

# NOOIT MEER OP DIEET

## 11 gouden tips

Werk aan een gezonde relatie met eten en jezelf





# Introductie

Ben jij je hele leven lang al bezig met afvallen en je gewicht? Heb jij zo'n beetje alle diëten al geprobeerd maar ben je nog geen stap verder? Sterker nog is je relatie met eten en jezelf hierdoor alleen maar ingewikkelder en verre van ontspannen geworden?

Dan is dit e-book speciaal voor jou!

**Dat diëten niet werken daar ben je inmiddels vast wel achter.** Ze zorgen voor het welbekende jojo-effect en leveren niets meer op dan frustratie, boos zijn op jezelf, onzekerheid en niet meer weten hoe nu verder. Het voelt als stilstaan, niet vooruit komen in je leven en misschien zelfs als: ik heb levenslang.

**Met dit e-book wil ik je laten zien dat er een andere weg is.** Dat het anders kan. Met een aanpak die veel vriendelijker is, positiever en waarmee je wel stappen vooruit gaat maken. Waarbinnen je aan de slag gaat met het werkelijke probleem zodat er dingen echt blijvend gaan veranderen.

En dat werkelijke probleem zit 'm niet zozeer in jouw eetpatroon. **Niet in het eten zelf.** Klinkt gek hé? Zeker ook omdat dat nu juist altijd centraal staat in een dieet of lijnpoging.

Nee, het zit hem toch echt heel vaak in de relatie die je met eten hebt (zoals welke functies eten gekregen heeft) én die met jezelf (hoe goed zorg je voor jezelf bijvoorbeeld).

Daar ga ik je in dit e-book alles over vertellen. En wist je dat diëten in veel gevallen juist leiden tot een verstoorde en lastige relatie met eten en jezelf? Daar kom je in dit e-book ook achter.

Het doel van dit e-book is overigens niet afvallen. Ik ga je niet opnieuw op een dieet zetten, want dat heb je al zo vaak gedaan. En daarvan heb je vast ook gemerkt dat dat niet werkt. In ieder geval niet op de lange termijn. Ik wil je dan ook vragen om eerst samen met mij aan een gezonde relatie met eten en jezelf te werken. **Een stevig fundament waar je de rest van je leven heel veel profijt van gaat hebben.**

Ben je daartoe bereid? Dan kan het je ontzettend veel op gaan leveren. Zoals bijvoorbeeld meer rust rondom eten en minder strijd. Weer kunnen genieten van eten zonder schuldgevoel. De regie kunnen pakken op jouw snoep- en snackgedrag. **Het bij die portie kunnen houden die jij prettig vindt.** En meer tevreden kunnen zijn met je lijf.

Als jij dat ziet zitten, dan gaan we nu aan de slag! En ik ga je daarbij helpen. Als ervaringsdeskundige en professional.

**Ik ben namelijk ook bekend met diëten** en wat dat met je relatie met eten doet. Ik hield er een behoorlijk aantal strenge regels aan over uit angst om weer aan te komen. Daardoor liet ik ook hobby's als cakes bakken varen, want dat kon ik nu toch niet meer eten? En na een etentje voelde ik me altijd schuldig omdat ik 'slechte' dingen op had. Gelukkig heb ik daar de nodige stappen in kunnen zetten en ervaar ik veel meer rust rondom eten en mijn lijf. Ik ben veel gelukkiger, ook met mezelf. Ik mag er zijn.

En dat gun ik jou ook. Ik hoop daarom dat je veel aan dit e-book zult hebben. En kom je er zelf niet meer aan uit, schroom dan niet om mijn hulp in te schakelen. Je mag me sowieso altijd een mailtje sturen [info@relatiemeteten.nl](mailto:info@relatiemeteten.nl).

Ik wens je veel succes en leesplezier!

Met vriendelijke groet,

*Ilona Roepen*





# Waarom het tot nu toe niet gelukt is

Voordat ik de 11 tips met je deel wil ik je eerst nog even kort vertellen waarom het zo lastig is iets in je eetgedrag, je eetpatroon en gewoontes te veranderen. Daar zitten namelijk nogal wat haken en ogen aan. En ik wil je hiermee ook inzicht geven in waarom het je tot nu toe niet gelukt is om die blijvende verandering te realiseren. En daar kun je dan straks je voordeel weer mee doen.

## Reden 1: Eten moeten we altijd en is overal

Eten en drinken moeten we allemaal. Zonder gaan we dood. Dus doen we dat ook meerdere malen per dag. Steeds is er dus die 'confrontatie'. Helemaal als je op moet letten vanwege een dieet. Maar als je aan de slag gaat met een gezonde relatie met eten hoeft dit niet langer zo te voelen. Dan zal je merken dat er meer rust rondom eten ontstaat, dat je er minder mee bezig bent en dat het je niet meer zoveel doet. Eten wordt weer gewoon eten.

Daarnaast hebben we ook nog de nodige feestdagen en gelegenheden waar eten 'bij hoort'. Een stuk taart als je jarig bent, beschuit met muisjes bij een geboorte. Een koek bij de koffie, zeker als er visite komt. Paas-eieren met Pasen en pepernoten met Sinterklaas en zo kan ik natuurlijk nog wel even doorgaan.

Als je aan de slag gaat met het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten, leer je weer luisteren naar je eigen behoeftes, op basis waarvan jij bewuste keuzes gaat maken. Wanneer wil IK het wel, heb ik er echt zin in en wanneer niet. Dit helpt ook ontzettend om nee te kunnen/durven zeggen als je iets aangeboden wordt. Maar ja zeggen mag uiteraard ook want er zijn geen eetregels. Die zorgen juist voor stress en een obsessie voor eten.

