

De Leefstijlorganizer

Stap 1: Schrijf voor jezelf op wat voor jou de nadelen en voordelen zijn van je huidige eetgedrag.

Door de nadelen op te schrijven, word je gedwongen na te denken over de vraag waarom je nu eigenlijk zo graag wilt je gedrag wilt veranderen. Is dit om gezondheidsredenen? Wil je echtgeno(o)t(e) het graag? Vind je jezelf niet mooi? Hierdoor kun je bewust worden van je motief en daar misschien de kracht uit putten om nieuwe gedrag vol te houden.

Stap 2: Maak een eetverslag/voedingsdagboek.

In een eetverslag/voedingsdagboek noteer je hoe laat je eet, wat je eet, waar je eet, eventueel met wie je eet, waarom je eet en de gevoelens die je op dat moment ervaart. Met een eetverslag inventariseer je jouw eigen eetgedrag. Door te noteren hoe laat je eet, kun je bijvoorbeeld achterhalen dat je elke dag om 16.00 uur behoefte krijgt aan zoetheid. Met de voeding kan daarop worden ingespeeld, bijvoorbeeld door een gezond tussendoortje te plannen. Door te noteren wat je eet, kun je zien welke producten er met grote regelmaat terugkeren en welke hoeveelheden je consumeert. Het kan bijvoorbeeld blijken dat je voedselkeuze goed is, maar de hoeveelheden veel te groot zijn. Ook kan blijken dat er van de gezonde voeding mondjesmaat wordt gegeten, maar dat vooral snoep een grote plaats inneemt. Door te noteren waar je eet, kun je er bijvoorbeeld achter komen dat je, zodra je op de bank zit voor de televisie altijd iets te eten moet hebben. Een bekende eetplaats is ook het aanrecht waaraan ontbeten wordt. Door te noteren met wie je eet, kun je bijvoorbeeld achterhalen dat je niet vaak eet waar anderen bij zijn, maar eerder wanneer je alleen bent. Ook kan juist het tegenovergestelde blijken: zodra je buurvrouw op de koffie komt, zit je samen aan de cake. Door te noteren waarom je eet en de gevoelens die je ervaart kan bijvoorbeeld blijken dat er juist bij verveling veel wordt gegeten. Een eetverslag is noodzakelijk: pas wanneer je jouw eigen eetpatroon kent, kun je eraan werken om het ten goede te veranderen.

Dagboek Dag:	Eten en drinken	Bewegen en trainen	Slapen en ontspanning
Tijd:			
Waar:			
Met wie:			
Hoelang:			
Inspanningsniveau: (schaal van 1-10)			
Gevoel/emotie vooraf: (blij, moe, hongerig, angstig, alert, boos gestrest enz.)			
Gevoel/emotie erna:			
Verzadigingsniveau: (schaal van 1-10)			
Waarom?			
Wat zou je het allerliefste willen? Wat is je werkelijke behoefte?			

Niets uit deze publicatie mag worden veelevoudigd en/of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Tweede editie

Copyright © 2020 Get In Motion

De Leefstijlorganizer

Let bij het invullen van het eetdagboek op onderstaande zaken:

- Noteer de exacte hoeveelheid, het soort en het merk van de voedingsmiddelen
- Noteer de maaltijden en tussenmaaltijden
- Schrijf meteen na ieder eet- of drinkmoment op wat je genuttigd hebt (evt. BGN dagboekje als kladje)
- Zet een kruis bij het niet gebruiken van een maaltijd
- Noteer of je buitenshuis een maaltijd gebruikt
- Noteer de hoeveelheid en de bereidingswijze van de warme maaltijd (gekookt, gebakken, gestoofd, gegrild enz.)
- Margarine/botergebruik/olie bij het bakken van vlees en het afmaken van groente.
- Noteer dressing (op de salade)
- Noteer zelf gebruikte huishoudelijke maten of aantal grammen/millimeters (Eetmaatje)
- Schrijf alles duidelijk en nauwkeurig op

Honger/verzadigingsniveau (schaal 1 t/m 10)

