



Vaarwel mijn (vr)eetbui



Mijn 3 gouden tips tegen over-etten

Voorwoord

Beste lezer,

Allereerst; dank je wel dat je mijn e-book hebt gedownload.

Dan ben jij ongetwijfeld zo'n vrouw die dagelijks een strijd voert met eten. Ben je continu in gevecht met je gewicht en kost dat je zoveel energie dat je haast niet meer aan al je plannen en ambities toe komt.

Dan zul je herkennen dat je met grote regelmaat veel meer eet dan je met jezelf had afgesproken. En het maar niet voor elkaar krijgt ermee te stoppen. Omdat je jezelf op die momenten niet in de hand lijkt te hebben.

Terwijl er altijd een enorm rotgevoel achteraan komt. Want na zo'n overeetmoment – dat is wat ik bedoel met (vr)eetbui – voel je je lichamelijk overvol en baal je zo enorm van jezelf dat het je ook helemaal niet gelukkig maakt. Zo zonde!



Ik ben Sandra van der Kuilen en als GezondeStijl-VanjeSelf-care coach heb ik mijn 3 meest waardevolle tips in de strijd tegen die (vr)eetbuien die jij regelmatig hebt, beschreven in dit e-book.

Je bent namelijk niet alleen. Ik heb veel vrouwen ontmoet die hiermee worstelen. En die na de zoveelste dieetpoging of het opvolgen van goedbedoelde leefstijladviezen **geen steek verder kwamen**. Omdat er **geen rekening werd gehouden met de onderliggende psychologie van eetgedrag**.

Mijn 3 tips in dit e-book met bijgeleverde checklist gaan je helpen om een belangrijke stap te zetten naar een leven waarin jij **zelf de regie hebt over wat, waneer, waarom en hoeveel je eet**.

Waarbij die overeetmomenten steeds minder gaan voorkomen en je stukje bij beetje de cirkel – die je (vr)eetbuien veroorzaakt – doorbreekt.



Inhoudsopgave

5 HOOFDSTUK 1

(Vr)eebuien; hoe het werkt

8 HOOFDSTUK 2

Tip 1; Ga nooit meer op dieet

10 HOOFDSTUK 3

Tip 2; Zorg voor verzadiging

12 HOOFDSTUK 4

Tip 3; Onderzoek je fysieke en mentale behoeften

Printbare CHECKLIST

14 Samenvatting

15 Nawoord

HOOFDSTUK 1

(Vr)eetbuien; hoe het werkt

Wanneer je regelmatig meer eet dan je zou willen of continu loopt te snaien en daar last van hebt, lichamelijk of mentaal. Dan is er sprake van over-eetgedrag en dat is wat ik bedoel met (vr)eetbuien.

Je hebt je voorgenomen iets niet, of er weinig van te eten maar puntje bij paaltje eet je precies dát. En omdat je plan nu toch al is mislukt neem je er nog méér van en werk je al die andere lekkere dingen die je voorhanden hebt ook maar naar binnen.

Typerend voor dit (over)eetgedrag is dat het altijd leidt tot **een rotgevoel van schaamte, het gevoel te falen**. Daarbij is het killing voor je gevoel van zelfvertrouwen en eigenwaarde. Geen fijn gevoel!

Wanneer je dan wel hebt gemerkt dat het lekkere eten je een goed gevoel geeft – al is het maar eventjes– komt die drang naar dat eten weer snel terug. Dat is niet zwak en **ligt niet aan jouw wilskracht**. Het is hoe het op psychologisch niveau werkt en niet meer dan logisch dat je zo snel geneigd bent om aan die drang toe te geven.

Zolang je niet weet hoe je anders om kunt gaan met dat gevoel en je er daadwerkelijk weer aan toe geeft, kom je telkens weer uit op **hetzelfde punt**. Met alle gevolgen van dien.

