

De Ultieme Gids voor Emotioneel Eten

DE KUNST OM JE EMOTIES TE
VOEDEN



AUTEUR
KATINKA MICHIELS

DISCLAIMER

Raadpleeg altijd je arts voordat je aanzienlijke wijzigingen in je dieet aanbrengt, vooral als je een tiener bent, zwanger bent, borstvoeding geeft of een medische aandoening heeft of ontwikkelt.

Hoewel onze recepten de meeste mensen kunnen ondersteunen bij het afvallen als onderdeel van een caloriearm dieet en een actieve levensstijl, zijn ze niet specifiek voor jou ontworpen en kunnen de individuele resultaten verschillen.

Wanneer informatie over calorieën en macronutriënten wordt aangeboden, is deze berekend op basis van algemene databases. De exacte waarden kunnen echter variëren, waardoor de waarden slechts schattingen zijn voor je bereide gerecht.





KATINKA MICHIELS



westartenmaandag

Hi!

WELKOM

Eten is geëvolueerd van het stillen van onze honger en het onderhouden van ons lichaam; het is een middel geworden voor plezier, comfort en zelfs festiviteiten. Helaas heeft deze verandering in denkwijze geleid tot het verkeerd gebruiken en misbruiken van voedsel, wat uiteindelijk resulteert in ongezonde relaties met voedsel, gewichtstoename en chronische gezondheidsproblemen.

Dat is waar emotioneel en bewust eten in beeld komt. We kunnen balans bereiken door bewuster om te gaan met onze voedselkeuzes, door aandacht te schenken aan hoe we eten en wanneer we eten. We kunnen onze triggers en patronen opmerken en leren ze te beheersen met betere strategieën in plaats van ons over te geven aan emotioneel eten.

Wij ondersteunen je graag bij de belangrijke principes van emotioneel en bewust eten, van het herkennen van hongersignalen tot het selecteren van voedzame voedingskeuzes en het versterken van je algehele relatie met voedsel.

Bereid je voor om samen met ons op deze verhelderende reis te gaan, waarin we de beste methoden ontdekken om een gezondere levensstijl te creëren.



katinka@westartenmaandag.be



www.westartenmaandag.be

INTRODUCTIE

Terwijl we ons een weg banen door de drukte van het leven, worden we vaak overspoeld door een eindeloze stroom van to-do-lijstjes, werkopdrachten en sociale verplichtingen. Tussen al deze chaos door kan onze relatie met eten vol complexiteit en onduidelijkheid zijn.

De afgelopen jaren is er een nieuw idee ontstaan om ons te helpen deze complexiteit te doorgronden: emotioneel en bewust eten. Emotioneel eten betekent dat je eet als reactie op je gevoelens, zoals stress, angst of verdriet. Aan de andere kant gaat bewust eten over het aandacht geven aan het huidige moment terwijl je eet, inclusief de fysieke sensaties en emoties die tijdens het proces naar boven komen.

Het is heel belangrijk om emotioneel eten te onderscheiden van fysieke honger. Fysieke honger komt op als je lichaam voedingsstoffen nodig heeft om goed te functioneren, en gaat vaak samen met dingen zoals een knorrende maag, weinig energie of hoofdpijn. Emotionele honger daarentegen wordt veroorzaakt door psychologische factoren, en kan ervoor zorgen dat je impulsief en zonder erover na te denken gaat eten, wat vaak leidt tot overeten.

De band tussen emoties en eetgedrag is ingewikkeld en veelzijdig. Studies laten zien dat bepaalde emoties de kans op emotioneel eten kunnen verhogen, zoals eenzaamheid, verveling en somberheid.



Bovendien kunnen mensen die te maken hebben gehad met trauma of mishandeling eten gebruiken als een manier om om te gaan met onopgeloste emotionele pijn.

Gelukkig kan mindful eten een fijne oplossing bieden voor deze ingewikkelde problemen. Door mindful eten te oefenen, kunnen we ons meer bewust worden van onze innerlijke ervaringen, zoals honger, volheid en emotionele prikkels. Mindful eten moedigt ons ook aan om de smaak, geur en textuur van ons voedsel te proeven en te waarderen, wat kan helpen om een positievere relatie met eten te ontwikkelen.

Uiteindelijk gaan de voordelen van mindful eten verder dan alleen onze fysieke gezondheid. Het kan ook ons emotionele welzijn een boost geven door stress te verminderen, zelfbewustzijn te vergroten en een gevoel van rust en balans in ons leven te creëren.

In dit boek duiken we in het idee van emotioneel en bewust eten. We hopen dat we je de kennis en hulpmiddelen geven die je nodig hebt om een gezonde band met eten, geest en lichaam op te bouwen.



DE PSYCHOLOGIE ACHTER EMOTIONEEL ETEN

Emotioneel eten kan soms voelen als een gewoonte die we niet kunnen beheersen, wat ons gefrustreerd en machteloos maakt. Maar het begrijpen van de psychologie achter emotioneel eten is de eerste stap om die cyclus te doorbreken.

Emotioneel eten is een manier waarop mensen omgaan met moeilijke gevoelens. De psychologische oorzaken van emotioneel eten komen vaak voort uit eerdere ervaringen van trauma, verwaarlozing of misbruik. Eten wordt een manier om emotionele pijn te verlichten, en daardoor wordt het een gewoonte die mensen aanleren.

