

I'm a Foodie Publishing presenteert:

INTUÏTIEF ETEN VOOR ELKE DAG

**365 DAGELIJKE
OEFENINGEN &
INSPIRATIES**
OM WEER PLEZIER IN
ETEN TE KRIJGEN

EVELYN TRIBOLE



centrum
voor
intuïtief
eten

intuïtiefeten.nu

INHOUD

Inleiding	5
De tien basisprincipes van Intuïtief Eten	7
Hoe gebruik je dit boek?	12
De categorieën in dit boek	13
Oefeningen en inspiraties	16
Lijst per categorie	392
Dankwoord	394
Literatuurverwijzingen	395
Over de auteur	398

INLEIDING

Met Intuïtief Eten kun je een gezonde relatie met voeding, geest en lichaam creëren. Als je in contact staat met je innerlijke signalen en de sensaties van je lichaam, hoor je een diepgaande kracht – misschien wel een superkracht – aan om aan je behoeften tegemoet te komen. Dit traject ontwikkelt zich gaandeweg tot je alledaagse werkelijkheid, verankerd in je eigen unieke waarheid. Als je je hebt losgemaakt van de druk van de dieetcultuur, heb je meer energie en ruimte in je hoofd om je passies en doelen na te streven. Het verandert je leven echt!

Helaas zijn de meesten van ons sterk beïnvloed door de dieetcultuur. Door de boodschappen en eetregels van de dieetcultuur kennen we ons eigen lichaam niet meer. Daardoor ontstaat verwarring en raakt ons zelfvertrouwen verstoord. We zoeken de antwoorden vaak buiten onszelf, terwijl de ware wijsheid vanbinnen zit.

Ik heb *Intuïtief Eten voor elke dag* geschreven om je te helpen de verbinding met je lichaamssignalen te verbeteren. Het is niet genoeg om Intuïtief Eten te begrijpen, hoewel dat een goed begin is. Intuïtief Eten vereist oefening, geduld en inzet.

Dit boek met dagelijkse oefeningen en inspiraties is je bondgenoot en troost in een wereld die is doordrenkt van de dieetcultuur. Het begeleidt je, verheldert en moedigt je aan op je weg naar Intuïtief Eten. Om de basis te leren kennen en de wetenschap achter Intuïtief Eten te ontdekken raad ik je aan om zowel *Intuïtief Eten* als *Het Intuïtief Eten Werkboek* te lezen.

Intuïtief Eten kan een manier zijn om een einde te maken aan het onnodige lijden dat de dieetcultuur heeft veroorzaakt in je omgeving. Door in elk gesprek onze individuele invloed en acties toe te passen kunnen we die cultuur daadwerkelijk veranderen.



HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Dit boek is geschreven als een dagelijkse metgezel met 365 onderdelen, maar gebruik het gerust op een tempo dat voor jou goed aanvoelt. Misschien wil je even blijven hangen bij bepaalde onderdelen en andere overslaan tot je er klaar voor bent. De oefeningen en inspiraties vullen elkaar aan, dus is het nuttig om bij het begin te beginnen. Je kunt wel op elk moment terug naar alle oefeningen.

Bij het proces van Intuïtief Eten gaat het erom dat jij jezelf het beste kent. Ik (of welke andere persoon of welk ander boek dan ook) ken jouw gedachten, ervaringen, emoties en achtergrond niet. Als een oefening je eng lijkt of je triggert, is het goed om te wachten en er later op terug te komen. Als je het moeilijk hebt, overweeg dan om begeleiding te vragen van een deskundige. Dit is vooral belangrijk als je een eetstoornis, trauma of een lichamelijke of mentale aandoening hebt. Er zijn meer dan duizend gecertificeerde Intuïtief Eten-consulenten in 23 landen, die allen zijn opgenomen in het register dat te vinden is op de website IntuitiveEating.org. Je vindt op die website ook een gratis steungroep [in Engels, red] die je misschien kan helpen.

In dit boek staan 52 oefeningen die specifiek betrekking hebben op de tien basisprincipes van Intuïtief Eten (p. 8), die vallen onder de categorie Wekelijkse intentie. De overige twaalf categorieën zijn ambities en oefeningen die Intuïtief Eten ondersteunen. Die worden in het volgende gedeelte samengevat.

We beginnen met een overzicht van de tien basisprincipes van Intuïtief eten:

1. Zet de dieetbril af
2. Respecteer je honger
3. Sluit vriendschap met eten
4. Stuur de Eetpolitie weg
5. Ontdek voldoening
6. Voel je verzadiging
7. Wees lief voor je emoties
8. Respecteer je lichaam
9. Beweging - voel het verschil
10. Eer je gezondheid

DE CATEGORIEËN IN DIT BOEK

De onderstaande categorieën zul je in dit boek tegenkomen.