1. Ik voel me overvol, bijna misselijk. Mijn buik is opgezet en kan zelfs pijn doen
2. Mijn maag is oncomfortabel vol, ik heb teveel gegeten
3. Ik ben verzadigd en mijn maag voelt gevuld
4. Ik heb net wat gegeten en dat voelt goed, maar er kan nog wat bij in mijn maag
5. Ik voel me niet (meer) hongerig en redelijk verzadigd. Het is ok
6. Mijn maag knort een beetje, het zou goed voelen om wat te eten
7. Nu heb ik honger. Ik heb zin in een stevig maal
8. Ik ben erg hongerig. Ik voel dat mijn lichaam echt eten nodig heeft
9. Ik voel me onrustig van de honger, het neemt mijn gedachten in beslag
10. Ik ben uitgehongerd. Mijn maag is helemaal leeg en ik voel me slap en energieloos

Stap 3: Inkopen doen

Deze stap bestaat uit 9 tips:

- 1) Doe je boodschappen met een boodschappenlijstje en houd je daar ook aan (101 boodschappen blok)
- 2) Doe nooit boodschappen met een lege maag
(je grijpt anders gemakkelijk naar ongezonde dingen).
- 3) Neem zo vaak mogelijk gepast geld mee en laat je pinpas thuis (anders neiging tot meer kopen).
- 4) Neem in de supermarkt een mandje in plaats van een wagentje
(in een mandje kan minder).

Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd en/of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Tweede editie

Copyright © 2020 Get In Motion

De Leefstijlorganizer

5) Koop zoveel mogelijk voedsel dat voorbereiding vraagt voordat je het kan eten

(Het gaat hier om voorbereidingen als schillen, raspen, snijden en koken).

6) Varieer. Eten met aandacht en nieuwsgierigheid wordt gestimuleerd als je afwijkt van je vaste eetkeuzes.

Neem eens ander broodbeleg, doe boodschappen in een andere winkel of probeer een nieuw recept.

7) Wees een snob wat betreft eetkeuzes.

Kies voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Vraag je steeds af wat je het allerlekkerste vindt, en besteed daar je trek en budget aan.

8) Geniet van de voorpret.

Hoe meer je je best hebt gedaan op een maaltijd, hoe meer je geneigd bent er tijd en aandacht aan te besteden. De aandacht kan zitten in het zelf koken, maar ook in het sfeervol aankleden van de tafel, het mooi opdienen van een gerecht, zelfs al in het boodschappen doen.

9) Denk een stapje terug in het ontstaan van je eten. Welke weg heeft het afgelegd voordat het op je bord terecht kwam? Hoe is het gemaakt of gegroeid, wie hebben daarbij geholpen? Stilstaan bij de bijzondere geschiedenis van je voedsel, helpt om 'met respect' te eten.

Zorg dus dat je zo weinig mogelijk hapklaar voedsel in huis hebt, zoals koekjes, snoepjes, snacks en pinda's. Hoe meer moeite je moet doen om iets te kunnen eten, des te eerder zal je het nalaten. Door veel hapklaar voedsel in huis te halen wordt het zondigen wel erg gemakkelijk en wilskracht is net als een spier, hij raakt een keer uitgeput. In deze obesogene samenleving zijn er elke minuut verleidingen om ons heen en voor elk huishouden is binnen een straal van 1 km tenminste 1 supermarkt te vinden. Je hebt geen wilskracht nodig maar een plan!

Stap 4a: *Eet als je honger hebt.*

Wacht je te lang met eten en laat je je hongergevoel te hoog oplopen, dan wordt rustig eten en ervan genieten veel moeilijker.

Stap b: *Bepaal van tevoren hoeveel je gaat eten en drinken.*

Bedenk voor je gaat eten wat en hoeveel je wilt eten en drinken en houd je daaraan. Schep geen tweede keer op. Veel eten is een gewoonte en heeft vaak niets te maken met een hongergevoel. Gebruik het aanbevolen dagelijkse hoeveelheden, de schijf van vijf als overzicht en je "Eetmaatje" als leidraad voor portiegroottes.