Al lijkt het soms wel zo, die buien, periodes of momenten komen niet uit de lucht vallen. Er zijn verschillende aanleidingen voor.

1. Er is een opgebouwd tekort aan energie en voedingsstoffen ontstaan wat gecompenseerd wil worden.
2. Er is sprake van een hormonale of ander soort van disbalans die signalen in de war stuurt.
3. Je relatie met eten is in de tijd verstoord en ingewikkeld geworden waardoor keuzes maken gebaseerd op je eigen behoeftes lastig of zelfs onmogelijk is geworden.

Het is een ingewikkeld samenspel

Als je, zoals jij – al sinds lange tijd – in gevecht bent met je gewicht en dagelijks een strijd met eten voert dan heb je ongetwijfeld al diverse dieetpogingen gedaan, ben je afgevallen en weer aangekomen. In de loop van de tijd en met elk dieet dat je volgde en niet volhield raakte het systeem **meer in de war**. Inmiddels zijn de verschillende aanleidingen door elkaar heen gaan lopen.



Ontwarren

Om af te komen van dat (over)eetgedrag is het daarom van belang om orde op zaken te stellen. Om inzicht en overzicht te creëren waarmee je kunt onderscheiden wat je wanneer, waarom en met welk resultaat eet. Je ontrafelt stukje bij beetje je eigen eetgedrag en ontdekt de achterliggende oorzaken van jouw (vr)eetbuien.

Dit (over)eetgedrag onderzoeken en uiteindelijk doorbreken is **de regie over je eetgedrag terugpakken en op een relaxte manier met eten omgaan.**

Het levert veel op;

- Rust rondom eten
- Weer plezier in eten
- En lekker gevoel in je lijf
- Een goed gevoel over jezelf
- En – een betere invulling van je leven.

Verschillende vrouwen, inclusief ikzelf, gingen je voor. Ik gun het jou ook en ik help je er graag mee.

In dit e-book vind je daarom mijn 3 meest waardevolle tips die je verder helpen belangrijke stappen te zetten richting een relaxte manier van eten.

HOOFDSTUK 2

Tip 1; Ga nooit meer op dieet

Echt, zo simpel kan deze zijn. Neem het besluit – NU!

Nooit meer op dieet!

Onderzoek toont het herhaaldelijk aan;

Diëten werkt niet op de lange termijn. Niet alleen voor jou niet, maar voor bijna niemand. Een enkeling slaagt erin om voor een langere termijn gewicht kwijt te raken en daarbij ook nog eens heel erg blij te worden van de nieuwe levensstijl waardoor men het een lange tijd volhoudt.

Maar dikke kans dat jij – na al die pogingen en net zoals ruim 85-90% van de bevolking – niet een van die enkelingen bent, denk ik zo (dan had je dit e-book vast niet nodig). **Dan behoort jij tot die grote groep waarbij het gewichtsverlies als gevolg van een dieetkuur of levensstijlverandering er binnen de kortste keren weer aan zit + wat kilo's meer dan waar je überhaupt mee begon.** Hallo jojo!

Dat het niet op de lange termijn werkt zijn verschillende redenen voor. Het is niet vol te houden, je lichaam gaat in een 'spaarstand' en past zich aan waardoor het steeds moeilijker wordt om af te vallen en om een lager gewicht te behouden. Of je doel is anders dan je natuurlijke gewicht zou

kunnen zijn waardoor je lijf alles op alles zet om zijn natuurlijke staat terug te krijgen.

Moet je dan alles maar loslaten, eten wat je wilt en accepteren dat je daarmee steeds meer aankomt? Nee! Het is alleen **geen goed idee om je eetgedrag en je gewicht te willen afdwingen met een dieet vol eetregels en restricties**. Je krijgt er zelfs juist overeetbuien van.

Het klinkt tegenstrijdig maar door je eetgedrag op deze manier te willen controleren verlies je de eigen regie. Want van wie zijn eigenlijk al die regels en adviezen? Heb jij ze gevoeld? Bedacht? Nee, toch?