## Reden 2: Bepaalde gewoontes heb je al heel lang

Vanuit je opvoeding heb je ook het nodige meegekregen. Hoe jij je moet gedragen rondom eten bijvoorbeeld. Dat je bord altijd leeg moet, dat eten weggooien sonde is, dat eten weigeren onbeleefd is. Dit kunnen gewoontes geworden zijn die nu lastig te veranderen zijn. Omdat je ze al heel je leven hebt.

Misschien leerde je ook indirect dat eten 'werkt' bij het hebben van bijvoorbeeld pijn en verdriet. Kreeg je een snoepje als je gevallen was. Ging gezelligheid altijd hand in hand met eten.

Misschien was je moeder altijd al aan het lijnen of werd je zelf al jong op dieet gezet. Kreeg je opmerkingen over je uiterlijk of postuur en dat je niet moest snoepen. Dat koekjes eten slecht is. Dan leer je al op jonge leeftijd dat slank zijn goed is en dik slecht. Of dat zelfs jij niet goed genoeg bent. Dat je iets aan jezelf moet veranderen door bijvoorbeeld af te vallen of te gaan sporten en draag je dit nog steeds met je mee.

Binnen het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten en jezelf ga jij bepalen of je je nog langer door die eetregels en oordelen wilt laten leiden. En hoe jij zou willen eten. Wat jij belangrijk vindt.

## Reden 3: Ons brein zal wél eten altijd aantrekkelijker vinden dan niet eten

En dan hebben ook nog ons brein. Die een aantal sterke drijfveren heeft. Één daarvan is overleving. Vanuit overlevingsperspectief gezien heeft ons lijf veel meer aan suikers en vetten. Want die geven energie. Dat maakt dat we een suiker- en vetrijk product zoals koek, snoep, chips, friet of pizza altijd vele malen aantrekkelijker zullen vinden dan een appel, wortel of bloemkool. Een appel als vervanger voor koek werkt dus op de lange termijn ook niet!

En om ervoor te zorgen dat we die producten blijven eten, maakt ons brein ook nog eens geluksstofjes aan. Vandaar dat fijne gevoel. Dus willen we er meer van. Dat heeft dus niets te maken met wel of geen discipline hebben.

Vanuit de drijfveer overleving is wel eten altijd aantrekkelijker dan niet eten en dat staat het veranderen van ons eetgedrag en het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten best wel in de weg. Want het maakt jouw brein niet uit of je op een gezonde manier overleeft, als je maar overleeft. Het boeit jouw brein dus ook niet dat je minder wilt snoepen.



# Waarom het tot nu toe niet gelukt is

En wat gebeurt er als je op dieet gaat? Je krijgt minder calorieën binnen dan je werkelijk nodig hebt. Dit heeft je brein snel genoeg door en zal er alles aan doen om jou te laten eten. Of het past je stofwisseling aan zodat je lijf zuiniger omgaat met de calorieën die binnenkomen en vet wordt opgeslagen voor als er echt nood aan de man komt. Je lijf wint het dus altijd! Dat is ook een van de redenen dat diëten niet werken want ze zijn niet vol te houden en je lijf verzet zich ertegen. Voldoende eten is dus erg belangrijk.

## Reden 4: We willen graag genot ervaren en eten werkt daar briljant voor

Daarnaast wil ons brein ook erg graag genot ervaren. En eten werkt daar natuurlijk briljant voor en wel meteen. Als je op dieet gaat, jezelf vanalles verbiedt en geen genot uit je maaltijden haalt, want er moet op een bepaalde manier gegeten worden, dan ga je dat op een gegeven moment in ander eten zoeken. En dat is uiteraard dat eten wat je eigenlijk niet mag. Die suiker- en vetrijke producten want daar worden we, weet je nog, heel blij van!

En het is ook daarom dat diëten wederom niet werken. Er wordt je genot uit eten ontnomen. En dan gaat het op een gegeven moment ook goed 'mis' ook. Als je dan een keer iets 'ongezonds' gegeten hebt, als het dan eindelijk mag, dan ga je er ook voor want nu is je kans. Logisch. Vind je daarbij dat het dan verpest is dan eet je de rest ook maar op. Morgen weer een dag.

Hoe jij je gedraagt rondom eten is dus allemaal heel verklaarbaar. Maar het kan je gedrag veranderen en een gezonde relatie met eten ontwikkelen ook behoorlijk in de weg staan. Of je gebruikt dit in je voordeel. Hoe? Daar komen we straks bij de tips op terug.

## Reden 5: Eten kan afleiding bieden als het even niet zo lekker gaat

We zeiden het net al, eten levert genot op. Dus kan eten ook 'heel goed' werken als je je even niet zo happy voelt. Als je een rottag hebt gehad of moe bent en energie nodig hebt. Als je even nergens aan wil denken. Het biedt afleiding en dempt gevoelens. Het kan troost bieden. Eten geeft je dan juist weer (even) een positief gevoel.

Als je nooit geleerd hebt hoe je op een effectieve manier met negatieve emoties om kunt gaan (en dat is begrijpelijk want we leren het niet op school en vaak ook niet van onze ouders, want die hebben het weer niet van hun ouders geleerd) dan is het erg lastig om iets in je eetgedrag en relatie met eten te kunnen veranderen want dan staat het keer op keer in de weg. Is dit steeds weer een valkuil.

Binnen een gezonde relatie met eten en jezelf staat luisteren naar je emoties en er op een effectieve manier mee om kunnen gaan centraal. Zodat je eten niet langer gebruikt of nodig hebt om je beter te voelen. En zodat je ook beter voor jezelf zorgt want daar hoort luisteren naar je emoties, weten wat je op dat moment werkelijk nodig hebt toch echt bij. Een zak chips leegeten omdat er iets speelt is niet bepaald goed voor jezelf zorgen. Daar voel je je ook niet beter door en daarmee los je je problemen ook niet op. Maar dat is een conclusie die je vast al voor jezelf getrokken had.