Het herkennen van emotionele triggers is super belangrijk om emotioneel eten te overwinnen. Deze triggers kunnen dingen zijn zoals hoofdpijn of gevoelens zoals angst, eenzaamheid of verveling. Het is echt belangrijk om goed op deze triggers te letten, want ze zijn vaak de reden dat we gaan eten om emotionele redenen.

In plaats van naar eten te grijpen als je je emotioneel voelt, kan het vinden van andere manieren om ermee om te gaan helpen om de cirkel te doorbreken. Dit kan zijn door diep adem te halen, te sporten, te praten met een goede vriend of therapeut, of deel te nemen aan een hobby of activiteit die je blij maakt.

Negatieve zelfpraat en vervormde denkpatronen kunnen vaak leiden tot emotioneel eten. Het is belangrijk om deze gedachten uit te dagen door bewijs te vinden dat ze ondersteunt of tegensprekt. Het vervangen van negatieve gedachten door positieve kan ook helpen om de aandacht te verleggen van eten naar gezondere manieren om met dingen om te gaan. Positieve zelfpraat kan een grote invloed hebben op ons zelfrespect, zelfvertrouwen en onze mentale gezondheid in het algemeen. Hoewel het belangrijk is om te erkennen dat negatieve zelfpraat normaal is en iedereen het meemaakt, zijn er tips om positievere zelfpraat te stimuleren.



Identificeer en daag eerst die negatieve gedachten uit. Vaak hebben we gedachten over onszelf die helemaal niet kloppen. Zodra je die negatieve gedachte hebt gevonden, vraag je jezelf af of het echt waar is of dat je misschien te hard voor jezelf bent. Als je bijvoorbeeld denkt: "Ik ben een mislukkeling", vraag jezelf dan: "Ben ik echt een mislukkeling? Of heb ik gewoon net als iedereen wat tegenslagen gehad?".

Ten tweede, vervang negatieve zelfpraat door positieve affirmaties. In plaats van "Ik zal hier nooit goed in zijn", zeg je "Ik ga mijn best doen en kijken wat er gebeurt." Herhaal elke dag positieve affirmaties tegen jezelf om je hersenen te helpen positiever te denken.

Ten derde, oefen zelfvriendelijkheid. Behandel jezelf met warmte en begrip. Zou je tegen een vriend praten zoals je tegen jezelf doet? Let op je innerlijke stem en probeer negatieve gedachten te vervangen door vriendelijke en begripvolle gedachten.

Omring jezelf tenslotte met vrolijkheid. Breng tijd door met mensen die je blij maken en aanmoedigen. Dit kunnen vrienden, familie of zelfs inspirerende boeken en podcasts zijn. Hoe meer blij je invloeden in je leven hebt, hoe groter de kans dat je positieve gedachten hebt.



Vergeet niet dat het tijd en moeite kost om een gewoonte van positieve zelfpraat op te bouwen. Wees geduldig en volhardend met jezelf, en na verloop van tijd zul je een positieve verandering opmerken in de manier waarop je tegen jezelf praat en uiteindelijk in je leven.

Door de psychologische redenen achter emotioneel eten te bekijken, emotionele prikkels te herkennen en andere manieren te vinden om ermee om te gaan, kunnen mensen de cirkel van emotioneel eten doorbreken en zich beter voelen.

DE KUNST VAN BEWUST GENIETEN VAN ETEN

Naarmate je dieper in de wereld van mindful en emotioneel eten duikt, is het belangrijk om de wetenschap erachter te begrijpen. In hoofdstuk 3 ontdekken we de fijne kneepjes van mindful eten en de invloed die het kan hebben op je geest en lichaam.

Om te beginnen is het heel belangrijk om te begrijpen wat mindful eten precies inhoudt. Simpel gezegd is mindful eten de gewoonte om helemaal aanwezig te zijn en bewust te zijn van wat je eet en waarom je het eet. Dit betekent dat je aandacht besteedt aan je fysieke honger- en volheidssignalen, en ook dat je je bewust bent van je emoties en hoe deze je voedselkeuzes kunnen beïnvloeden.

Een van de grootste voordelen van mindful eten is dat het je kan helpen om beter om te gaan met eten. Door aandachtiger te zijn met je eetgewoonten, kun je een sterker gevoel van zelfbewustzijn en controle over je voedselkeuzes opbouwen. Dit kan helpen om gevoelens van schuld, schaamte of angst te verminderen die soms bij bepaalde voedingsmiddelen of eetgedragingen komen kijken.

De fysiologische effecten van mindful eten op ons lichaam zijn echt bijzonder. Onderzoek laat zien dat mindful eten kan zorgen voor een sterker gevoel van verzadiging en volheid, wat helpt om je eetlust te reguleren en overeten te voorkomen. Daarnaast kun je door meer aanwezig en oplettend te zijn tijdens de maaltijden ook een betere spijsvertering en opname van voedingsstoffen ervaren. Dus, hoe kun je beginnen met mindful eten? Er zijn verschillende leuke strategieën die je kunnen helpen om aan de slag te gaan. Een paar hiervan zijn:

01

ETEN ZONDER AFLEIDING IS FIJN!

Probeer tijdens het eten multitasking te vermijden, zoals tv kijken of op je telefoon scrollen. Richt je in plaats daarvan alleen op je maaltijd en geniet van de ervaring van het eten.

02

JE ZINTUIGEN PRIKKELEN

Let goed op de texturen, smaken en geuren van je eten. Dit helpt je om elke hap helemaal te proeven en te waarderen.

