd fysieke honger te hebben, is de kans heel groot dat je niet genoeg eet of dat je maaltijden niet volwaardig genoeg zijn. Zorg ervoor dat je **regelmatig en voldoende eet** en dat je maaltijden uit een goede mix van **koolhydraten, vetten en eiwitten** bestaan.

Sluit vrede met alle voedingsmiddelen

Door bepaald voedsel als ‘slecht’ te beschouwen, vergroot je de drang ernaar

Hoe haal ik lekkers in huis, zonder het meteen op te eten?

A.C.: Door te diëten heb je geleerd dat het ‘nu of nooit’ is wanneer je een bepaald voedingsmiddel in huis haalt dat je als ‘slecht’ beschouwt. Je eet alles in één keer op, want morgen is het weer gedaan. Bij intuïtief eten ontdek je dat geen enkel voedingsmiddel nog zal verdwijnen. Het is niet de laatste keer, dus **stilaan verdwijnt de grote aantrekkingskracht** naar dit bepaalde voedingsmiddel.

Ga in tegen je interne stemmetjes !

Ga in tegen de stem in je hoofd, de dieetgedachten

Is het niet beter een appel te eten in plaats van een stuk chocolade?

A.C.: Dat zal de eetpolitie je wijsmaken, maar je zin in chocolade zal niet verdwijnen door een appel te eten. Vroeg of laat eindig je toch bij de chocolade (al dan niet in grote hoeveelheden want 'nu of nooit'...). **Heb je zin in chocolade? Eet het dan en GENIET!** Genieten van eten is ook enorm belangrijk en hoort ook bij gezondheid!

Voel je verzadiging aan

Ga bewust om met de verzadigingssignalen

Ik voel niet wanneer ik honger heb of verzadigd ben?

A.C.: De dieetcultuur leert het ons af om ons eigen lichaam te vertrouwen en strooit met eetregels in de plaats. Het is belangrijk om **eerst afstand te nemen van de dieetstem** in je hoofd, vooraleer je stap per **stap je lichaam opnieuw leert aanvoelen**. Focus eerst op hongergevoel en bewust eten, het verzadigingsgevoel leer je later herkennen. Oefen alvast door regelmatig in te checken bij je eigen lichaam; wat voel je allemaal?

Ontdek de voldoeningsfactor

Beantwoord ook je mentale verzadiging

Ik heb na mijn maaltijd nooit een voldaan gevoel en altijd zin in meer, hoe komt dit?

A.C.: Het kan altijd voorvallen dat je zin hebt in nog iets terwijl je al fysiek verzadigd bent, en dat is helemaal aan jou om te bepalen wat je ermee doet. Het is wel belangrijk dat je de keuze van je maaltijd of snack niet enkel maakt op basis van voedingswaarde, **maar ook op basis van waar je zin in hebt.** Als je iets eet zonder dat je er van geniet zal je misschien wel fysiek verzadigd zijn, maar je zal **mentaal niet voldaan zijn**. Besef ook heel goed dat je altijd opnieuw kan eten van zodra je terug honger (of zin) hebt. Eten zal er altijd zijn.

Luister naar je emoties

Geef plaats aan je emoties

Mag ik, wanneer ik thuiskom, nooit meer zoetigheden eten om te ontspannen?

A.C.: Uiteraard mag jij dat! Jij mag helemaal kiezen wat je doet, dat heeft niemand voor jou te bepalen. Voel zelf aan hoe je je erbij voelt en wat het je geeft. **Wat is je nood op het moment dat je thuiskomt?** En vult de wafel die nood in? Zijn er nog andere zaken die je zou kunnen doen om je nood in te vullen die niks met eten te maken hebben? Probeer ook eens andere dingen uit zodat je niet aan slechts één copingmechanisme vasthangt.

Een vriend(in) opbellen, u favoriete thee in een lekker kopje drinken, wat frisse lucht halen...

Respecteer je lichaam

Werk naar body-neutraliteit en aanvaard je lichaam

Accepteer je lichaam en al je (im)perfecties. Koppel je lichaam en hoe je eruitziet los van je gezondheid en je welzijn, zodat het geen invloed meer heeft op je emoties.

Zorgt het schrappen van regels niet voor overeten?

A.C.: Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat je lichaam geen brok klei is die je kan vormen zoals jij het wilt, wat niet wegneemt dat dat moeilijk te aanvaarden kan zijn. Je hoeft niet van je lichaam te houden, oefen wel op **het respecteren van je lichaam**. Hoe kan je het op een respectvolle manier behandelen? Kijk ook naar alles wat je lichaam voor je DOET, in plaats van hoe het eruitziet. Probeer hier dankbaar voor te zijn.

Beweeg omdat het goed voelt

Vind een bewegingsvorm waar jij je goed van gaat voelen

Ik hou niet van bewegen, moet ik me dan forceren?

A.C.: Zeker niet, op de lange termijn zal dat nooit werken. Belangrijk: **koppel beweging los van afvallen**. Weet dat beweging sowieso voor iedereen gezond is, of je er nu door vermagert of niet. Ga op zoek naar iets waar je intrinsiek gemotiveerd van wordt, **iets wat jou blij maakt**. Heb je geen zin om je sportschoenen aan te trekken, maar wil je wel eens een dansje plaatsen op je favoriete nummer? Bingo!

Eer je gezondheid met een evenwichtig eetpatroon

Zeg neen tegen diëten maar niet tegen gezondheid

Ontwikkel je dan geen nieuwe dieetregels?

A.C.: Voedingsaanbevelingen zijn geen eetregels, maar aanbevelingen. Het is niet zo omdat je niet dagelijks alle aanbevelingen perfect opvolgt, dat je plots ongezond of 'slecht bezig' bent. Eenmaal de relatie met voeding en je lichaam hersteld is, ben je er klaar voor om met voedingsaanbevelingen rekening te gaan houden. Niet omdat het moet of omdat je hoopt af te vallen, maar **omdat je voor je lichaam wilt zorgen.**

Deze brochure werd opgesteld door diëtisten en wordt u aangeboden door Nestlé

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken: