

Voilà, ik kan het wel laten

VOILA,
IK KAN
HET
WEL
LATEN



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INLEIDING	7	SOS-lijstjes	95
De eerste stap naar verandering begint hier	11	SOS bij stress	98
Waarom begin je aan dit boek?	13	SOS bij vermoeidheid	99
Toekomstscenario	21	SOS bij overprikkeling	100
De eetbarometer	24	SOS bij nood aan me-time	101
Honger	26	SOS bij nood aan...	102
Gewoonte	29	Mijn energie-balans	107
Drang	31	Zelfliefde	112
Food- & mood tracker	36	Vorbereiding week 4	120
Terugblik op week 1	40	Food- & mood tracker	126
Stappenplan: hoe maak je een gezonde keuze?	45	Terugblik op week 4	128
Gezonde tussendoortjes	50	Mijn valkuilen	133
Hoe herken je een gezond tussendoortje?	53	Mijn saboterende gedachten	136
Het is geen zwart-witverhaal	55	Mijn gevoelens	140
Van radicaal naar haalbaar	56	Mijn activiteitenbalans	143
Vorbereiding week 2	58	Vorbereiding week 5	148
Food- & mood tracker	64	Food- & mood tracker	152
Terugblik op week 2	66	Terugblik op week 5	154
Plannen en voorbereiden	71	Vorbereiding week 6	164
De truc met de mand	73	Food- & mood tracker	168
Een goede planning is het halve werk	74	Terugblik op week 6	170
Altijd blijven doorgaan? Breekmomenten zijn de oplossing!	79	Na week 6	175
Vorbereiding week 3	82	DANKWOORD	181
Food- & mood tracker	88		
Terugblik op week 3	90		

INLEIDING

Vorig jaar bracht ik mijn eerste boek, *Help, ik kan het niet laten*, uit. Uit mijn praktijkervaring wist ik al dat emo-eten, snoepen en snacken een veelvoorkomend issue is. Daarom ben ik me een tiental jaar geleden beginnen verdiepen in de aanpak van emo-eten en eetbuien. Ik ging op zoek naar tools ter ondersteuning van mijn coaching en zo kwam mijn werkwijze tot stand. Ik werk veel breder dan alleen maar op voeding, want met voedingsadvies alleen kan ik mijn cliënten op langere termijn niet helpen. Velen van hen weten heus wel wat ze beter wel of niet eten, maar slagen er niet in om hun eetdrang op bepaalde momenten onder controle te krijgen. Rationeel weet je wel wat je moet doen, maar dat omzetten naar de praktijk blijkt niet zo makkelijk. Ik boekte succes met mijn coachingaanpak en mijn cliënten kregen hun snoepgedrag steeds beter onder controle. Mijn ervaring en inzichten bundelen in een boek was dan ook een logische volgende stap. Zie het als een handleiding om het hele proces te doorlopen. Het boek ging verbazend vlot over de toonbank, wat erop wijst dat veel mensen met dit probleem worstelen en op zoek zijn naar ondersteuning. De reacties waren lovend. Lezers noemden het een eyeopener en de getuigenissen waren heel herkenbaar.

Af en toe hoorde ik ook dat mensen wel alles gelezen hadden, maar dat er niets veranderd was. Het boek gewoon lezen zal inderdaad niet veel verschil maken, je moet ook in actie komen. Daarom kom ik met een vervolg.

Mijn eerste boek gaf je vooral de inzichten en de theorie, met dit boek gaan we nog een stapje verder. *Voilà, ik kan het wél laten* is een antwoord op wat je in het eerste boek hebt geleerd. Ik heb gekozen voor een praktische aanpak: we gaan samen aan de slag, stap voor stap, dag per dag. Het is een doeboek waarmee jij gedurende 6 weken het heft in eigen handen neemt en werkt met de concrete invuloefeningen.

Ik raad je aan de oefeningen in dit boek uit te schrijven met de hand. Zo neem je wat meer afstand dan wanneer je typt, letterlijk en figuurlijk even weg van de schermen. Wat je opschrijft, begrijp je beter en blijft langer hangen dan wanneer je het typt.

Ik beloof dat je na het bewustvol invullen van de inzichtsoefeningen en het food- & mooddagboekje, duidelijk zult zien waar je valkuilen zitten en dat je meer grip krijgt op snoepen, snacken en emo-eten.

Ik wens je alvast heel veel succes in jouw proces.