In werkelijkheid drijf je met elke dieetpoging die je doet verder van het herkennen van je eigen gevoel en behoeften. Terwijl die je juist kunnen vertellen wat je wanneer nodig hebt en hoeveel daarvan.

Dus neem het besluit en stop er mee, voor altijd!



HOOFDSTUK 3

Tip 2; Zorg voor verzadiging

Je kent het vast; die dagen dat het overdag prima gaat. Licht ontbijtje, gezonde lunch, tussendoor veel water. Rond een uur of drie wordt het lastig, maar met een zout crackertje red je het wel weer even tot het avondeten. En wanneer je na een kleine portie daarvan de avond tegemoet gaat begint het te borrelen en krijg je zin in iets... en nog iets... en **voor je het weet ben je losgeslagen en eet je alles wat er nog in je kast te vinden is.**

Terwijl je denkt dat je een loser bent, een slappeling die niet kan volhouden is er iets heel anders aan de hand. De keuzes die je gedurende de dag hebt gemaakt hebben ervoor gezorgd dat je **niet fysiek en mentaal verzadigd** bent geraakt. Want heb je ook genoten van je lichte ontbijt, gezonde lunch, water, crackertje enzovoorts? Koos je dat omdat je daar behoefte aan had, voldoende aan had of blij en voldaan van werd?

Ik denk het niet. Waarschijnlijk koos je ervoor omdat je dacht dat het gezond zou zijn, vond dat het genoeg zou moeten zijn, nodig was om af te kunnen vallen.

Zo werkt het niet.

Eten is meer dan het voldoen in fysieke behoefte. Van je eten kunnen genieten, mentale verzadiging ervaren speelt ook een hele grote rol. Wist je dat **mensen die eten waar ze behoefte aan hebben en daadwerkelijk die**

voldoening en verzadiging ervaren als vanzelf hoeveelheden gaan eten die bij ze past?

Dus kies in plaats van minder en mager eens voor lekkere en verzadigende maaltijden. Probeer uit waar jij blij van wordt en welk effect dat heeft. Drie goede hoofdmaaltijden of liever zes kleinere? Volle zuivelproducten omdat je daarvan lang een voldaan gevoel hebt, of juist halfvol omdat je dat lekkerder vindt. Combineer voedingssoorten met smaken en ontdek waar je blij en voldaan van wordt.

In de regel zorgt het **in alle rust en aandacht genieten van een volwaardige maaltijd voor fysieke en mentale verzadiging**. Het geeft een voldaan gevoel. Waardoor snoep- en snaaibuien minder “nodig” zijn en daardoor minder voor zullen komen, eten wordt weer leuk én je kunt er steeds gemakkelijker mee omgaan.

Probeer het eens een tijdje en ervaar het verschil.



HOOFDSTUK 4

Tip 3; Onderzoek je fysieke en mentale behoeftes

Om echt volledig zelf aan het roer te komen als het gaat over je eetgedrag is het essentieel dat je **jouw eigen behoeftes in het algemeen leert kennen en herkennen**. Omdat het uitgaan van die eigen persoonlijke behoeftes leidt tot meer evenwichtig eetgedrag. Zo is uit veelvuldig onderzoek gebleken.

Ik gaf eerder al aan dat wanneer je al lange tijd de strijd voert met eten in gevecht met je gewicht, dat voor jou waarschijnlijk niet gemakkelijk zal zijn. Dat dingen door elkaar heen zijn gaan lopen waardoor het voelen van die tekenen als honger en verzadiging, behoefte aan rust, verbinding of troost en dergelijke niet of minder goed mogelijk is.