## Reden 6: Onze gedachtes hebben een ontzettend grote invloed op onze eetkeuzes

En dan hebben we zo nog onze gedachtes. Onze overtuigingen over onszelf als: ik ben niet goed genoeg, ik ben lelijk, ik kan dit nooit. En smoezen en excuses als: eentje kan wel, ik heb het verdiend, als de zak open is moet hij leeg.

Zonder dat je je er misschien bewust van bent hebben onze gedachtes een ontzettend grote invloed op de keuzes die we op eetgebied maken. Als je niet goed weet hoe je met die negatieve gedachtes om kunt gaan of dat stemmetje in je hoofd, dan blijven die gedachtes je keer op keer aanzetten om te gaan eten, snoepen of snacken. Dan blijven ze leidend en pak jij dus niet de regie op je eetgedrag. Bij het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten en jezelf gaan we hier uitgebreid op in en leer je hoe je dat wel doet.



# Waarom het tot nu toe niet gelukt is

## Reden 7: We doen veel op de automatische piloot

En dan hebben we nog onze eetgewoontes zoals eerder ook al even besproken. Het veranderen hiervan is heel lastig omdat we ze op de automatisch piloot doen. En daar zit ons brein dan weer achter. Want die heeft het de hele dag al zo druk en zo besparen we energie. Ons brein houdt van gemak.

Afwijken van het bekende, van een gewoonte, dat levert juist ongemak op. En dat ervaren vinden wij niet fijn. Dit alleen al kan ervoor zorgen dat je het dan toch maar bij het oude laat.

Als je met je relatie met eten aan de slag gaat, wordt je je veel bewuster van die momenten dat je eet en ook waarom. Een eerste stap die nodig is om gewoontes te doorbreken.

## Reden 8: We leven in een dieetcultuur

En tot slot hebben we ook nog te maken met de dieetcultuur waarin we leven en die het ons niet gemakkelijk maakt. Waarbinnen nog altijd een schoonheidsideaal geldt. Dun zijn is goed en gezond, ben je slank dan hoor je erbij en heb je het gemaakt. Dik zijn is slecht en ongezond, dan heb je geen discipline, ben je lui en dom. Daar klopt natuurlijk helemaal niks van maar het is mede daardoor dat er zoveel mensen op dieet zijn en jij wellicht ook in de verleiding komt om dan toch nog maar dat nieuwe dieet uit te proberen.

De dieetcultuur is overal om ons heen. Op tv, in films, in tijdschriften, social media. Denk ook aan de gesprekken die over afvallen gaan. Op het werk, op het schoolplein of met vriendinnen. De buurvrouw die dat ene dieet heeft gevolgd. Er gaat geen dag voorbij of het is onderwerp van gesprek. Maar ook de toekomstige bruid die wat kilo's af wil vallen, de kersverse moeder die zo snel mogelijk van haar zwangerschapskilo's af moet, opmerkingen die je zelf wellicht krijgt over je eetkeuzes, termen als detox, guilty pleasure en cheatday, het valt allemaal onder de dieetcultuur. Je ziet het zelfs terug bij de dokter of fysio die zegt dat je eerst maar eens af moet vallen.

Zo kun je dus steeds weer het idee krijgen dat je niet goed genoeg bent. Dat je aan de bak moet. Dat je iets moet veranderen aan jezelf. Dat je op dieet moet. Dat je op een bepaalde manier moet eten, dat je intensief moet gaan sporten etc. etc. En dit is een kwalijke zaak.

En omdat diëten niet werken en ze je eerder bevestigen in het gevoel dat je niet goed genoeg bent, blijf je zo in een oneindige cirkel hangen. En dat vindt de dieetindustrie dan weer fijn want die verdient er wereldwijd miljarden aan.

Het mooie is dat binnen een gezonde relatie met eten en jezelf, jouw gewicht helemaal niet centraal staat en dat je die dieetcultuur achter je leert laten. Want wil jij nog langer anderen voor jou laten bepalen hoe je zou moeten eten en hoe je eruit moet zien?! Het is toch echt jouw leven en daarbij: je bent al goed zoals je bent, ook al voel je dat misschien nog niet zo.

## Samenvattend

Zoals je ziet is het oprecht lastig om blijvend je eetgewoontes en eetgedrag te veranderen, laat staan het beeld wat je van jezelf hebt. Er spelen zoveel factoren mee en daar is in geen enkel dieet aandacht voor. Het is dus ook niet gek dat het je eerder niet gelukt is. Je dacht waarschijnlijk dat diëten je zouden helpen en dat ze mislukten omdat jij geen discipline had maar daar klopt dus helemaal niks van. En daarbij, ze doen je meer kwaad dan goed.

Ik wil je daarom uitnodigen om open te staan voor een andere kijk, een andere aanpak. Één die gericht is op je relatie met eten en jezelf.

Ontdek wat het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten en jezelf inhoudt en vooral ook wat het je op kan leveren. En hoe je dit m.b.v. de 11 tips die nu volgen en de mailtjes die je van me krijgt, kunt bereiken. En heb je meer hulp dan mag je me altijd vrijblijvend een mailtje sturen.

# De tips

## Tip 1: Creëer je eigen ideale eetpatroon

Laat niet langer een dieet voor jou bepalen wat je zou moeten eten, wanneer en hoeveel. Als je eet op de manier die bij je past en bij wat jij belangrijk vindt, dan hoef je het ook niet vol te houden wat bij een dieet wel het geval is. Want het komt helemaal uit jezelf. Het kost je daardoor veel minder moeite. En je haalt er dan ook echt genot uit. Bij reden 4 zagen we al dat dit ontzettend belangrijk is.