03

REAGEREN OP JE HONGERSIGNALEN

Voordat je begint met eten, neem even de tijd om naar je lichaam te luisteren en te kijken hoe hongerig je bent. Tijdens de maaltijd is het goed om op te merken wanneer je je vol en tevreden begint te voelen.

04

ZELFCOMPASSIE OEFENEN

Vergeet niet dat mindful eten een avontuur is, geen eindbestemming. Het is helemaal prima om af en toe gedachteloos te eten of te genieten van je favoriete gerechten. Het belangrijkste is om deze momenten met zelfcompassie te benaderen en open te staan om te leren en te groeien.

BEWUSTE EETGEWOONTEN ONTWIKKELEN

Mindful eten is geen snelle oplossing of een eenmalige actie. Het is een aanpak voor de lange termijn die je helpt bij gezonde eetgewoonten. In dit hoofdstuk gaan we het hebben over hoe je een mindfulness-praktijk voor eten opzet, hoe je het in je dagelijkse routines kunt integreren en hoe je het kunt toepassen als je uit eten gaat. Ook laten we je zien hoe je mindfulness kunt inzetten om betere voedselkeuzes te maken.

MINDFULNESS-OEFENING

Een mindfulness-oefening voor het eten kan je helpen om bewust en aanwezig te zijn tijdens het eten. Ga zitten om te eten zonder afleidingen, zoals de tv of je telefoon. Neem even de tijd om de kleuren, texturen en geuren van het eten voor je te bekijken. Als je begint met eten, kauw dan langzaam en bewust. Probeer elke smaak en textuur te herkennen. Neem pauzes tussen de hapjes en let op hoe je je voelt.

INCORPORATIE

Om mindful eten in uw dagelijkse routines op te nemen, maakt u er een gewoonte van om rustig te gaan zitten en te genieten van uw maaltijd zonder afleidingen. Kies één maaltijd per dag om mindful te eten. Wees echt aanwezig bij uw eten, kauw langzaam en bewust, en let op de gevoelens in uw lichaam terwijl u eet.

BEWUST UIT ETEN GAAN

Uit eten gaan kan het soms moeilijk maken om bewust te eten, maar het is zeker nog steeds mogelijk. Neem even de tijd om na te denken over wat je echt wilt en nodig hebt om je lichaam goed te voeden voordat je bestelt. Kijk naar gerechten die gezonde ingrediënten bevatten en op een manier zijn klaargemaakt die goed voor je is. Eet langzaam en met aandacht, en wees gerust niet bang om om aanpassingen te vragen als dat nodig is.

BEWUSTE EETKEUZES

Mindfulness kan je helpen om betere voedselkeuzes te maken door je te leren luisteren naar de honger- en volheidssignalen van je lichaam. Voordat je naar een snack of een extra portie grijpt, neem even de tijd om jezelf af te vragen of je echt honger hebt. Als dat het geval is, kies dan voor een voedzame optie die je langer een vol gevoel geeft. Als dat niet zo is, denk dan aan iets anders om je gedachten van eten af te leiden, zoals een wandeling maken of een ontspanningstechniek proberen.

Over het algemeen kost het opbouwen van bewuste eetgewoonten wat oefening, geduld en inspanning. Maar de voordelen van bewust eten, zoals een betere spijsvertering, slimmere voedselkeuzes en meer plezierige maaltijden, maken het zeker de moeite waard. Door mindfulness in je eetgewoonten te verwerken, kun je een gezondere en gelukkigere relatie met eten ontwikkelen.

EMOTIONEEL EN BEWUST ETEN IN BEWEGING

In de vorige hoofdstukken heb je veel geleerd over emotioneel en bewust eten. We willen echter graag enkele verhalen uit het echte leven met je delen. Dit is wat onze cliënten Cindy en Suzanne te vertellen hadden.

Cindy had het grootste deel van haar volwassen leven moeite met emotioneel eten. Als ze gestrest of angstig was, vond ze troost in voedsel. Pas toen ze bewust begon te eten, merkte ze positieve veranderingen op. Cindy leerde luisteren naar de signalen van haar lichaam, herkennen wanneer ze vol was en bewuste keuzes maken over wat ze at. Ze begon te genieten van het proces van eten in plaats van het alleen te gebruiken om met haar emoties om te gaan.

Op dezelfde manier zocht Suzanne naar eten om om te gaan met negatieve gevoelens, zoals verveling of verdriet. Maar toen hij mindfulness begon te oefenen, beseftte hij dat eten niet de oplossing was voor zijn emotionele problemen. In plaats daarvan ontdekte hij gezondere manieren om met zijn gevoelens om te gaan, zoals wandelen of een praatje maken met een vriend. Door zich te richten op zijn emoties en bewust te zijn van zijn eetgewoonten, kon Suzanne de cyclus van emotioneel eten doorbreken.

Zowel Cindy als Suzanne merkten veel voordelen op van hun bewuste eetgewoonten. Ze voelden meer grip op hun eetgewoonten en konden echt genieten van hun maaltijden.

Ze merkten ook dat ze gedurende de dag meer energie hadden en zich na de maaltijd meer tevreden voelden. Bewust eten hielp hen om beter te luisteren naar de behoeften van hun lichaam, wat leidde tot een betere spijsvertering en minder een opgeblazen gevoel.