Eetregels die je van huis uit hebt meegekregen, later nog hebt opgedaan, gepredikt worden door gezondheidsprofessionals en de “bladen” verdoezelen die gevoelens van binnenuit. Daarbij opgeteld de gewenning die er inmiddels is om eten voor van alles te gebruiken omdat je de verschillende gevoelens niet kunt onderscheiden – en eten nu eenmaal in heel veel van die behoeftes lijkt te voorzien – helpen ook niet. Als klap op de vuurpijl is er dan ook nog die hardnekkige focus op afvallen die altijd harder lijkt te schreeuwen waardoor je je daadwerkelijke behoeftes niet “hoort”.

Dus ga op zoek naar je daadwerkelijke behoeftes en leer er stap voor stap naar te handelen. Denk de komende periode eerst eens na voordat je de neiging krijgt om iets te gaan eten en ga op zoek naar de achterliggende rede. De checklist die ik voor je maakte kan je daar goed bij helpen.



Checklist love-it or leave-it.

- Print [de checklist](#) uit en hou het de komende tijd bij de hand. Net zolang als voor jou nodig is. Totdat je geheel vanuit jezelf de nodige stappen zet om te bepalen of, wat en hoeveel je gaat eten -daadwerkelijk is wat je op dat moment wilt eten. Of dat het is wat je op dat moment nodig hebt.
- Wees daarbij **mild voor jezelf**. Het is namelijk echt niet gemakkelijk om die onderliggende processen zelfstandig aan te pakken. Het vergt een hoop oefening en geduld en zal ook vaak ongemak of teleurstelling opleveren. Het is een veranderproces en die doorloop je niet maar zo even.

HOOFDSTUK 5

Samenvatting

Jouw (vr)eetbuien ontstaan dus niet 'zomaar'. Ze komen voort uit **een** ingewikkeld samenspel van factoren die zijn ontstaan doordat je al jarenlang (onbewust) je eigen behoeften negeert.

Door dat ingewikkelde samenspel te ontwarren krijg je zicht op de werkelijke onderliggende behoeftes. Die je vervolgens met een passende actie kunt gaan vervullen.

Door op onderzoek uit te gaan naar welke fysieke en mentale behoeftes jij hebt en hoe deze in verband staan met je eetgedrag heb je al een eerste grote stap gezet. Om uit die negatieve, vicieuze cirkel te stappen.



Nawoord

Ik hoop dat mijn tips en de bijbehorende checklist je op weg helpen om jouw (vr)eetbuien te kunnen managen.

Het is een **belangrijke eerste stap** in het terugpakken van de regie over je eetgedrag met als gevolg dat je **überhaupt minder (vr)eetbuien** hebt of gaat krijgen.



Zelf de regie over je eetgedrag in handen

Het is een heerlijk gevoel om zonder over-eetgedrag door het leven te gaan. Om eten gewoon weer eten te laten zijn, waar je soms wel en soms niet voor kiest. Omdat je daar zin in hebt, je honger hebt en dat nu eenmaal voor handen is, om in je eentje lekker van te genieten of om samen met anderen te delen. Gewoon omdat het kan.

En omdat er geen enkele consequentie aan vastkleeft. **Geen schuldgevoel, geen schaamte. Geen neiging of noodzaak jezelf erna op rantsoen te zetten en het leidt niet langer tot losgaan op alles wat je nog in de kast hebt.**

Echt, het is te doen!

Hulp bij veranderen

Wil jij dit nu ook en ben je bereid hier daadwerkelijk mee aan de slag te gaan?

Dan help ik je graag!

Wil je meer weten over mij als coach en hoe ik jou kan helpen kijk dan op [mijn website](#) of boek een 30 minuten durende sessie die ook nog eens geheel gratis is om jouw persoonlijke situatie te bespreken.

We kunnen hierbij kennismaken en je krijgt van mij in elk geval nog eens 3 extra tips die betrekking hebben op jouw persoonlijke situatie.

Je boekt het via www.gezondestijl.nl/gratis-sessie.



Copyright Gezonde Stijl – Sandra van der Kuilen. Uitgegeven in eigen beheer. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