Stap c: *Begin je maaltijd bewust.*

Door een kort moment van stilte voordat je begint met eten, kalmeer je je geest en lichaam en stel je jezelf beter in staat om met volle aandacht bij het beleven en verteren van de maaltijd te zijn.

Niets uit deze publicatie mag worden veelevoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Tweede editie

Copyright © 2020 Get In Motion

De Leefstijlorganizer

Stap 5: Plan de tussendoortjes

Spreek van tevoren met jezelf af wanneer je een tussendoortje neemt. Gebruik dit tussendoortje op een vaste eetplaats. Spreek ook met jezelf af wat je neemt en in welke hoeveelheid. De bedoeling bij deze stap is dat je de baas wordt over de tussendoortjes en niet de tussendoortjes over jou. Dus geen tussendoortjes nemen wanneer je die toevallig ziet liggen, of wanneer je er ineens trek in krijgt, maar alleen op het tijdstip dat je met jezelf had afgesproken. Het is niet verstandig om geen tussendoortjes te plannen: door streng te zijn voor jezelf zet je de deur open voor snoepaanvallen die uit de hand kunnen lopen. Wel kun je het aantal tussendoortjes beperken. Dit is dan ook de volgende stap.

Stap 6: Bepaal het aantal tussendoortjes

Wanneer je gewend bent om vaak een tussendoortje te nemen, kun je proberen dit terug te dringen. Je kunt beginnen 1 vaste snoeptijd minder te nemen. Kijk op het eetverslag op welk tijdstip je een tussendoortje het meest kan missen. Daarbij kun je een snoeptijd op het moment dat je het, het meest nodig hebt gewoon handhaven, bijvoorbeeld aan het einde van de middag. Wanneer je het aantal tussendoortjes al hebt teruggebracht tot driemaal per dag, bijvoorbeeld in de loop van de ochtend, middag en avond, kun je deze stap overslaan.

Stap 7: Snoep verstandig

Aan de hand van het eetverslag kun je zien hoeveel je snoept en hoeveel voedingsstoffen je binnen krijgt. Ongezonde varianten kunnen wanneer gewenst worden vervangen door wat gezondere varianten. Door verstandig te snoepen voorzie je jezelf van voldoende voedingsstoffen.

Stap 8: Complimenteus weigeren

Als je iets weigert doe het dan zo duidelijk en beslist mogelijk. Niet iedereen heeft zin om te vertellen dat hij aan zijn leefstijl werkt, zeker niet wanneer dit al bij herhaling is voorgekomen. Om opdringen en zinloze discussies te voorkomen, kun je zeggen dat je liever even wilt wachten of dat je pas hebt gegeten. Wanneer je jouw weigering met een complimentje weet te omkleden heb je misschien minder kans op tegenspraak, bijvoorbeeld door te zeggen dat je het erg vervelend vindt om te weigeren omdat je weet dat het je zo van harte is gegund.

Stap 9: Eten bij speciale gelegenheden

Wanneer je naar een speciale gelegenheid gaat, bijvoorbeeld een receptie of een verjaardagsfeestje kun je van te voren afspraken maken met jezelf over wat je wilt gebruiken. Je voorkomt daarmee dat het uit de hand loopt wanneer je eenmaal op dat feestje bent. Manieren om eten en drinken in de hand te houden kunnen zijn:

- je spreekt met jezelf af niet meer dan bijvoorbeeld 2 glazen wijn en 3 toastjes met salade te nemen.
- je beslist om wel een gebakje te nemen en twee glazen wijn, maar geen hapjes bij de alcohol.
- je besluit na elf uur 's -avonds niets meer te nemen.
- je besluit om alleen maar te drinken en niets te eten.
- je besluit alleen maar caloriearme dingen te eten en te drinken.

Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Tweede editie

Copyright © 2020 Get In Motion

De Leefstijlorganizer

- zorg dat je met een goed gevulde maag naar het feestje toegaat.