*Wie eet op de manier die bij haar past, haalt meer plezier en voldoening uit haar eetpatroon. Hierdoor kan je al minder geneigd zijn dit in snoep, koek en chips te zoeken. Dit wordt echt onderschat!*

Het enige wat je dan nog hoeft te doen is het zo organiseren dat je het ook in de praktijk kunt brengen.

Dus omschrijf hoe jij de rest van je leven zou willen eten. Los van wat je hebt meegekregen vanuit andere diëten of wat sociaal wenselijk is. Het gaat om JOU en alles mag. En vraag jezelf af of hoe je nu eet hier wel echt bij aansluit. Als je gaat eten op de manier die bij je past, bij wat je nu echt belangrijk vindt als het gaat om voeding en je eetpatroon en bij waar jij blij van wordt, dan ontstaat er al een meer gezonde relatie met eten.

Om vervolgens ook echt volgens dat ideale eetpatroon te kunnen gaan eten, moeten er vaak eerst nog bepaalde overtuigingen de wereld uit geholpen worden. Zoals: als ik eet volgens mijn ideale eetpatroon dan ga ik helemaal los. Dan eet ik elke dag 'slecht' en 'ongezond'. Het tegendeel blijkt waar. Uit onderzoek blijkt namelijk dat mensen op den duur juist gezonder en gevarieerder gaan eten.

Eetregels kunnen ook behoorlijk in de weg staan. Daarover gaat tip 2.

## Tip 2: Stop met denken in 'dit mag ik wel' en 'dat mag ik niet'

Als je eet volgens je ideale eetpatroon kun je het ook niet fout doen zoals dat bij een dieet wel het geval is. Hoe fijn is dat? Weg met die schuldgevoelens en gedachtes dat je het weer verpest hebt of niet goed hebt gedaan. En weg met jezelf steeds af moeten vragen of je iets mag, of dat je iets wel of niet zal nemen. Of die taart oké is en dat ene hoofdgerecht in het restaurant.

Denken in 'dit mag ik wel en dat niet', wat je hoogstwaarschijnlijk uit eerdere lijnpogingen hebt meegenomen, zorgt voor de nodige stress en dat je de hele dag door met eten bezig kunt zijn. Dat je niet meer ongestoord kunt genieten. Dat je de balans kwijt bent en van het ene uiterste naar het andere gaat namelijk heel streng zijn en anderzijds dit niet vol kunnen houden (wat logisch is) en dan ook maar helemaal losgaan.

Eetregels zorgen ervoor dat je een bepaalde eetdrang kunt ervaren of een obsessie voor eten. Want het mag niet maar je wilt het zo graag. Het levert alleen maar strijd op. Met eten en jezelf. Dat is wat eetregels uiteindelijk bewerkstelligen. Eetregels zijn onderdeel van het probleem. Ze geven je geen controle. Ze zorgen ervoor dat je de controle keer op keer verliest. Het is één van de oorzaken van eetbuien. Dus is het heel verstandig om die eetregels stap voor stap los te gaan laten. Zodat je een veel gezondere, relaxtere relatie met eten krijgt.



## De tips

Schrijf daarom alle eetregels die jij hebt eens op. Zoals koek en chips mag alleen in het weekend, na 20 uur mag ik niet meer eten. Maar denk ook aan al die producten die jij labelt als "ongezond", slecht en verkeerd. Stel dan vervolgens vast wat die eetregels uiteindelijk veroorzaken. Of ze wel echt voor je werken. En als het antwoord nee is, welke je als eerste los zou kunnen laten.

*Een eigen voorbeeld: zoet broodbeleg mocht ik alleen in het weekend. Tot ik hier helemaal klaar mee was en op een doordeweekse dag gewoon een boterham met hagelslag nam. Ik at het op en ... er gebeurde helemaal niets. Ik kwam niet aan (die angst zat erachter) en ik at niet meteen het hele pak leeg. Ik voelde me juist voldaan. Zoet broodbeleg is helemaal niet zo verleidelijk meer want het is maar hagelslag en ik mag het altijd. De vraag is nu veel meer: wanneer heb ik er echt zin in? Zo krijg je de balans terug. Door een product niet meer als 'slecht' te zien en doordat je afgaat op je behoefte op dat moment.*

### Tip 3: Eet voldoende, volwaardig en lekker

Binnen een gezonde relatie met eten staan jouw behoeftes centraal. Bij deze tip gaat het om je fysieke behoeftes.

Dit houdt o.a. in dat je voldoende eet. Hier wordt in een dieet vaak aan voorbij gegaan want dat calorietekort is veel belangrijker. Echter hebben we bij reden 3 al gelezen wat er kan gebeuren als je consequent te weinig eet en dat dit je juist niet verder helpt. Dus ga eens na of jij wel voldoende eet. En of je hier de tijd voor neemt.

En ook of je volwaardig eet zodat je niet om de haverklap honger ervaart. Of je in de basis de nodige voedingsstoffen binnenkrijgt om goed te kunnen functioneren, om je weerstand op peil te houden enz. Of je maaltijden en tussendoortjes zowel koolhydraten, vezels, eiwitten als vetten bevat. Niet dat dit altijd moet maar je zal merken dat ook dit weer bijdraagt aan langer verzadigd zijn. Maar ook lekker in je vel zitten, je goed voelen. En je maakt het jezelf hiermee ook weer een stuk gemakkelijker. Want wanneer we een ontzettende honger hebben vinden we het ook oprecht lastig de 'juiste' keuze te maken.

Tot slot is het ook belangrijk, hij is al even genoemd bij tip 1, dat je voldoening uit je maaltijden en tussendoortjes haalt. Dat je kunt genieten van eten ongeacht of dit "gezond" of ongezond" is.

