

Hoe dit boek te gebruiken?

Je kunt dit boek inzetten voor meerdere doeleinden. Of je nu je maag zelf wilt verkleinen of wilt afvallen of anders met eten wilt omgaan. Vooral als je vele lijnpogingen achter de rug hebt, is dit boek een onmisbare training. Of als je gezonder wilt eten in onze wereld vol verleidingen.

Ik raad je drie manieren aan:

- 1 Doe eerst de test in deel 1, zodat je kunt ontdekken waar je nu bent. Je ziet dan meteen bij welke training(en) je gebaat bent.
- 2 Bekijk het overzicht van de trainingen en start bij waar je nu het meest toe aangetrokken voelt.
- 3 Blader door het boek en kies iets uit waar je aandacht op valt. Voor een inzicht of voor het oefenen van een vaardigheid.



Inleiding

Kijk in de goede richting

Zelf je maag verkleinen

Wat zijn de effecten van leren Eten-in-aandacht?

Deel 1 Start waar je nu bent

1. Waarom starten met waar je nu bent?
2. Test je zelf
3. laat je coachen

Deel 2 De 8 trainingen

Training 1 Rust en concentratie

Training 2 Eten met al je zintuigen

Training 3 Zo leer je langzamer te eten

Training 4 Ken je Honger

Training 5 Waarom wil je eten als je geen honger hebt?

Training 6 Van Zin in eten naar ZEN met eten

Training 7 Heb je de juiste mindset?

Training 8 Last van emotie-(over)eten?

Deel 3 De natuurlijke weg

1. Recept voor een slanker lichaam
2. Jouw unieke eetritme



Waarom is afvallen zo lastig?

De simpele reden waarom diëten falen

Met de focus op de weegschaal en in je achterhoofd de mooie beloftes van het nieuwste afslankdieet, hoop je in een mum van tijd je ideale gewicht te bereiken. Maar diëten werken vaak niet of maar voor een korte tijd. Want met een dieet doe je niets aan het verbeteren van je gewoonten of het leren toevoegen van aandacht.

Wat zijn de 5 meest voorkomende problemen die ik mijn praktijk tegen kom?

- 1 Je hebt geen helpende mindset. Het is vooral je mindset die bepaalt hoe je in het leven staat en welk gedrag je vertoont.

Wat niet werkt.

- Je hoopt steeds op een nieuw dieet dat je eindelijk zal verlossen.
- Denken dat je niet genoeg wilskracht hebt. Denken dat je moet 'lijnen' en jezelf van alles ontszeggen om af te vallen. Je gaat hierdoor juist meer aan eten denken.
- Altijd wel een reden vinden om het nu niet te doen, het telkens uitstellen. Zeggen 'ik ben een echte Bourgondiër, brood-eter, zoetekauw etc.'
- Je richten op alles wat verkeerd is of wat je niet goed doet

Deze gedachten geven aan dat je in strijd bent met eten. Een strijd die je niet kunt

winnen. Het bekende jo-jo-verhaal van steeds weer een nieuw dieet volgen, hoop hebben, het niet vol houden en het bijltje er voor de zoveelste keer bij neer gooien. Als je dit soort gedachten herkent weet je al lang dat veranderen van gewoonten lastig is. Je hebt dan niet de juiste mindset om gewoonten te veranderen. In training 7 lees je hoe je aan een helpende mindset komt.

- 2 Je hebt niet de juiste steun en geen eigen voedingsplan, maar volgt het dieet van een ander. Wat je eet is voor jou mogelijk niet honger stillend genoeg of vind je niet zo lekker. Je mist een plan dat helemaal op jou en je situatie is afgestemd. Dat bijvoorbeeld door een diëtist speciaal voor jou op maat is gemaakt. Iemand die je coacht door de moeilijke momenten. Want gewoonten veranderen vraagt veel moed, het juiste inzicht en mogelijk ook om het ontwikkelen van veerkracht. Met name als het even tegen zit.

3 Zoals zo veel mensen eet je vaak op de automatische piloot. Dus zonder dat je het weet en dat is dan regelmatig wat (te)veel. Of ben je een impulsieve eter? Alle stappen van Eten-in-aandacht zullen je hierbij helpen. Het is een kwestie van trainen en geduld.

4 Je bent verleert te luisteren naar je lichaamssignalen van honger en verzadiging. Aan tafel eet je meer dan prettig is, vooral als het lekker is. Of als je eenmaal met iets lekkers als chips of koek begint, kun je niet meer stoppen. De trainingen 3 en 4 helpen je om meer opmerkzaam te zijn op je lichaam en het vertrouwen te vergroten.

Eten-in-aandacht brengt lichaam en geest weer bij elkaar. Hoe meer je je aandacht naar binnen richt en in contact komt met je lijf, hoe beter je opmerkt of je honger hebt of al

verzadigd raakt. Geleidelijk zul je ontdekken dat je je met gezondere eetkeuzes een stuk lekkerder en fitter voelt.

5 Je weet niet wat te doen ipv te eten of snoepen als reactie op emoties als onrust, ongemak, verveling of stress. Je bent niet de enige. In training 8 lees je hoe je hiermee kunt leren omgaan.

Daarom starten we bij waar je nu bent. Ontdek waar jij nu bent: doe de test in het volgende hoofdstuk



**Thea, vrouw van 44 jaar, met een BMI van 33,
voor de laatste keer op mijn spreekuur**

“Wat ik nu weet...ach ik heb zoveel jaren niet gecommuniceerd met mijn lijf. Ik weet nu dat mijn eigen lijf een enorme wijsheid bezit, maar ik luisterde er niet naar. Ik vertrouwde altijd maar op de experts die me vertelde wat en hoeveel ik precies moest eten. Om me vervolgens nog meer gefrustreerd en verward te voelen en soms zelfs wanhopig. Ik voelde me dagelijks schuldig als ik weer eens iets ‘verkeerd’ had gegeten. Ik dacht de hele dag aan eten, vooral aan de dingen die niet mochten. En als ik het te moeilijk had of er waren tegenslagen in het leven, dan ging ik me steeds vaker verwennen met lekkers.

Maar nu beleef ik het allemaal anders: ik eet met veel meer aandacht en ben me bewust wat het me brengt. Ik proef beter, geniet zoveel meer van lekkers en voel me weer goed in mijn vel. Vooral ook omdat ik kan stoppen als het genoeg is. Zowel aan tafel als met iets lekkers.

Zo was het helemaal niet moeilijk om 20 kilo af te vallen, het ging bijna vanzelf.





**‘Het lijkt altijd
onmogelijk totdat
je het gedaan hebt.’**

Nelson Mandela

Training 4

**Luister naar het gefluister van
je lichaam, dan hoeft het later
niet zo te schreeuwen.**

Wanneer je leert te luisteren naar je lichaam, word je
zelf je beste voedingscoach