Wanneer je eenmaal op het feestje bent kun je nog een aantal maatregelen nemen:

- stel het tijdstip waarop je iets wil nemen uit.
- houd je aan afspraken die je met jezelf hebt gemaakt.
- neem kleine slokjes en zet na elke slok het glas weg.
- zorg dat je niet in de buurt zit van schalen met hapjes.
- wissel alcoholische dranken af met light frisdranken (met mate) , water, thee of koffie.

Stap 10: Eten bij anderen.

Wanneer je bij anderen eet kun je ook van tevoren afspraken maken met jezelf, met name over de hoeveelheden die je gaat eten. Een afspraak kan bijvoorbeeld zijn dat je slechts 1 keer opschept, en dat je niet meer dan 1 glas wijn zult drinken bij het eten. Ook is het alvast verstandig een complimenteuzen weigering in gedachte te hebben voor het geval er wordt aangedrongen op meer. Ken je de persoon waar je gaat eten goed, licht hem dan in over jouw leefstijlverandering. Gedeeld genot is dubbel genot. In gezelschap kan het lastig zijn om zoveel aandacht aan je eten te besteden. Misschien kun je je tafelgenoten uitnodigen om mee te doen? Breng het gesprek, al is het maar vijf minuten, op wat iedereen precies proeft, wat ieders lievelingsgerecht is en waarom. Of begin als laatste met eten en houd het tempo aan van de langzaamste eter.

Stap 11: Vaste etenstijden

Wil je afvallen of van je eetbuien af gebruik dan elke dag 3 hoofdmaaltijden, waarvan 2 broodmaaltijden en een warme maaltijd. Neem deze maaltijden op een vast tijdstip. Ditzelfde kun je doen met de tussendoortjes. Het lichaam gaat wennen aan regelmaat. De honger gevoelens buiten deze tijden zullen geleidelijk aan afnemen. Door de tussendoortjes goed te plannen worden tussentijdse honger gevoelens vermeden. Een eventueel verstoord honger- en verzadigingsmechanisme als gevolg van lijnen e.d. zal op deze wijze weer herstellen op termijn. Het is verstandig om zo weinig mogelijk van de vaste tijden af te wijken. Niets leidt zo gemakkelijk tot snoepen als onregelmatige etenstijden. Ook tijdens weekeinden en vakantie dagen is het zinvol om je te houden aan vaste etenstijden. Wanneer je later bent dan anders, eet dan nog maar een klein beetje, zodat de volgende maaltijd op het normale tijdstip kan worden gebruikt.

Stap 12: Beloon jezelf

Wanneer je jezelf bijvoorbeeld een week lang aan jouw eigen planning hebt gehouden, kun je jezelf belonen. Je hebt het dan verdiend. Een beloning kun je van tevoren met jezelf afspreken: bijvoorbeeld als je jezelf een week lang aan een bepaalde stap hebt gehouden trakteer je jezelf op een nieuw boek, en uitje, een nieuw kledingstuk of wat anders wat je graag zou willen. Een beloning is een stimulans om door te gaan. Beloon jezelf met iets anders dan eten.

Niets uit deze publicatie mag worden veelevoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Tweede editie

Copyright © 2020 Get In Motion

De Leefstijlorganizer

Stap 13: De vaste eetplaats

Eet alles zoveel mogelijk op een vaste plaats in huis. Het beste is de eettafel, omdat daar gewoonlijk de maaltijden worden gebruikt. Deze vaste eetplaats kun je ook gebruiken wanneer je je tussendoortjes neemt.

Veel mensen krijgen trek wanneer ze op een plaats zijn waar ze gewend zijn om te eten (Pavlov effect). Voor de een kan dit voor de televisie zijn voor de ander s'- avonds in bed voor het slapen gaan. Zodra je voor de televisie gaat zitten, begin je trek te krijgen omdat die plaats wordt geassocieerd met eten. Wanneer je een vaste eetplaats aanhoudt, zullen andere plaatsen je niet meer aan eten doen denken. Een uitzondering kan worden gemaakt voor het drinken van koffie en thee en andere caloriearme dranken: die hoef je niet op een vaste eetplaats te gebruiken

Stap 14: Geen andere bezigheden tijdens het eten

Zorg dat je tijdens het eten niets anders doet, zoals de krant lezen of tv-kijken. In de eerste plaats omdat je de krant lezen of tv-kijken anders gaat associëren met eten. In de tweede plaats omdat je anders niet of nauwelijks in de gaten hebt wat je eet en hoeveel. Je kunt dus niet bewust genieten van het eten. Wanneer je de krant aan het lezen bent of tv-kijkt en het is tijd voor je maaltijd of tussendoortje, ga dan weer op jouw vaste eetplaats zitten.

