

SMARTSIZE ME



SMART SIZE ME

**AFVALLEN
OP EEN
SLIMME
MANIER**

INGRID STEENHUIS
MAARTJE POELMAN
WIL OVERTOOM



SCRIPTUM

Eerste druk, augustus 2011
Tweede, gewijzigde druk, maart 2016

Copyright © 2011 Ingrid Steenhuis, Maartje Poelman & Wil Overtoom

Grafische vormgeving binnenwerk igrph
Grafische vormgeving cover igrph

Er is alle moeite gedaan om de rechthebbenden van copyright te achterhalen. Mochten er desondanks personen of instanties zijn die menen aanspraak te maken op bepaalde rechten, dan worden zij verzocht contact op te nemen met de uitgever.

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 019 0 | NUR 860 Gezondheid Algemeen

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
Twitter.com/scriptumNL

INHOUD

| | |
|---|-----------|
| Over dit boek | 9 |
| Wat vinden anderen? | 10 |
| Samenvatting voor wie meteen wil beginnen | 12 |
| 1 Groot, groter, grootst | 14 |
| Supersize laatste avondmaal | 16 |
| Grotere portie? Meer calorieën! | 16 |
| Macaroni, popcorn en schoonmaakmiddel | 17 |
| Niet alleen in Amerika | 18 |
| Nederlandse trends | 18 |
| Kleine verpakkingen? Niet altijd minder calorieën! | 19 |
| Small, medium, large, XL, XXL | 20 |
| Zijn we meer gaan eten? | 21 |
| 2 En nu? Op dieet? | 25 |
| Appels en peren | 28 |
| Bedrijf in crisis? Afslanken moet! | 32 |
| Ik word al dik van een hap lucht, en andere smoezen | 33 |
| 3 Boodschappen doen: de SMART-way | 37 |
| Geen onuitputtelijke bron | 40 |
| Keuzes, keuzes, keuzes | 40 |
| Niets is wat het lijkt... | 44 |
| In de aanbieding! | 45 |
| Boodschappenlijstje ouderwets? | 47 |

| | |
|---|----|
| 4 SMART voorraadbeheer | 49 |
| Niet zien = minder eten | 50 |
| De wereld om ons heen is al verleidelijk genoeg | 51 |
| Op het noorden | 53 |
| 5 Mindful eten | 55 |
| Bepaal vooraf! | 56 |
| Een handje hier, een hapje daar | 57 |
| Weet dat je eet! | 59 |
| 6 Aan tafel | 61 |
| Koken, bakken en braden | 62 |
| Met meer aan tafel | 64 |
| Hap, hap, hap | 65 |
| Je bord leegeten? | 66 |
| Haast je niet! | 66 |
| SMART opscheppen | 67 |
| Glazen, schaaltes en borden | 68 |
| Wanneer hebben we genoeg gehad? | 69 |
| Rara, hoe kan dat? | 69 |
| oo-veel te veel | 71 |
| 7 SMARTSIZE jezelf | 73 |
| Alles op een rij... | 74 |
| Verandermanagement en gekookte kikkers! | 81 |
| SMART- doelen stellen | 84 |
| Geroutineerd de dag door | 86 |
| De macht der gewoonte | 87 |
| Eetgewoontes | 88 |
| Gewoontes veranderen | 89 |
| De do's en don'ts bij veranderen | 92 |

8 Over emoties, lastige huisgenoten, feesten en partijen 97

| | |
|--|-----|
| Emo-eten | 98 |
| Ben jij eetioneel? | 99 |
| Schuldig of niet? | 101 |
| Leren onderhandelen met je huisgenoten | 102 |
| Uit eten | 104 |
| Wat denkt de kok? | 105 |
| De grote verdwijntruc | 105 |
| Afkijken mag | 107 |
| Omgaan met weerstand | 108 |
| Hoe gaat bij jou de knop om? | 111 |
| Wat als ik het niet (helemaal) alleen kan? | 112 |
| Einde van dit boek, beginnen maar! | 113 |