GELEERDE LESSEN EN HANDIGE TIPS VOOR MENSEN DIE HET MOEILIJK HEBBEN MET EMOTIONEEL ETEN:

De sleutel tot het overwinnen van emotioneel eten is om je bewust te zijn van je gevoelens en de keuzes die je maakt met voedsel. Hier zijn een paar handige tips om je te ondersteunen op je reis:

- ✓ Wees vriendelijk voor jezelf en vergeef jezelf als je een fout maakt.
- ✓ Zoek naar gezonde manieren om met je emoties om te gaan, zoals door te sporten of te mediteren.
- ✓ Creëer een fijne eetomgeving door afleidingen weg te nemen en rustig en met aandacht te genieten van je eten.
- ✓ Kies met zorg voor gezonde voeding die je lichaam goed doet.
- ✓ Zoek hulp bij vrienden, familie of een zorgverlener.

Vergeet niet dat het een avontuur is en wees vriendelijk voor jezelf terwijl je bezig bent met het opbouwen van gezonde gewoontes.

BEWUST KOKEN EN HET BEREIDEN VAN MAALTIJDEN

Als het gaat om emotioneel en bewust eten, kunnen koken en maaltijdbereiding een geweldig hulpmiddel zijn om een gezondere relatie met eten te ontwikkelen. In dit hoofdstuk kijken we naar de link tussen koken en bewust eten en delen we handige tips en technieken om je aandacht erbij te houden tijdens het kookproces.



DE LINK TUSSEN KOKEN EN BEWUST ETEN

Koken en eten zijn als twee beste vrienden. Ze maken gebruik van onze zintuigen, vragen onze aandacht en raken onze gevoelens. Als we bewust koken en maaltijden klaarmaken, leren we meer waarderen wat we gebruiken en wat we op ons bord hebben. Het helpt ons ook om een sterkere band te creëren met het voedsel dat we eten en vermindert de kans dat we zomaar gaan eten zonder erbij na te denken.

Als we met aandacht koken, zijn we helemaal in het moment. We letten op de kleuren, geuren, texturen en smaken van het eten dat we maken. We worden ons meer bewust van de ingrediënten die we gebruiken en leren hun unieke smaken en voedingswaarden te waarderen.

TIPS VOOR HET MET AANDACHT BEREIDEN VAN MAALTIJDEN

01 INGREDIËNTEN

Het bewust koken van maaltijden vraagt om een paar belangrijke gewoontes. Ten eerste moeten we starten met verse, gezonde ingrediënten. Dit kan betekenen dat we de lokale boerenmarkten bezoeken, zelf groenten en fruit verbouwen of gewoon verse, seizoensgebonden producten uit onze buurtwinkel kiezen.

02 VOORBEREIDING

Ten tweede is het belangrijk om de tijd te nemen om onze ingrediënten met liefde te bereiden. Dit houdt in dat we ze wassen, hakken en snijden met aandacht en focus. Het betekent ook dat we even stil staan bij de schoonheid van de ingrediënten die we gebruiken.

03 BEWUST KOKEN

Ten slotte is het belangrijk om met aandacht te koken. Dit houdt in dat we letten op de geluiden en geuren van ons koken, de textuur en kleur van het eten, en de veranderingen die plaatsvinden tijdens het koken. Het betekent dat we zorgvuldig roeren en proeven en helemaal in het moment zijn terwijl we koken.

TECHNIEKEN OM MINDFUL TE BLIJVEN TIJDENS HET KOOKPROCES

Om tijdens het koken mindful te blijven, kunnen we verschillende technieken uitproberen. Een van die technieken is diep ademhalen. Langzame, diepe ademhalingen helpen ons om gecentreerd en gefocust te blijven op het hier en nu.

Je kunt ook bewust bewegen, zoals yoga of tai chi, voordat je gaat koken. Dit kan je helpen om je te centreren en stress te verlichten.

Een andere manier is om een intentie te zetten voor het koken. Dit kan betekenen dat je een intentie hebt om een gezonde maaltijd te maken of om met liefde en dankbaarheid te koken.



DE VOORDELEN VAN HET BETREKKEN VAN FAMILIELEDEN BIJ BEWUST KOKEN

Tot slot kan het betrekken van familieleden bij mindful koken heel wat voordelen met zich meebrengen. Het helpt om een gezamenlijk gevoel van doel en samenwerking te creëren tijdens het bereiden van maaltijden. Daarnaast kan het ook gezonde eetgewoonten onder familieleden stimuleren en een mooie kans bieden voor open en eerlijke gesprekken.

Over het algemeen kan mindful koken en maaltijdbereiding een geweldig hulpmiddel zijn om een gezondere relatie met eten te stimuleren. Door mindfulness en bewustzijn te oefenen tijdens het koken, kunnen we een diepere band ontwikkelen met het voedsel dat we eten en een meer bewuste en plezierige eetervaring creëren.

Op de volgende pagina vind je handige informatie over het maken van een gezonde maaltijd en hoe deze eruit zou moeten zien volgens deskundige voedingsspecialisten en diëtisten.

EEN HEERLIJKE MAALTIJD

Nu je de bouwstenen van een uitgebalanceerd dieet kent, is het tijd om je perfecte en evenwichtige maaltijd te maken. Met de informatie die je hebt geleerd en het belang van het eten van verschillende soorten voedsel, volgt hier een idee van hoe een evenwichtige maaltijd eruit zou moeten zien.