Trees Peersman

Wat lezers vonden van 'Help, ik kan het niet laten':

'Sinds ik je boek gelezen heb, ben ik opnieuw op het juiste pad! Het is fijn om letterlijk en figuurlijk een houvast te hebben bij moeilijke momenten!'

'Dankzij het boek zie ik in dat verandering mogelijk is. Zo vond ik het hoofdstuk over de energiebalans en het food- & mooddagboek heel waardevol. Ik blader er vaak naar terug!'

**DE EERSTE
STAP NAAR
VERANDERING
BEGINT HIER**

WAAROM BEGIN JE AAN DIT BOEK?

Nee, je vliegt er nog niet meteen in! Eerst zoomen we even in op je beweegredenen om met dit boek en deze aanpak te beginnen. Waarom ben je dat snoepen of snacken beu en hoe gemotiveerd ben je? Dat bepaalt namelijk hoe goed je het ervan afbrengt. Hoe overtuigder jij ervan bent dat je iets wilt veranderen, hoe meer doorzettingsvermogen je zult hebben om dit vol overgave tot een goed eind te brengen. En hoe sneller je ook weer rechtkrabbelt als het even misloopt.

The first step to getting anywhere, is deciding you're not willing to stay where you are.

De eerste stap heb je al genomen, proficiat! Je hebt al beslist om niet in dit patroon vast te blijven zitten.

Weet je ook waarom? Schrijf je persoonlijke redenen hieronder heel duidelijk op! Als je het even niet meer ziet zitten, kun je hier altijd naar teruggrijpen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Misschien haal je inspiratie uit wat andere cliënten hebben geschreven:

- ~ Ik heb minder energie
- ~ Ik zit niet goed in mijn vel
- ~ Ik schaam me voor mijn gedrag
- ~ Ik heb een haat-liefderelatie met eten
- ~ Mijn kledij zit niet lekker
- ~ Mijn gewicht gaat omhoog
- ~ Ik voel me geen goed voorbeeld voor mijn kinderen
- ~ Het geeft onrust in mijn hoofd
- ~ Ik vind mijn stiekeme gedrag niet oké
- ~ Ik heb minder zelfvertrouwen
- ~ Ik kan nergens anders meer aan denken
- ~ Ik kan niet meer genieten van eten
- ~ Ik slaap slecht
- ~ Ik heb een kort lontje
- ~ Ik belast mijn maag en darmen
- ~ Mijn huid straalt niet
- ~ Ik heb last van mijn rug, knieën...
- ~ Mijn humeur is beneden alle peil
- ~ Ik ben precies constant in gevecht met mezelf
- ~ Ik voel me gefaald en zwak

Vind je ook niet dat een lijstje maken je het gevoel geeft dat je het deze keer echt meent? Dat je er nu echt vanaf wilt? Dat je er last van hebt en er echt iets aan wilt doen?

Goed zo, je bent klaar voor de volgende stap. Nu je voor jezelf duidelijk hebt gemaakt waarom je het anders wilt gaan doen, heb je een grotere kans om ook echt te slagen!

Karien

Al jaren zat ik vast in hetzelfde patroon. Overdag deed ik flink mijn best en at ik zoals het hoort, veel groenten, volkoren producten. Maar thuis begon het. Ik ben alleenstaande en heb het daar erg lastig mee. Overdag op mijn werk heb ik afleiding. Ik werk in een kledingzaak en kleren zijn mijn grote passie. Mijn collega's, mijn klanten... Ik word er blij van. Maar telkens wanneer ik in een eenzaam huis thuiskwam, zonk de moed me in de schoenen. Het enige wat ik wilde, was een koek eten. Nee, de ene na de andere koek naar binnen werken tot ik misselijk in de zetel plofte. Natuurlijk was ik teleurgesteld in mezelf en kon ik alleen maar denken aan hoe zwak ik wel was. Ik vroeg me geregeld af waarom het me overdag zo goed lukte, maar ik dan 's avonds compleet het tegenovergestelde deed. Na al die koeken had ik geen fut meer om nog te koken voor mezelf, dus trok ik de koelkast open en stak het eerste het beste in mijn mond, een blokje kaas, een eindje droge worst. Elke avond ging ik met maagpijn en een schuldgevoel slapen. Ik kreeg hier geen grip op, voelde me doodongelukkig en mislukt. Toevallig zag ik *Help, ik kan het niet laten*, het boek van Trees, in een boekwinkel liggen. De titel sprak me meteen aan. Ik was al eens eerder bij een diëtiste geweest, maar die had gewoon gezegd dat ik 's avonds gezonder moest eten. Dat wist ik natuurlijk zelf ook wel. Ik maakte een afspraak bij Trees en voelde me direct op mijn gemak. Wat was ik blij dat zij me geen schema gaf met wat ik wel en niet mocht eten. We hadden een open gesprek, ik vertelde hoe ik me voelde, liet mijn traantjes lopen en schaamde me zo, maar Trees stelde me gerust en zei dat ik mijn emoties mocht laten komen. Ze vroeg wat ik zo vervelend vond aan mijn eetbuien. Simpel, ik sliep er minder goed van, ik schaamde me ervoor, ik at tot ik misselijk was, mijn kleren spanden, ik was