Wekelijkse intenties

Elke week begint met een oefening van één van de tien basisprincipes van Intuïtief Eten, om je te helpen het principe te versterken.

Check-in

Dit is een check-in om te kijken hoe een bepaalde Intuïtief Eten-oefening je vergaat. Hieruit komen je mogelijke uitdagingen en inzichten naar voren.

Vertrouwen versterken

Vertrouwen hebben in jezelf is de kern van Intuïtief Eten. Maar door het volgen van dieet na dieet, voedingsschema na voedingsschema, holt je zelfvertrouwen uit en veroorzaakt twijfel aan jezelf. Deze oefeningen gaan je helpen om te identificeren wat je zelfvertrouwen verstoort en het idee te bevestigen dat je jezelf en je lichaam kunt vertrouwen.

De dieetbril afzetten

De dieetcultuur is zo verleidelijk. Zelfs als je je ervan bewust bent hoe giftig en schadelijk die is, kan het moeilijk zijn om de dieetcultuur los te laten. Deze categorie helpt je daarbij door te rouwen om het verlies van de fantasieën, tijd en energie die je hebt besteed aan het najagen van iets wat niet alleen schadelijk was voor je relatie met eten, je geest en je lichaam, maar ook voor relaties in je leven zoals met een partner, vrienden of kinderen.

Interoceptief bewustzijn

Een van de meest diepgaande vormen van verbinding met jezelf is het vermogen om lichamelijke signalen waar te nemen die ontstaan in je lichaam. Dit heet interoceptief bewustzijn. Dat is de basis van Intuïtief Eten. Verbinding hebben met de fysieke signalen van je lichaam is een krachtige manier om je biologische en psychologische behoeften te herkennen.



DAG
1-42

BASISPRINCIPE 1

ZET DE DIEETBRIL AF



DAG
1

WEKELIJKE INTENTIE

IK ZIE, IK ZIE... DE DIEETCULTUUR

De dieetcultuur is heel verraderlijk. Ze blijft zichzelf opnieuw uitvinden onder het mom van welzijn, levensstijl of gezondheid. Het probleem is dat achter welke naam de dieetcultuur zich ook verschuilt, de basis hetzelfde blijft: het in stand houden van vetfobie, schaamte voor je lichaam en het verder af komen te staan van jezelf. Om uit de dieetcultuur te stappen moet je die herkennen. Betekenisvolle veranderingen kun je alleen bewerkstelligen door middel van bewustwording.

Deze week: stel je als doel om de dieetcultuur te herkennen en mentaal te benoemen, overal waar je de dieetcultuur ziet en hoort. Je kunt het vergelijken met het kinderspelletje 'ik zie, ik zie wat jij niet ziet'. Denk bijvoorbeeld aan gesprekken met vrienden, collega's en familie; radio, podcasts, social media, televisie, films, kerken en gebedshuizen, sportscholen, kapsalons, nagelstudio's, gezondheidscentra, klaslokalen, reclames, praatjes met onbekenden, supermarkten.

Bij het veroordelen van de dieetcultuur veroordeel je geen andere mensen. Het gaat erom dat je de alomtegenwoordigheid ervan opmerkt. Bovendien kun je opmerken wat voor gevoel je ervan krijgt over je lichaam, eten en je welzijn.

BASISPRINCIPE 1. ZET DE DIEETBRIL AF 17



centrum
voor
intuïtief
eten

intuïtiefeten.nu

DAG
8

WEKELIJKSE INTENTIE

HOE JE SCHIJN-INTUÏTIEF ETEN HERKENT

Nu de Intuïtief Eten-beweging groeit, begint de dieetindustrie andere strategieën te gebruiken om te profiteren van de populariteit ervan. Trap er niet in: die strategieën hebben nog steeds hun basis in de dieetcultuur. Een dieet is een dieet, hoe je het ook noemt. De signalen hieronder wijzen op een dieet, verpakt in woorden die 'antidieet' klinken:

- Men zegt dat het een psychologisch verantwoord, op wetenschap gebaseerd programma is of dat het om mindful eten draait, maar je moet WEL calorieën, punten, macro's of voedselgroepen tellen.
- Je mag eten wat je wilt gedurende een bepaalde periode, maar buiten die periode mag je niets eten, zelfs niet als je honger hebt!
- Het is een programma onder medisch toezicht waarbij je voedselgroepen, calorieën of macro's beperkt of weglaat om af te vallen. (Helaas heeft de dieetcultuur ook een deel van de gezondheidszorg gekaapt.)
- Er worden foto's van 'voor' en 'na' getoond als bewijs dat het programma werkt.
- Het draagt het idee uit dat gewichtsverlies leidt tot meer geluk en een betere gezondheid.
- Er zitten zogenaamde cheatdays in.
- Of het 'werkt', wordt bepaald aan de hand van de beperkte criteria gewicht, vorm of maat.