En dat kan je misschien als lastig ervaren. Want iets "ongezonds" eten mag niet, want 'dan word je dik'. Hierdoor kan genieten van eten nog altijd niet goed voelen. Best erg eigenlijk. Maar hier kun je aan werken. Door je eetregels overboord te gooien en meer te gaan eten volgens jouw ideale eetpatroon. Door voldoening te halen uit je maaltijden en tussendoortjes. (Want weet je nog, je brein wil graag genot ervaren) En door met die eetregels en overtuigingen aan de slag te gaan zoals bij tip 2 aan bod is gekomen. Maar ook door te gaan onderzoeken op welke momenten het dan precies misgaat en waarom je dan eet. Dan pak je echt de regie.

Mijn actiepunten als het gaat om voldoende, volwaardig en lekker eten zijn:

# De tips

## Tip 4: Eet met aandacht en neem de tijd

We zijn allemaal druk en dat ene tussendoortje schiet er dan weleens bij in. Maar ook even aan tafel gaan zitten i.p.v. lopendeweg je ontbijt naar binnen te proppen. Of eten met aandacht, zonder afleiding, zonder intussen op je telefoon te kijken.

Doordat we zo druk zijn komt het vaak voor dat we overdag te weinig eten. Later op de dag krijg je dit altijd terug. Want jouw lijf heeft in de gaten dat er te weinig energie en voedingsstoffen zijn binnengekomen. En dan kun je een flinke honger ervaren. Het lukt ons dan meestal niet om de 'gezonde' keuze te maken.

Vaak is dit aan het eind van de middag, als je thuiskomt van je werk of wat later op de avond. Een koek of chips is dan zo gepakt. En dat mag ook maar naderhand zijn we niet altijd blij met die keuze. Omdat het geen bewuste keuze is in de zin van: hier heb ik nu echt zin in, ik ga er eens lekker voor zitten en van genieten.

En daarbij: als je honger hebt heeft je lijf meer aan iets voedzaams dan die koek. Daar doe je je lijf het meest plezier mee. Het sluit beter aan bij je behoefte op dat moment. Dit is er ook echt eentje om te onthouden.

Neem dus de tijd om te eten. Om een tussendoortje te pakken. Weet je dat je die dag weinig tijd hebt, bereid het dan voor.

En als je eet probeer daar dan ook echt met je gedachte bij te zijn. Zodat jouw brein het signaal krijgt dat er inderdaad zojuist gegeten is. En niet, wat je waarschijnlijk wel herkent, dat je je afvraagt: heb ik nou net gegeten? Of: is die boterham nu al op? De kans is groot dat je vrij snel al weer trek hebt. Rustig eten en goed kauwen is ook nog eens beter voor je spijsvertering.

## Tip 5: Leer weer luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel

Wanneer heb ik honger en wanneer heb ik genoeg gegeten? Binnen een gezonde relatie met eten staat het (weer leren) luisteren naar je honger- en verzadigingssignalen centraal. Om zo te bepalen wat je eet, wanneer en hoeveel i.p.v. dat een dieet, voedingsschema of eetapp dat voor je uitmaakt.

Jonge kinderen kunnen dit als de beste maar als volwassenen zijn we dit vaak verleerd en kunnen we deze signalen zijn gaan wantrouwen. 'Ik kan nu toch nog geen honger hebben? Volgens mijn eetschema heb ik net voldoende gegeten. Straks krijg ik nog te veel calorieën binnen. Laat ik het maar negeren.' En dus is het belangrijk je lichaam hierin weer te leren vertrouwen. Want echt, je lichaam heeft alle wijsheid in pacht.

Als je een gezonde relatie met eten hebt, weet je ook wanneer er sprake is van echte honger en wanneer er iets anders meespeelt in je keuze om wat te gaan eten. Dat geldt ook voor het gevoel dat je de hele dag kunt eten en maar niet verzadigd lijken te raken. Zo zijn er 15 soorten hongergevoelens. Ik ga ze met je delen in een mailtje die je nog van me krijgt. Zodat jij vast kunt stellen wanneer je echt eten nodig hebt en wanneer niet.

Maar je mag ook eten als je geen honger hebt of als het 'officeel' nog geen tijd is. Binnen een gezonde relatie met eten bepaal jij wat je eet, hoeveel en wanneer. Niets of niemand anders. Hoe fijn is dat! En dat dat je ook lukt.

**Ga de komende dagen eens na wanneer je echte honger hebt en wanneer je al een beetje verzadigd begint te raken. Probeer de verschillende gradaties tussen hele erge honger en neutraal, en heel erg vol en neutraal op te merken.**

Rustig eten is daarbij ook heel belangrijk. Je brein heeft namelijk zo'n 20 minuten nodig om van je maag door te krijgen dat het genoeg is. En lees binnenkort ook mijn mailtje over de verschillende hongergevoelens. **Welke herken je?**

Voldoende eten, eten wat je lekker vindt (voldoening halen uit je eetpatroon dus) met aandacht eten én rustig eten komt je relatie met eten zeker ten goede. Het helpt je ook het plezier in eten terug te krijgen. Samen met het loslaten van je eetregels. Maar daarmee zijn we er nog niet.



# De tips

## Tip 6: Breng in kaart waarom je op bepaalde momenten eet, snoept of snackt

Stel je eet voldoende, volwaardig, lekker, volgens je ideale eetpatroon en hebt al wat eetregels los kunnen laten waardoor je al meer rust ervaart rondom eten, misschien al minder eetbuien, eetdrang of snaaimomenten hebt, dan nog kunnen er andere zaken meespelen waardoor je niet altijd die keuze kunt maken die je wilt maken. Waardoor je nog niet de regie op je eetgedrag hebt weten te pakken. Waardoor jouw relatie met eten nog altijd niet prettig of gezond is.

Want zoals ik eerder al zei, er zijn ontzettend veel factoren van invloed op waarom je eet, snoept of snackt.