Positieve effecten van snoepen

Ter inspiratie geef ik je de vaakst voorkomende positieve effecten:

- ~ Het geeft me rust
- ~ Het geeft me een energieboost
- ~ Het vult een leeg gevoel
- ~ Ik heb iets omhanden
- ~ Het biedt me troost
- ~ Het ontstrest me
- ~ Het zorgt ervoor dat ik door kan doen
- ~ Het verdooft me
- ~ Het zet mijn gedachten stil
- ~ Het geeft me een nèn-gevoel, ik doe toch lekker wat ik wil
- ~ Het geeft me wat me-time
- ~ Het maakt me minder kwaad of gefrustreerd
- ~ Het helpt me mijn dag te laten zakken
- ~ Ik voel me minder alleen
- ~ Het is een gewoonte zonder meer
- ~ Het geeft een waw-gevoel, het smaakt zo lekker
- ~ Het ontprikkelt me
- ~ Het maakt me blij

Snoepen of snacken is een manier geworden om met een bepaalde gemoedstoestand om te gaan. Omdat je even alle stress kunt laten varen, omdat je er een energieboost van krijgt... Het is een copingmechanisme geworden. Je hersenen reageren heel basaal en impulsief: stress is eten, alleen zijn is snoepen, onrustig zijn is snacken. Eten geeft op dat moment een beter (maar wel vals) gevoel, maar het effect is vaak van korte duur. Na een tijdje komt het bewustzijn, het gezond verstand, weer piepen om je te herinneren aan alle negatieve gevolgen die je jezelf weer hebt aangedaan. Die eeuwige vicieuze cirkel...

Zolang je geen andere manier vindt om met een bepaalde gemoedstoestand om te gaan, zul je telkens hervallen. Je gemoed

is wat het is, maar de manier waarop je ermee omgaat, kun je wel proberen veranderen. Vergis je niet, op zo'n moment iets gezonds in je mond stoppen geeft niet hetzelfde gevoel als iets suiker- en vetrijks opsommikelen. De oplossing ligt niet in iets anders eten en een dieet volgen is niet de goede aanpak. Je moet de oplossing zoeken in iets anders DOEN wanneer je de behoefte voelt komen. Leer jezelf aan om met een gepaste oplossing te reageren wanneer je voelt dat je in de snoeppot gaat graaien.

Helpt snoepen jou om minder stress te ervaren? Dan gaan we op zoek naar andere manieren om te ontstressen. Is snacken voor jou me-time? Dan proberen we dat samen op een andere manier in te vullen. Zo spelen we in op jouw échte behoefte.

***Als honger niet het probleem is,
is eten niet de oplossing.
Als stress het probleem is,
is ontstressen de oplossing.***

Ik verwijs hierbij naar de projectiemethode: je eigen behoefte projecteren op een geliefd persoon.

Wat raad je je beste vriendin aan als zij stress heeft? Stop je haar gewoon een doos koeken in de hand? Of adviseer je haar om te ventileren, eens te gaan wandelen... Geef je je dochter een zak chips als ze moe is? Of zeg je dat ze wat meer moet rusten?

Ga op zoek naar je werkelijke behoefte wanneer je snoept of snackt en probeer te bedenken wat je iemand anders met die behoefte zou aanraden om te doen. Het is makkelijker om iemand anders advies te geven dan om je eigen behoefte te vervullen, omdat je vanop een afstand sneller de behoefte bij iemand anders ziet en herkent. Dat is wat we de komende weken samen gaan doen aan de hand van dit boek: wat afstand nemen, je eet- en snoepgedrag bekijken en de gepaste oplossing bij elk probleem zoeken.