9 Eet smakelijk! 115

| | |
|------------------------------|-----|
| Clubsandwich steamy chicken | 117 |
| Wrap it up | 119 |
| Bruschetta salsa di pomodori | 122 |
| Soeppies | 125 |
| Pangapacketjes | 129 |
| Nasi royale | 131 |
| Spaghetti bolognese | 133 |
| Appel-'m-op! | 136 |
| Kruidige cupcakes | 138 |
| Pink-frozen-smoothie | 140 |

Bijlagen: werkbladen oefeningen 144

Bronnen 159

Illustratieverantwoording 165

De auteurs over elkaar 166



OVER DIT BOEK

Misschien heb je wel eens aan de lijn gedaan of heb je een van de populaire diëten van de afgelopen jaren gevolgd. Je hebt de wens om controle te hebben over je lichaamsgewicht en je wilt tegelijkertijd alles kunnen eten. Dit is niet het zoveelste dieetboek. Wat is het dan wel? Een boek dat je inzicht geeft in hoeveel je eet en hoe dat komt. Een boek dat je helpt om je eetgedrag te sturen en de hoeveelheid die je eet binnen de perken te houden. Door jou zelf, vanuit jezelf. We gaan niet voorschrijven wat je wel en niet mag eten, en complete dagmenu's zul je in dit boek ook niet vinden. Op een no-nonsense manier laten we zien hoe je zelf het heft in handen neemt en je eetgewoontes blijvend verandert. We baseren ons daarbij op wetenschappelijke inzichten over eetgedrag, lichaamsgewicht en gedragsverandering. Daarnaast nemen we een kijkje in de keuken van het bedrijfsleven. Zoals wij ons eetgedrag willen sturen, willen bedrijven hun werknemers coachen en hun bedrijfsresultaten sturen. De manier waarop ze dat doen kan ons inspireren om eens op een andere manier naar onszelf te kijken. Deze stukken worden aangeduid met 

Je moet zelf aan de slag, anders verandert er niets. In dit boek staan een aantal oefeningen om je hiermee op weg te helpen. Deze oefeningen worden aangeduid met 

Als er bij een oefening  staat, dan vind je achter in het boek een uitgebreid werkblad bij deze oefening.

Eten is vooral ook iets wat je moet doen en waarvan je geniet. Dus hup, de keuken in en laat de potten en pannen maar rammelen! Achterin vind je een aantal recepten waarin we laten zien hoe je gangbare gerechten zodanig kunt bereiden dat er minder calorieën in zitten. Even lekker en toch minder! Eet smakelijk.

WAT VINDEN ANDEREN

SMARTSIZE ME is niet alleen gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, er wordt ook onderzoek gedaan naar wat mensen vinden van de SMARTSIZE ME methode. Lees wat andere mensen erover zeggen.

**SMARTSIZE ME was een eyeopener.
Het maakt bewust en is goed toepasbaar!**

SUZANNE

**SMARTSIZE ME is laagdrempelig.
Het is ook duidelijk dat eten lekker
is en dat je ervan mag genieten!**

ANJA

**Zelfs met een druk gezin kun je de SMARTSIZE ME
tips gemakkelijk toepassen. En je wordt er niet
chagrijnig van. Je kunt het eindelijk volhouden
en je krijgt niet het gevoel dat je faalt.**

LISANNE

Ik vond het leuk en er is goed over nagedacht. Wat me direct aansprak, is dat iedereen zelf kan kijken waar zijn zwakke punten liggen en dat kan aanpakken. Het is zeker aan te bevelen aan anderen.

KARIN

Ik ben erachter gekomen dat ik voor sommige dingen weinig hoeft te doen maar er zo toch veel aan heb om op mijn eten te letten.

ANNEMIEK

Ik ben geen mens om te lijnen maar dit zit goed in elkaar en er is voor iedereen wel iets uit te halen.