Binnen een dieet is hier geen aandacht voor want het gaat uiteindelijk altijd om WAT je eet. Laten we daar dan nu wel eens naar kijken. Als je niet weet WAAROM je eet, snoept of snackt, dan zal je bepaalde valkuilen blijven houden. Dan zullen er steeds weer situaties zijn waarin jij je anders rondom eten gedraagt dan je eigenlijk zou willen. Dan blijft het keer op keer 'mis' gaan. Dan blijft je relatie met eten lastig.

Nu hebben we bij de vorige tip al een beetje onderzocht of je op bepaalde momenten eet omdat je het nodig heb of omdat er iets anders aan de hand is. Om na te gaan of het klopt bij je behoefte of niet. Als dat niet het geval is, is eten namelijk niet het handigste. Niet omdat het niet mag, maar omdat het geen oplossing is voor wat er werkelijk speelt.

Dus gaan we nu eens in kaart brengen wanneer het je niet lukt om volgens je ideale eetpatroon te eten. Op welke momenten je anders of meer eet, snoept of snackt dan je eigenlijk wil.

Om daar inzicht in te krijgen. Want inzicht geeft uitzicht. Om andere keuzes te gaan maken. Of om de situatie te voorkomen. Zo pak je de regie. Niet met eetregels of een nieuw dieet. Onderzoek wat de aanleiding is of was om te gaan eten/ Speelden daar bepaalde emoties of gedachtes in mee? Kun je een rode draad ontdekken? [Om je daar verder bij te helpen ontvang je per mail een handige download](#). En een hele belangrijke op weg naar verandering, op weg naar een gezonde relatie met eten en jezelf.

## Tip 7: Bedenk wat je werkelijk nodig hebt

Als je helder hebt waar het door komt dat het steeds misgaat, bedenk dan wat je werkelijk nodig hebt.

Als je bijvoorbeeld uitgeblust op de bank ploft 's avonds en zin hebt om te eten, heb je dan wel echt eten nodig? Of eerder behoefte aan rust, aan weer opladen? Helpt het je dan niet veel meer, om (meer) rustmomenten/korte pauzes gedurende de dag in te plannen? Zodat je niet steeds zo uitgeblust bent? Of leg je de lat voor jezelf misschien te hoog en moet je daarin iets veranderen?

Misschien ben je niet moe en wil je eten om jezelf te belonen. Voor alles wat je die dag hebt gedaan. Dat je steeds voor anderen hebt klaargestaan (en niet voor jezelf). Of omdat je geen voldoening uit je dag hebt gehaald, vanwege bijvoorbeeld een saaie baan, en wil je dat nu alsnog ervaren door iets lekkers te eten.

Is het dan niet beter om te bedenken hoe je wel voldoening uit je dag haalt? Of hoe je de dag alsnog op een fijne manier af kunt sluiten? Om eens na te denken over hoe jouw balans is in geven en nemen, in inspanning en ontspanning. In alles wat moet en waar jij voldoening uit haalt.

Eet je omdat je je gestrest voelt, is het dan niet beter om wat aan die stress of het omgaan met die stress te gaan doen? Want dat is wat je echt nodig hebt. Geen koek, snoep, chocola of chips.

[Allemaal zaken om je gedachten eens over te laten gaan.](#)

Op al deze manieren hoeft eten niet langer de 'oplossing' te zijn. Dan wordt eten weer gewoon eten en wordt het werkelijke probleem aangepakt. Waardoor je ook nog eens beter voor jezelf gaat zorgen en daarmee aan de relatie met jezelf gaat werken. Die toch stiekem ook heel vaak ten grondslag ligt aan een ingewikkelde relatie met eten.



# De tips

## Tip 8: Leer op een effectieve manier omgaan met je emoties

Misschien ben je er door de vorige tips wel achtergekomen dat je vooral eet, snoept of snackt op de momenten dat je negatieve emoties ervaart als stress, onrust, verdriet of boosheid. Omdat je er niet goed raad mee weet en daarom maar afleiding probeert te zoeken in eten. Om je zo even beter te voelen.

En ik schrijf even omdat je zelf ook vast gemerkt hebt dat eten niet de oplossing is. Sterker nog, vaak voel je je daarna alleen nog maar vervelender.

Dus kun je je afvragen of je dit nog langer wil. Eten uit emotie doen we allemaal weleens maar als je hier echt last van hebt, niet om die reden wilt eten én je merkt dat je geen andere effectieve manier hebt om met je emoties om te gaan, dan is het goed hiermee aan de slag te gaan.

Want emoties zijn er niet voor niks. Ze geven aan dat er iets aan de hand is. Dat er iets speelt wat jouw aandacht nodig heeft. Ga je hier keer voor keer aan voorbij dan kunnen emoties chronisch worden. Kun je je langere tijd niet lekker in je vel voelen zitten. Kun je je opgejaagd voelen en dat is natuurlijk niet fijn. Plus het feit dat je keer op keer gaat eten en je je erna vaak alleen maar slechter voelt.

Weet dat negatieve emoties ook bij het leven horen. Dat ze er mogen zijn, dat het oké is om je niet altijd even happy te voelen ook al voelt dat niet fijn. Het kan je ontzettend helpen meer over emoties te weten te komen, er op een andere manier naar te leren kijken en er op een effectieve manier mee om te leren gaan.

Helaas hebben heel veel mensen dit nooit geleerd, maar dat kan alsnog! Daarom staat dit ook centraal. Ik weet zeker dat het je veel op gaat leveren. In je relatie met eten maar ook zeker in de relatie met jezelf.

Hoe ga jij meestal met negatieve emoties om? Mogen ze er zijn of probeer je vaak afleiding te zoeken? In eten bijvoorbeeld? Heb jij geleerd hoe je op een effectieve manier met je emoties om kunt gaan? Valt hier nog veel te winnen?