Stap 15: Pauzeren tijdens het eten

Deze stap is een tijdelijke oefening. Je kunt de hoofdmaaltijd onderbreken voor twee tot drie minuten, het bestek neerleggen en aan tafel blijven zitten tot die twee a drie minuten om zijn. Tijdens de pauze denk je:

- hoe voelt mijn maag?
- heb ik nog wel zo'n honger dat ik alles wat er op mijn bord ligt moet opeten?
- is het moeilijk voor mij om met dat volle bord voor me toch niet te eten



je kunt dit ook toepassen bij tussendoortjes.

Door jezelf te verplichten tijdens een maaltijd een paar minuten niet te eten, bereik je drie dingen namelijk:

1. je voorkomt dat je de maaltijd gedachteloos naar binnen werkt
2. je laat jezelf zien dat je de baas bent over het eten
3. je komt tot de ontdekking dat je sterk bent en in staat iets te doen wat je zelf wilt.

Het nadeel van deze stap, wanneer hij wordt toegepast bij een warme maaltijd, is dat eten afkoelt. Dit kan enigszins worden voorkomen door het bord van tevoren warm te maken. Deze stap hoef je niet langer dan twee weken te worden volgehouden. Daarna weet je of je het eten de baas bent of niet.

Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Tweede editie

Copyright © 2020 Get In Motion

3 minuten Pauze meditatie

Ga rustig zitten op een stoel, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.

- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Word je bewust van waar je bent. Kijk om je heen en voel de plek waarop je zit. Wees je bewust van de gedachten die door je hoofd gaan. Zie de gedachten als gebeurtenissen die aan je voorbij trekken. Kijk naar de gedachten en merk de gevoelens op die daarbij opkomen. Je hoeft niets met die gevoelens te doen. Je mag je er alleen op een milde wijze bewust van zijn. Je gevoelens moeten niet positief zijn. Ze zijn zoals ze zijn. Je accepteert waar je bent.
- Je hebt zojuist je automatische piloot uitgezet en bent weer bewust. Breng je aandacht helemaal terug naar je ademhaling. Ervaar hoe de lucht in je longen stroomt ... en er weer uit. Merk hoe je onderbuik uitzet en weer krimpt. Laat die ademhaling stromen en blijf bewust. Telkens als je aandacht afdwaalt keer je weer terug naar die ademhaling.
- Breid langzaam je bewustzijn uit naar je hele lichaam. Voel hoe je lichaam met je ademhaling mee ademt. Wees je bewust van iedere beweging en sensatie in je lichaam. Breid je aandacht nog verder uit naar je gewicht. Voel hoe je lichaam je gewicht ondersteunt.
- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie



Stap 16: Het beëindigen van de maaltijd

Ruim de restjes op zodra je klaar bent met eten; blijf niet natafelen terwijl er nog allerlei lekkers op tafel staat. Want anders wordt de verleiding groot om nog wat te nemen. Wanneer je de restjes bewaart om deze de volgende dag als extra te eten, kun je ze beter weggooien. Als je altijd restjes overhoudt, kun je overwegen voortaan wat minder te koken. Ook tanden poetsen na het eten helpt. Je hebt dan minder of helemaal geen trek meer om nog meer te eten.

Stap 17: Het voedsel opbergen

Berg het eten dat je in huis hebt op één vaste plaats. Kies daarvoor een plaats waar je niet al te vaak hoeft te zijn. Berg het eten zoveel mogelijk op in 1 kast: hoe meer opbergplaatsen en hoe gemakkelijker deze bereikbaar zijn, des te vaker kom je in de verleiding iets te eten. Laat ook geen eten slingeren. Wanneer de visite weg is, berg dan meteen de koektrommel of het bonbonschaaltje op. Met deze stap voorkom je dat je vaak oog in oog komt te staan met voedsel.