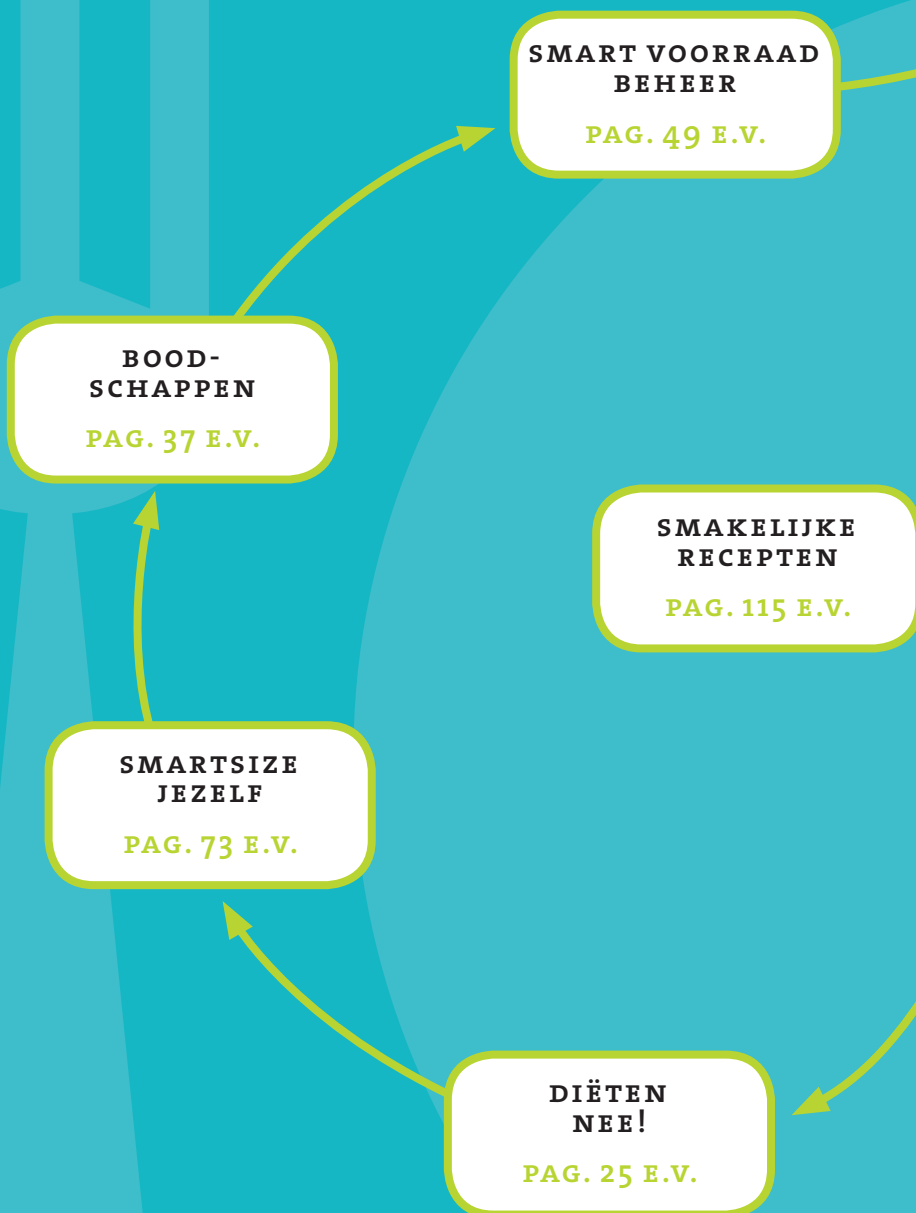
PETER

SMARTSIZE ME is een toevoeging op bestaande afvalprogramma's en geen onprettige manier om op je eten te letten. Het is voor mij goed vol te houden.

JOLANDA

SAMENVATTING

VOOR WIE METEEN WIL BEGINNEN



**MINDFUL
ETEN**
PAG. 55 E.V.

**AAN
TAFEL**
PAG. 61 E.V.

PORTIES ZIJN GROTER GEWORDEN



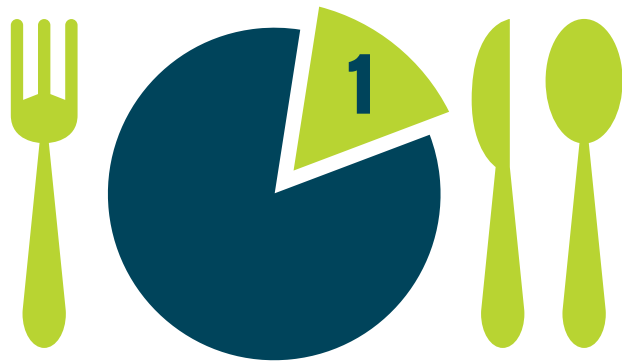
Zelf aan de slag!
Verspreid door het boek
vind je oefeningen
om je op weg
te helpen.