## Tip 9: Herken gedachten die in de weg staan en leer hoe je ermee om kunt gaan

Naast denken in dat eten is goed en dat is slecht of verkeerd, zijn er nog een heleboel andere gedachten die in de weg kunnen staan om blijvend je eetgedrag, je relatie met eten én jezelf te kunnen veranderen. Die jou niet gaan helpen maar eerder tegenwerken.

Omdat ze bijvoorbeeld helemaal niet kloppen. Waardoor je toch iets gaat eten of snoepen terwijl je dat eigenlijk helemaal niet wil. Denk aan 'ik leer het nooit', 'wat maakt het ook allemaal uit', 'mijn dag is nu toch al verpest', 'eentje kan wel', of 'zonde om weg te gooien'.

Jouw gedachten, overtuigingen over jezelf, excuses en smoesjes hebben zonder dat we ons hier vaak bewust van zijn, een ontzettend grote invloed om al dan niet te gaan eten of snoepen. Je hier bewust van worden en je er niet langer door te laten leiden is belangrijk in het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten én jezelf.

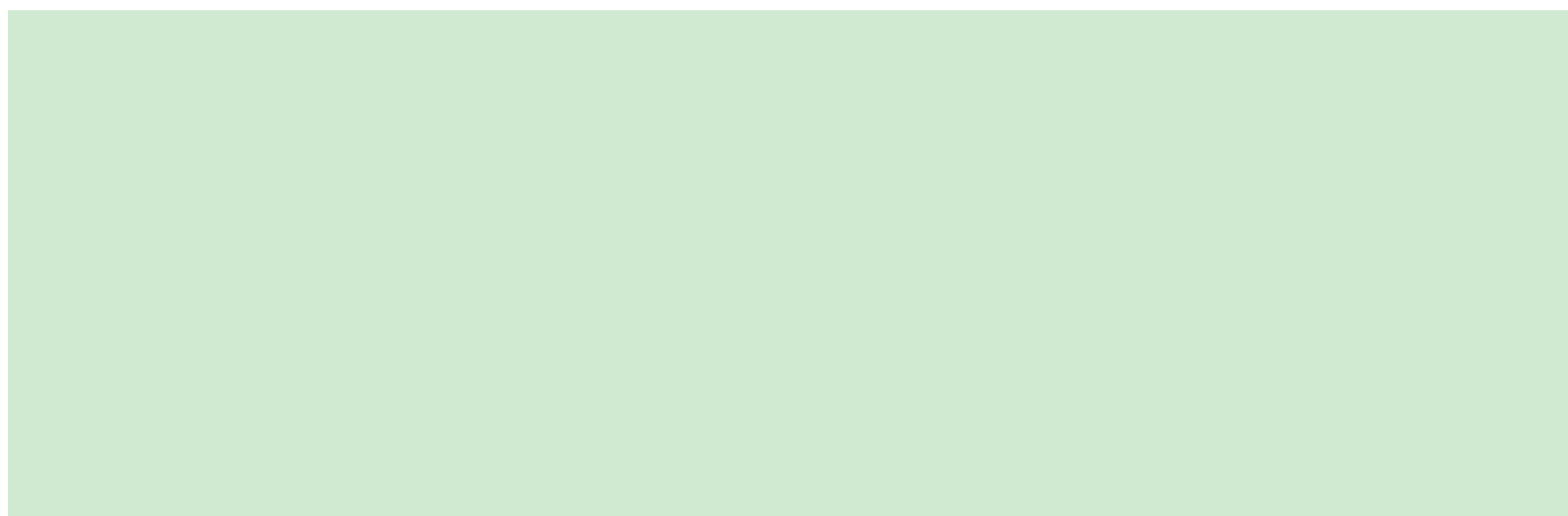
Maar omdat we in onze opvoeding vaak niet geleerd hebben hoe we met onze negatieve gedachten en hersenspinsels om kunnen gaan, kan je daar vast wat hulp bij gebruiken.



## De tips

Dus schrijf eens op welke gedachten (en excuses) jij op een dag allemaal hebt rondom eten. En ook over jezelf want ook die zijn van invloed op je eetgedrag. Van welke heb je last? En waar komen ze vandaan? Komen ze voort uit bepaalde eetregels of diëten? Vanuit je jeugd? En wat proberen of krijgen ze voor? En wat vind je hiervan? Zou je hier anders mee om willen gaan?

Is het antwoord op de laatste vraag ja, wees je er op de eerste plaats eens bewust van dat je ze, in het moment, hebt. Zonder daar een oordeel over te hebben. Ga ze herkennen. En ervaar ook meteen wat de invloed van deze gedachte(s) normaal gesproken zou zijn. Met andere woorden: welk eetgedrag zou hier voorheen op volgen? Maar ook wat voor invloed hebben ze op je humeur?



### **Tip 10: Leer je eetbuien begrijpen en hoe je er vanaf kan komen**

Veel vrouwen hebben last van eetbuien. Of dat nu een hele kleine is, je eet wat meer koekjes dan je wil, of het wordt een grote eetbui. Het is ook daarom dat ik er een aparte tip van heb gemaakt. Daarnaast staat het die gewenste blijvende verandering natuurlijk ook in de weg. Net als het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten en jezelf.

Dus is het belangrijk om te ontdekken wat de oorzaken zijn van je eetbuien en wat je daar vervolgens aan kunt doen. Bepaald eten dan maar niet in huis halen of jezelf allerlei regels opleggen helpen in ieder geval niet. Niet op de lange termijn tenminste, want je leert er daarmee niet mee om te gaan.

**In één van de mailtjes ontvang je een link naar een video waarin ik je hier vanalles over vertel.** Zodat ook jouw eetbuien tot het verleden kunnen gaan behoren.