De Leefstijlorganizer

Stap 18: *Het inschakelen van de directe omgeving*

Om de stappen goed te kunnen volgen is medewerking van de directe omgeving, zoals huisgenoten en collega's belangrijk. De stappen zijn ingrijpend voor je dagelijks leven en het is moeilijk om ze zonder ruggensteun vol te houden. Als je omgeving steun biedt, is het voor jou gemakkelijker om de stappen te blijven volgen.

Op deze manier kun je om steun vragen:

- je kunt vertellen dat je de omgeving nodig hebt je nieuwe eetgedrag vol te houden; vraag mensen in je omgeving rekening met je te houden.
- je kunt vragen of zij zich positief willen opstellen, bijvoorbeeld door je aan te moedigen en complimentjes te geven.
- je kunt laten merken dat je niet gebaat bent bij negatieve kritiek wanneer het eens fout gaat: je zult hier zelf al last genoeg van hebben.
- je kunt ze betrekken bij het volgen van de stappen, door te vertellen met welke stap je bezig bent, wat het doel daarvan is en hoe ze je kunnen helpen.
- je kunt duidelijk maken dat je niet gebaat bent bij aandringen om gewoon gezellig mee te doen. Je hebt het er al moeilijk genoeg mee!

Stap 19: *Happen tellen*

Tel bij elke maaltijd die je neemt, of dit nu een hoofdmaaltijd is of een tussendoortje, het aantal happen dat je per minuut neemt. Dit kun je bijvoorbeeld een paar minuten volhouden. Op deze manier dwing je jezelf om je beter bewust te zijn van de snelheid waarmee je eet. Als je langzamer eet voel je eerder en beter dat je hebt gegeten.

Stap 20: *Hap voor hap eten en rustig kauwen*

Leg na elke hap je bestek neer en neem pas de volgende hap op je lepel of vork, nadat je de vorige goed hebt gekauwd of doorgeslikt. Met deze stap leer je genieten van eten. Je leert rustiger, beheerster te eten, waardoor je sneller verzadigd bent en dus minder zult eten. Een andere methode is elke hap 20 keer te kauwen (tellen). 10. Laat je verrassen door de nasmaak. Wacht nadat je iets helemaal op hebt eens een tijdje voordat je aan het volgende begint. Kijk of er een nasmaak is, en hoelang je die nog kunt proeven. Dat is vaak verrassend lang en lekker. Hoe meer aandacht voor de nasmaak, hoe langer je je eetgenot kunt laten duren!

Stap 21: *Rek de maaltijd*

Verleng het laatste kwart van de maaltijd door je bestek na elke hap even neer te leggen en te denken: 'heb ik al genoeg gehad?'. Door deze stap ga je rustiger eten en laat je jezelf zien dat je jezelf heus wel kunt beheersen. Je zult merken dat je veel eerder verzadigd bent. Zo blijft je aandacht bij de hap waar je mee bezig bent. Veel mensen komen automatisch in de modus 'leegmaken van het bord' in plaats van 'stilstaan bij deze hap'. Een pauze tussen happen helpt om langzamer te eten en tijdig te voelen wanneer je voldaan bent.

Oefening Mindful eten

Kies een product uit dat gemakkelijk te eten is. Je gaat hier Mindful van eten. Kijk goed naar het product en omschrijf het in details. Wat voor lichamelijke sensaties ervaar je. Ruik en voel het product. Neem een hapje en kauw er rustig op. Sta stil bij de smaak, het gevoel van het product in je mond, de hardheid of zachtheid. Wat voor geluid maakt het? Let op het aantal momenten dat je kauwt en kauw bij een volgende hap het dubbele aantal keren. Neem na afloop een slok water.