GROENTEN

Zorg ervoor dat je wat groen en andere kleuren toevoegt. Varieer altijd met elke maaltijd, want elke groente biedt andere voedingsstoffen.

KOOLHYDRATEN

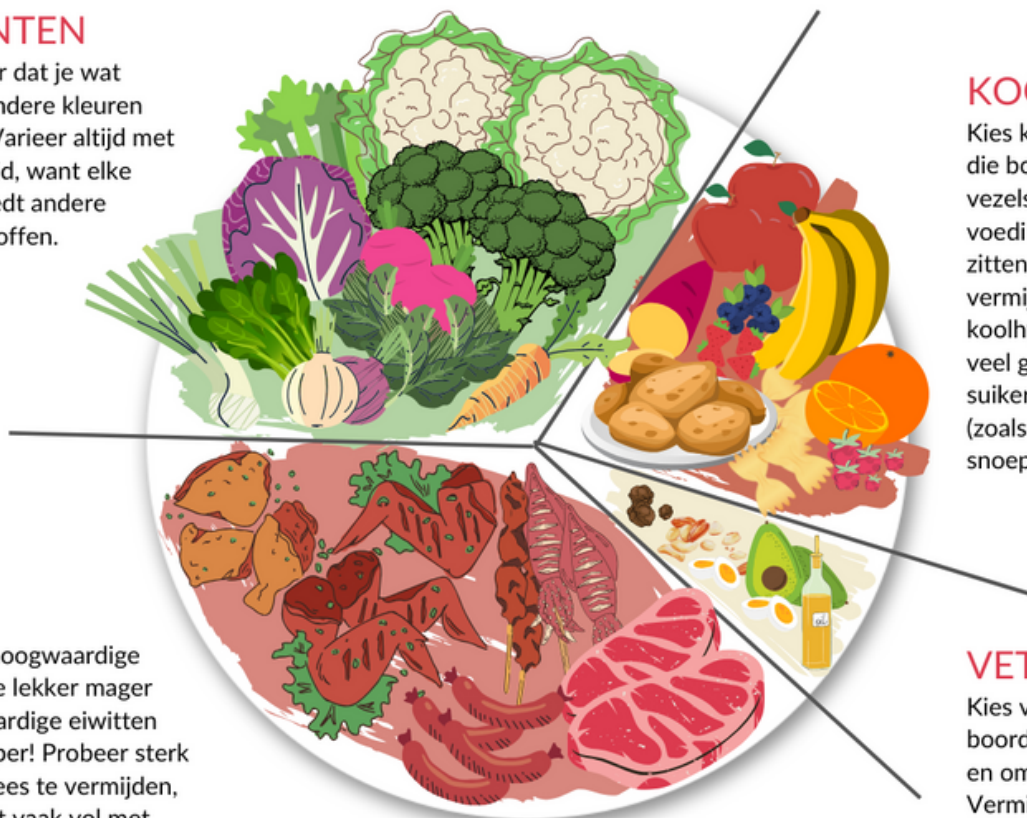
Kies koolhydraten die boordevol vezels en voedingsstoffen zitten. Beperk of vermijd koolhydraten die veel geraffineerde suikers bevatten (zoals snacks en snoepjes).

EIWIT

Kies voor hoogwaardige eiwitten die lekker mager zijn. Plantaardige eiwitten zijn ook super! Probeer sterk bewerkt vlees te vermijden, want dat zit vaak vol met verzadigde vetten.

VETTEN

Kies voor vetten die boordevol omega-3 en omega-6 zitten. Vermijd verzadigde vetten en transvetten.



PORTIEGROOTTES

Wat je eet is maar de helft van de uitdaging als het gaat om goede voeding. Je moet ook weten hoeveel je moet eten. De porties van eten en drinken zijn in de loop der jaren groter geworden, waardoor we vaak te veel eten. Als we ons hiervan bewust zijn en een handige gids hebben die ons helpt om portiegroottes te beheren, kunnen we op een gezonde en evenwichtige manier eten; waarbij we beter letten op wat we in ons lichaam stoppen.

Een handige, effectieve en bewezen manier is de Hand Portion Method. Het idee is dat je geen technologie gebruikt om je eten te meten, maar het in plaats daarvan met je eigen hand doet. Je handen gaan overal mee naartoe. Daarom zijn ze een goed, snel en eenvoudig hulpmiddel om portiegroottes te meten, zelfs als je uit eten gaat. De strategie die in dit boek wordt beschreven, is perfect voor iedereen die het idee van het gebruik van apps en logboeken voor het bijhouden van eten niet leuk vindt. De eerste stap om iets te beginnen, is om elk van de onderstaande stappen te proberen.

Stap 1

BEGIN MET PROTEÏNEN

Eiwitten zijn super belangrijk voor allerlei dingen die met onze gezondheid te maken hebben. Ze helpen bij het vervoeren van andere voedingsstoffen, zorgen ervoor dat belangrijke enzymen goed functioneren en ondersteunen de groei van weefsels.

Om deze techniek te laten werken, houd je je hand voor je gezicht; dit wordt je nieuwe maat. We passen hier een techniek toe die is ontwikkeld door Precision Nutrition. Eiwitbronnen in één portie kunnen variëren van één tot twee handpalmgroottes vlees, vis, zuivel of plantaardige voedingsmiddelen. Zo ziet het eruit:



VOOR MANNEN



VOOR VROUWEN



VOOR MANNEN



VOOR VROUWEN

Stap 2 EET JE GROENTJES!