# De tips

## Tip 11: Vind jezelf belangrijk genoeg en werk aan de relatie met jezelf

Tot slot mijn laatste tip: stop met de lat te hoog leggen, alles perfect te willen doen. Wees eens wat vriendelijker, milder naar jezelf. Jij bent ook maar een mens. Je mag fouten maken en daarvan leren. Daar schiet je meer mee op dan jezelf keer op keer naar beneden te halen.

Start met goed voor jezelf te zorgen. Te luisteren en handelen naar je werkelijke behoeftes op verschillende vlakken in je leven. Sta meer stil bij wat jij nodig hebt. Wat jij wilt met je leven los van wat anderen van je verwachten. Wie niet luistert en handelt naar haar werkelijke behoeftes gaat dit vaak compenseren met eten. Gaat zichzelf troosten of belonen met eten. (Of met iets anders als alcohol, roken, spullen kopen etc.)

Vind jezelf belangrijk genoeg, zet jezelf op 1. Dat is niet egoïstisch. Je omgeving zal er juist ook heel veel profijt van hebben. Want wie wil er nou niet een gelukkige, ontspannen partner, moeder, vriendin etc.

En dat gelukkig zijn zit hem ook in jezelf meer kunnen accepteren zoals je bent. Met al je 'fouten' en eigenaardigheden. Je bent sowieso de moeite waard. Jouw gewicht zegt niets over jou. En het gewicht op de weegschaal naar beneden krijgen zal jouw zelfwaardering of zelfbeeld echt niet omhoog krikken. Daar is iets anders voor nodig. Niet blij zijn met jezelf heeft uiteindelijk veel meer te maken met het verhaal wat jij over jezelf vertelt. Met al die negatieve gedachten en overtuigingen waar ik het bij tip 9 ook over had. Daar moet iets in veranderen.

Als je nu de overtuiging hebt dat je niet goed genoeg bent, zou het zomaar kunnen dat het ook nooit goed genoeg is. Hoe je eruit ziet, wat je eet, hoeveel je eet, hoe je bent als persoon. Je vindt dan altijd wel iets wat beter kan. Denk je dat je dan een gelukkig leven kunt leiden?

De relatie die je met jezelf hebt is direct van invloed op je relatie met eten. Je kunt het niet los van elkaar zien. Op het moment dat je een gezonde relatie met jezelf hebt zien we dat de relatie met eten in heel veel gevallen ook geen issue meer is. Want eten is oprecht zelden het probleem. Dat probleem ligt vrijwel altijd dieper en op dat vlak van de relatie met jezelf. Dus ga ook met jezelf aan de slag. Dan zijn de mooiste transformaties mogelijk!!

# Nu jij

Ik hoop dat je veel aan deze tips hebt gehad en gaat hebben. Dat je nu, net als ik, ook inziet dat diëten je juist niet verder helpen en wat je dan wel nodig hebt. Waar het hem echt in zit en om draait. Dat het aan de slag gaan met je relatie met eten en jezelf perspectief biedt en dat het je ontzettend veel op kan leveren (en niet alleen op eetgebied kan ik je vertellen).

En dat je door dit e-book hebt kennism gemaakt met een aanpak die ook nog eens veel positiever en vriendelijker is, dan steeds maar weer de focus op calorieën, je gewicht en afzien. Waar je je leven lang profijt van kunt hebben, een stevig fundament op om voort te bouwen.

Mijn wens voor jou is dat je het diëten, de strijd met eten, de strijd met jezelf én de weegschaal achter je kunt laten. Dat jij die gezonde, fijne relatie met eten en jezelf krijgt. Waarbinnen jouw behoeftes centraal staan. Juist DAN kom je veel lekkerder in je vel te zitten.

Dat je meer rust rondom eten kunt gaan ervaren en in je hoofd. Zodat je weer kunt genieten van iets lekkers zonder schuldgevoel.

Zodat jij de regie kunt pakken op je eetgedrag en waardoor ook eetbuien en emotioneel eetgedrag (emotie-eten) tot het verleden gaan behoren.

En niet op de laatste plaats, dat jij weer tevreden kunt zijn met jezelf, jezelf meer kunt respecteren, accepteren en waarderen. Dat jij gaat voelen dat je er ook mag zijn en al goed bent zoals je bent.

Het leven is veel te kort en kostbaar om je nog langer met die dieetonzin bezig te houden. Om je steeds te vergelijken met anderen en jezelf af te kraken. Om jezelf vanalles op eetgebied te ontzeggen. Richt je op wat er werkelijk toe doet en word weer gelukkig!



Jij bent nu aan zet. Wat je met mijn tips en adviezen doet is uiteraard helemaal aan jou. Maar als je er werk van wilt maken, als dit goed voelt, pak dan nu door. Hou ook je mailbox in de gaten want je krijgt nog veel meer waardevolle aanvullende info om die stappen te gaan maken.

En kom je er nu zelf niet aan uit en kun je wel wat extra hulp gebruiken? Kijk eens op mijn website. Voor aanvullende online trainingen of het 1 op 1 begeleidingstraject wat ik aanbied, ik help je graag. En nee, je hoeft het niet alleen te kunnen en hulp vragen is niet zwak. Een mailtje sturen kan natuurlijk ook. Je krijgt altijd antwoord. Mijn contactgegevens vind je hieronder.

Ik wens je heel veel succes en wie weet tot ziens!

Liefs,

Ilona Roepen



Eetgedragcoach  
Ilona Roepen

Locatie praktijk  
Smoutstraat 1 Sprundel

Telefoonnummer  
06 34403571

Website: [www.relatiemeteten.nl](http://www.relatiemeteten.nl)  
Mail: [info@relatiemeteten.nl](mailto:info@relatiemeteten.nl)

 [Eetgedragcoach Ilona Roepen](https://www.facebook.com/EetgedragcoachIlonaRoepen)

 [@eetgedragcoach](https://www.instagram.com/eetgedragcoach)