Vond je het prettig om vaker te kauwen of juist niet? Had je honger toen je begon aan de oefening of niet? Zo ja, wat was het effect van het eten? Hoe heb je de smaak ervaren? Schrijf van je bevindingen een kort verslag.

Stap 22: Passend bestek

Gebruik bij alle hoofdmaaltijden bestek, of dit nu om brood, soep of yoghurt gaat. Gebruik vooral klein bestek. Het gaat hier niet om het aanleren van tafelmanieren! Doordat je niet meer kunt eten dan op je vork of lepel kan, ga je kleinere happen nemen. Hierdoor eet je langzamer en geniet je meer van wat je eet. O ja en zet geen potten en pannen op tafel maar schep van te voren de porties op een bord, dit voorkomt meerdere keren opscheppen en/of teveel eten. Mindful of mondvol?

Stap 23: Het wegen

Veel lijners staan elke dag op de weegschaal. Dit kan zowel voordelen als nadelen hebben. Een voordeel is dat je het gewicht goed in de gaten kunt houden en dat je een pas op de plaats kunt maken wanneer je aankomt. Een nadeel is dat je in paniek kunt raken wanneer het gewicht schommelt en juist daardoor meer gaat eten ('wat ik ook doe, het helpt toch allemaal niets'). Een ander nadeel kan zijn dat je meer gaat eten wanneer je ziet dat je goed afvalt. Het is verstandig voor jezelf eens op een rijtje te zetten wat er bij jezelf overheerst: de voordelen of de nadelen van dagelijks wegen. Daarna kun je beslissen om jezelf bijvoorbeeld maar eens per week te wegen of voorlopig eens een tijdje niet op de weegschaal te staan.

Weeg altijd op dezelfde tijd, bijvoorbeeld 's -morgens wanneer je uit bed komt. Het gewicht kan schommelen door wat je hebt gegeten of gedronken, door de stoelgang en bij vrouwen door de menstruatiecyclus. Zetmeelrijke maaltijden zijn altijd goed voor extra gewicht omdat zetmeel veel vocht bindt. Wanneer je dit weet hoeft je niet in paniek te raken wanneer je bijvoorbeeld een rijsttafel hebt genomen.

De Leefstijlorganizer

Stap 24:

Hang een lijst op met alle stappen die je doet.

Door een lijst bij te houden van alle stappen die je hebt gezet, kun je af en toe je geheugen nog eens opfrissen en bepaalde stappen eventueel herhalen als ze wat zijn weggezakt. Hang de lijst op een plaats waar je veel moet zijn, bijvoorbeeld in de keuken. Evalueer aan het eind van de dag wat er goed is gegaan en waar de valkuilen zitten. Gebruik een smiley overzicht om een realistisch beeld te krijgen van de afgelopen periode.

Stap(pen)?	Dag 1	☹️	Dag 2	☹️	Dag 3	Dag 4	Dag 5
	Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10		
	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14	Dag 15		
	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20		
	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25		

Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Tweede editie

Copyright © 2020 Get In Motion

De Leefstijlorganizer

Stap 25: Zoek bezigheden die je van het eten afleiden.

Wanneer je een snoepaanval of eetbui voelt aan komen, probeer dan afleiding te zoeken, zodat je niet gaat toegeven aan de drang om overmatig te eten. Wanneer je met iets bezig bent, denk je niet of althans minder aan eten. Ga iets leuks doen, alleen of met anderen. Wat leuk is, is voor iedereen verschillend. De een gaat misschien een bioscoopje pikken, de ander gaat een eind lopen, en weer een ander gaat in bad een boek lezen. Zo nu en dan iets leuks doen kan ook een behoefte bevredigen waarvan je jezelf aanvankelijk niet zo bewust van was. Lees ook het stuk over cue exposure en routineverandering nog even na voor tips.

Tenslotte: laat je oordelen gaan.

Als je iets van jezelf niet mag, of vindt dat het heel slecht voor je is, dan beperk je je in de vrijheid om te genieten van het voedsel waar je van houdt. Denk nu maar eens niet een roze olifant, waar denk je nu aan? Heb zelfcompassie en creëer zo vrijheid in eten.