Vul de helft van je bord met groenten, want groenten zijn de basis van een gezond dieet.

Groenten geven ons lichaam een heleboel belangrijke voedingsstoffen en gezondheidsvoordelen die we niet uit andere voedselgroepen kunnen halen. Daarom zijn ze zo belangrijk voor je hele dieet, maar ook voor het verliezen van gewicht, het gezond houden van je hart en een goede spijsvertering. Schrijf een paar van je favoriete groenten op en denk na over maaltijden waarin je ze kunt gebruiken en waar je blij van wordt!

Stap 3 TIJD VOOR WAT KOOLHYDRATEN!

Met de juiste portiecontrole zijn koolhydraten helemaal niet slecht. Maar als je in de war raakt door de echte portiegrootte van bijvoorbeeld rijst, pasta of brood, kan het eten van koolhydraten echt een probleem worden.

Koolhydraten zijn een van de drie macronutriënten (de andere twee zijn eiwitten en vetten) die samen een gezond dieet vormen. Je lichaam zet koolhydraten om in glucose, dat vervolgens als energie wordt gebruikt. Koolhydraten zijn heel belangrijk in ons dieet omdat ze ons snel energie geven: zonder genoeg koolhydraten kan je brein niet goed werken en voel je je moe en prikkelbaar.



VOOR MANNEN



VOOR VROUWEN

Stap 4

VERGEET DE GEZONDE VETTEN NIET!

Vergeet niet om bij het plannen van je maaltijden ook gezonde vetten in gedachten te houden en waarom ze zo belangrijk zijn. Gezonde vetten, zoals omega-3-vetzuren en enkelvoudig onverzadigde vetten, worden vaak genoemd als een manier om het risico op hartziekten en cholesterol te verlagen. Dit betekent dat ze kunnen helpen om problemen zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes te voorkomen en te verminderen. Je kunt ze vinden in noten, vis, olijfolie, kokosolie, avocado's en andere lekkere voedingsmiddelen die je zeker in je maaltijdplan moet opnemen! En weet je wat nog meer? Deze gezonde vetten zorgen ervoor dat al je maaltijden voller aanvoelen, wat betekent dat je na verloop van tijd minder calorieën zult eten.

Voor elke maaltijd heeft u alleen een portie ter grootte van uw duim nodig, zoals te zien is op de foto's.



VOOR MANNEN



VOOR VROUWEN

EEN GEZONDE BAND MET VOEDING OMARMEN

Zoals we in eerdere hoofdstukken hebben besproken, zijn emotioneel en bewust eten belangrijke hulpmiddelen voor het ontwikkelen van een gezonde relatie met voedsel. Maar wat betekent het eigenlijk om een gezonde relatie met voedsel te hebben? Het kan een ingewikkeld idee zijn, omdat het zowel de fysieke als emotionele kanten van eten omvat. Een gezonde relatie met voedsel is er een waarbij je goed kunt luisteren naar de signalen van je lichaam over honger en verzadiging, en voedsel kiest dat je voedt en tevreden stelt. Het betekent ook dat je van je maaltijden geniet zonder angst of schuldgevoel, en dat je voedsel niet gebruikt om met negatieve gevoelens om te gaan.

Dus, hoe kun je een fijne relatie met eten opbouwen? Hier zijn een paar handige tips:

OEFFEN MET BEWUST ETEN

Let goed op de smaken, texturen en geuren van je eten en geniet van elke hap. Neem de tijd en leg je vork neer tussen de happen door. Dit helpt je om volop van je maaltijd te genieten en te merken wanneer je vol bent.

LUISTER NAAR DE SIGNALEN VAN HONGER EN VERZADIGING VAN JE LICHAAM.

Eet wanneer je honger hebt en stop als je vol bent. Voel je niet verplicht om alles op je bord op te eten, of dat je een specifieke hoeveelheid voedsel moet consumeren.

KIES ETEN WAAR JE BLIJ VAN WORDT.

Dit betekent niet dat je nooit van een lekkernij mag genieten, maar het is wel belangrijk om de focus te leggen op voedingsmiddelen die je een energiek en voldaan gevoel geven.

BEOEFEN VRIENDELIJKHEID NAAR JEZELF

Als je een minder gezonde maaltijd hebt gegeten of als je te veel hebt gegeten, wees dan niet te hard voor jezelf. We maken allemaal wel eens fouten, en het is belangrijk om jezelf met vriendelijkheid en begrip te behandelen.

De rol van zelfcompassie bij het creëren van een positieve relatie met eten Wanneer we het hebben over het creëren van een positieve relatie met eten, is er geen magische oplossing of snelle fix. Maar één belangrijk element dat we zeker niet moeten vergeten, is zelfcompassie. Deze manier van onszelf benaderen met vriendelijkheid, begrip en vergeving, heeft bewezen te helpen om negatieve gedachten en gedragingen rondom eten te verminderen.

Zelfcompassie bestaat uit drie onderdelen: zelfvriendelijkheid, algemene menselijkheid en mindfulness. Zelfvriendelijkheid houdt in dat we vriendelijk voor onszelf zijn, erkennen dat we niet perfect zijn en onszelf de ruimte geven om fouten te maken. Algemene menselijkheid betekent dat we begrijpen dat iedereen worstelt met eten en lichaamsbeeld, en dat we niet alleen zijn in onze uitdagingen. Mindfulness betekent dat je in het hier en nu bent en je gedachten en gevoelens opmerkt zonder te oordelen.