Achter in het boek
vind je werkbladen
bij een aantal oefen-
ingen om in te
vullen.



Een kijkje in de
keuken van het
bedrijfsleven.
Inzichten uit het
bedrijfsleven staan
verspreid in het
boek, om je op een
andere manier
naar jezelf te laten
kijken.





GROOT, GROTER, GROOTST



De afgelopen jaren zijn we gewend geraakt aan steeds grotere porties eten en drinken. Fastfood restaurants hebben *large* en *kingsize* porties geïntroduceerd. De gemiddelde hamburger is nu groter en dikker dan de hamburger van vijftientig jaar geleden. Candybars zijn kingsize geworden, flessen frisdrank twee liter, en bioscopen verkopen containers vol popcorn. Inmiddels weten we niet beter: restaurants serveren borden vól met eten en het gemiddelde huishouden in Nederland heeft zó veel eten in huis dat we het lang niet allemaal op kunnen voordat het bedorven is...



Supersize laatste avondmaal

De trend van steeds groter wordende porties is niet alleen iets van de laatste jaren. Amerikaanse onderzoekers hebben gekeken naar de hoeveelheid voedsel op schilderijen die het 'Laatste Avondmaal' uitbeelden. Wat bleek? Door de eeuwen heen wordt de afgebeelde hoeveelheid eten steeds groter.

Op schilderijen die 'pas' de afgelopen vierhonderd jaar zijn geschilderd, is de portie van de hoofdmaaltijd gemiddeld 70 procent groter dan op schilderijen uit de periode 1000-1300 na Christus.

Grotere portie? Meer calorieën!

Je eet meer van een grote portie. Het maakt niet uit of dat chips, macaroni of soep is. Vloeibaar of niet vloeibaar, lekker of niet lekker: hoe meer er voor je neus staat, des te meer je eet. De calorieën tikken ondertussen door. Nu hoeft dat voor een keer niet erg te zijn. Iedereen eet wel eens een beetje meer. Een beetje minder komt echter niet zo vaak voor. Ook wanneer mensen tijdens een maaltijd heel veel gegeten hebben, eten zij de maaltijd erna niet minder dan gewoonlijk. Als dit een tijdje zo door gaat, raak je gewend aan de grote porties. Je krijgt ongemerkt meer calorieën binnen en komt aan in gewicht.

Macaroni, popcorn en schoonmaakmiddel

Een paar experimenten van Amerikaanse wetenschappers laten mooi zien dat je van een grotere portie meer gaat eten. In een experiment kregen proefpersonen een bord macaroni voorgezet. De ene groep mensen kreeg een bord met vijfhonderd gram macaroni, de andere groep kreeg twee keer zo veel, dus maar liefst duizend gram macaroni. Eenieder mocht zo veel eten als hij wilde. Wat bleek? Beide groepen aten niet per se hun bord leeg, maar de groep met de grote portie at uiteindelijk 30 procent meer dan de groep die de kleinere portie kreeg.

In een ander experiment werd iets soortgelijks uitgeprobeerd. Dit keer kregen mensen echter geen leukere macaroni, maar popcorn van een paar weken oud. Een beetje taai en smakeloos. Maar ook nu weer aten de mensen die een flinke bak popcorn kregen er meer van dan de mensen die een wat kleiner bakje kregen. Kennelijk eten we dus gewoon wanneer iets voor onze neus staat, zonder dat we ons speciaal afvragen of we het lekker vinden en hoeveel trek we hebben. Het geldt overigens niet alleen voor eten. Uit een grote fles schoonmaakmiddel gebruik je per keer meer dan uit een kleine fles. En als je nog veel toiletpapier in voorraad hebt, gebruik je meer dan wanneer je niet zo veel meer in huis hebt.