Als het gaat om het opbouwen van een fijne relatie met eten, kan zelfcompassie ons helpen om op een gezondere en duurzamere manier met ons voedsel en ons lichaam om te gaan. In plaats van onszelf hard te veroordelen voor het kiezen van 'slecht' voedsel of ons schuldig te voelen over te veel eten, kunnen we deze momenten met vriendelijkheid en begrip benaderen. Dit helpt ons om onze voedselkeuzes te zien als kansen om onszelf te voeden en te genieten van het eetproces, in plaats van als redenen voor schaamte en zelfkritiek.

Onderzoek heeft ook laten zien dat zelfcompassie kan helpen om emotioneel eten te verminderen, wat een veelvoorkomend probleem is voor veel mensen. Door onze gevoelens te erkennen en te accepteren zonder te oordelen, is de kans kleiner dat we ons tot eten wenden als een manier om met dingen om te gaan.

Naast het verminderen van negatieve gedachten en gedragingen, kan zelfcompassie ook de motivatie vergroten om positieve veranderingen aan te brengen. Wanneer we onszelf met vriendelijkheid en begrip benaderen, willen we eerder voor ons lichaam zorgen door gezond te eten en te bewegen. We zijn ook sneller geneigd om te herstellen van tegenslagen en toegewijd te blijven aan onze doelen, wetende dat fouten en tegenslagen een normaal onderdeel van de reis zijn.

Over het algemeen is zelfcompassie superbelangrijk voor het creëren van een fijne relatie met eten. Door vriendelijk voor onszelf te zijn, te beseffen dat we allemaal menselijk zijn en aandachtig te zijn, kunnen we een gezondere en blijvende manier van omgaan met eten en ons lichaam ontwikkelen. Of we nu gezondere keuzes willen maken of emotioneel eten willen overwinnen, zelfcompassie kan een geweldig hulpmiddel zijn om onze doelen te bereiken en tegelijkertijd ons mentale en emotionele welzijn te beschermen.

WERK AAN HET OVERWINNEN VAN SCHULDGEVOELEN EN SCHAAMTE OVER JE VOEDSELKEUZES

Het is heel normaal om je schuldig of beschaamd te voelen als je iets eet dat je als "slecht" of ongezond beschouwt, maar deze gevoelens kunnen niet zo fijn zijn voor je mentale en emotionele welzijn. Vergeet niet dat eten maar een klein stukje is van je totale gezondheid, en het is helemaal prima om af en toe toe te geven aan die lekkere dingen.

BEWUST EN EMOTIONEEL IN BALANS BLIJVEN

Gefeliciteerd! Je hebt mindful en emotioneel eten met succes in je levensstijl opgenomen. Maar hoe zorg je ervoor dat je deze evenwichtige levensstijl op de lange termijn kunt volhouden? Het antwoord is eenvoudig: consistentie is de sleutel. Hier zijn een paar strategieën om een mindful eetgewoonte in de tijd vol te houden en het belang van mindful en emotioneel bewustzijn op de lange termijn te blijven benadrukken.

Een gezonde en evenwichtige levensstijl behouden betekent dat je jezelf en je welzijn op de eerste plaats zet. Het is helemaal oké om af en toe te genieten van een zoete traktatie of je favoriete comfortfood, maar als je steeds weer toegeeft aan ongezonde gewoontes, kan dat uiteindelijk een negatieve invloed hebben op zowel je mentale als fysieke gezondheid. Het is belangrijk om te beseffen dat bewust en emotioneel eten een voortdurende reis is. Daarom is het cruciaal om je bewust te blijven van je gevoelens, omgeving en gedachten tijdens het eten, zodat je een bewuste praktijk kunt blijven volgen.

Een slimme manier om een mindful eetpatroon vol te houden, is door haalbare doelen voor jezelf te stellen. Het is niet nodig om van de ene op de andere dag grote veranderingen door te voeren; het draait om kleine, constante stappen die je helpen om jezelf stap voor stap te verbeteren. Je kunt beginnen met het kiezen van één of twee dingen om je op te concentreren, zoals het verminderen van bewerkte voedingsmiddelen of het stoppen met eten voor de tv. Zodra deze gewoonten een gewoonte zijn geworden, kun je je richten op andere aspecten.

Een andere handige techniek is zelfreflectie. Denk erover na om je maaltijden bij te houden en te ontdekken hoe je je emotioneel en fysiek voelt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Dit helpt je niet alleen om bewuster te worden van je eetgewoonten, maar kan ook inzicht geven in hoe bepaalde voedingsmiddelen je algehele stemming en energieniveau beïnvloeden. Je kunt ook overwegen om aantekeningen te maken over de omgevingsfactoren die tijdens de maaltijd aanwezig zijn en hoe deze je ervaring beïnvloeden, zoals het geluidsniveau of de sociale dynamiek.

Het allerbelangrijkste is dat het behouden van emotionele balans op de lange termijn dagelijkse mindfulness-oefeningen vraagt. Of het nu gaat om een simpele ademhalingsoefening of een korte meditatie sessie, elke dag even de tijd nemen om je hoofd leeg te maken en jezelf weer in balans te brengen kan echt een groot verschil maken voor je emotionele gezondheid. Een mindfulness-oefening kan op elk moment van de dag worden gedaan, of het nu tijdens je ochtendroutine is of vlak voor het slapengaan. Bovendien kan mindfulness ook helpen bij andere dingen in het leven, zoals het omgaan met stress, angst en somberheid.

Samenvattend, op de lange termijn mindful en emotioneel in balans blijven vraagt om inspanning, maar het is zeker mogelijk. Consistentie, realistische doelen, zelfreflectie en dagelijkse mindfulness-oefeningen zijn allemaal belangrijke onderdelen van het behouden van een gezonde en evenwichtige levensstijl.

BEDANKT

Samenvattend kunnen we zeggen dat emotioneel en bewust eten niet alleen gaat om het voedsel dat we kiezen, maar ook om hoe we ons lichaam en onze geest verzorgen.

Door zelfbewustzijn te ontwikkelen, kunnen we onze emotionele triggers herkennen en gezondere manieren vinden om ermee om te gaan die niet afhankelijk zijn van voedsel. Bewust eten helpt ons om van onze maaltijden te genieten, naar ons lichaam te luisteren en echt te genieten van de smaken en texturen van het voedsel dat we eten.

Door met aandacht en mindfulness naar ons eten te kijken, kunnen we ons welzijn verbeteren, zowel lichamelijk als emotioneel. Laten we dus even diep ademen, onszelf centreren in het hier en nu, en elke maaltijd benaderen met een gevoel van mindfulness en dankbaarheid.

Voor extra hulp kan je ons bereiken via de onderstaande contactgegevens.



westartenmaandag



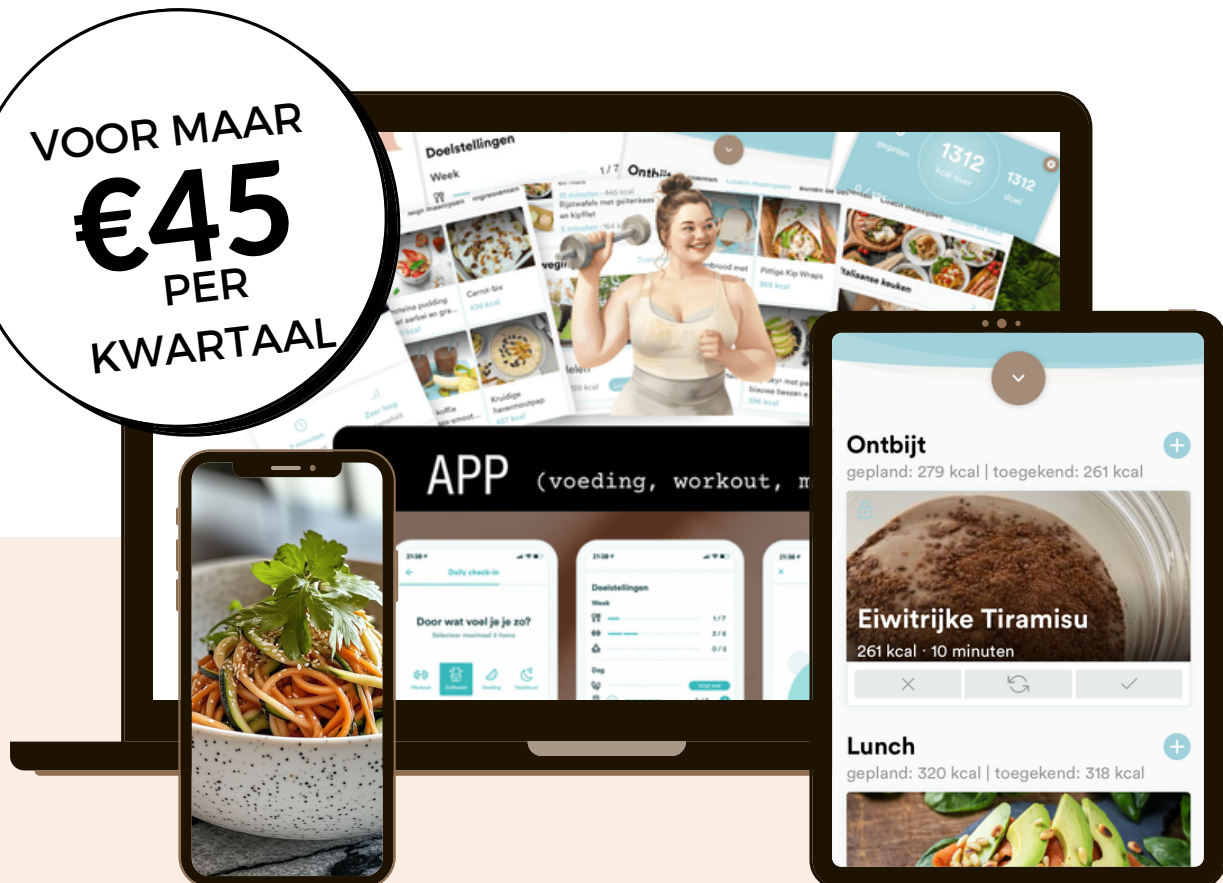
katinka@westartenmaandag.be



www.westartenmaandag.be

Getest en bewezen!
WIL JE GRAAG AFVALLEN?

VOOR MAAR
€45
PER
KWARTAAL



Gepersonaliseerde maaltijdplannen
Gepersonaliseerde workouts

WAAR WACHT JE NOG OP?

JA IK WIL STARTEN