Deze week: stel je tot doel om de verschillende manieren waarop dieetprogramma's met verraderlijke marketing werken op te merken. Let op social media, talkshows, advertenties en vrienden of kennissen die dergelijke programma's volgen. Door deze oefening word je je daarvan bewust.

DAG
9

MANTRA'S VOOR INTUÏTIEF ETEN

**Intuïtief Eten is een traject
voor één persoon – alleen
ik weet wat mijn lichaam
nodig heeft.**

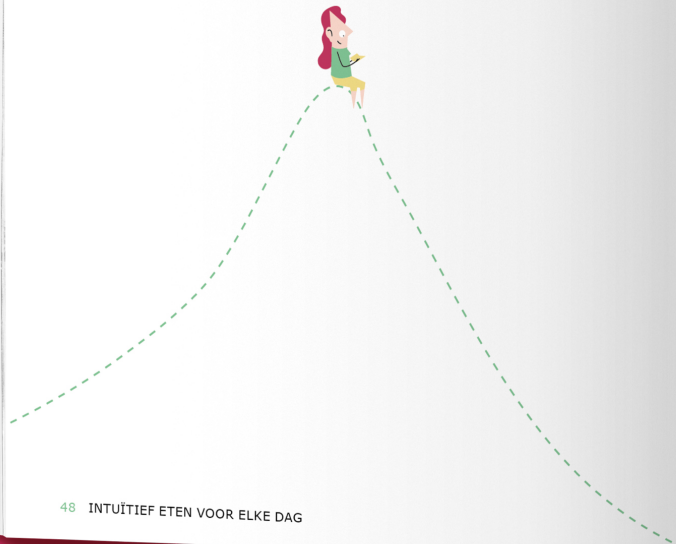


DAG
32

CHECK-IN

WAT HEB JE OPGEMERKT AAN VOEDINGS- OF FITNESSAPPS?

Kon je je voedings- of fitnessapp verwijderen? Zo ja, hoe voelde dat? Zo nee, heb je opgemerkt hoe je je voelt als je apps gebruikt om je eetgedrag in de gaten te houden? De volgende stap kan zijn dat je je app gewoon niet gebruikt, ook al is het maar één maaltijd per keer.



DAG
33

INTEROCEPTIEF BEWUSTZIJN

DE UNIVERSELE AFSTEMMINGSVRAAG

Het vermogen om naar lichaamssignalen te luisteren lijkt misschien onmogelijk als je geen connectie meer hebt met je lichaam. Veel mensen leven alleen met hun hoofd, vastgeroest aan de regels van hun hoofd, ten koste van het vermogen om echt te weten hoe ze zich voelen.

Het ontwikkelen van interoceptief bewustzijn draait erom dat je je aandacht naar binnen richt. Begin nu met deze universele afstemmingsvraag:

Hoe voel ik me op dit moment? Prettig, onprettig of neutraal?

Het geeft niet als je je gevoel niet helder krijgt. Alleen al het stellen van de vraag en het luisteren naar een eventueel antwoord is al een uitstekende oefening. Merk op dat er niet gevraagd wordt hoe je je emotioneel voelt of hoeveel trek je hebt. Het is een algemene vraag die je een connectie laat aangaan met je lichaam. Hoe meer jij je afstemt op de ervaringen van je lichaam, hoe meer je het leert kennen.

OEFENING

Neem deze dag een paar keer pauze en stel jezelf de universele afstemmingsvraag. Merk op hoe je antwoord gedurende de dag kan veranderen. haal je drie keer langzaam: *'Ik ben waardevol.'*



OVER DE AUTEUR

Evelyn Tribole, MS, RDN, CEDRD-S (Certified Eating Disorders Registered Dietitian-Supervisor) is auteur van tien boeken en co-auteur van de bestseller *Intuïtief Eten, een selfcareframework voor lichaam en geest met tien basisprincipes*, waarop tot dusver al meer dan 125 onderzoeken zijn gebaseerd die de voordelen ervan aantonen.

Als internationaal spreker en workshopleider heeft Evelyn veel passie. Men noemt haar 'heerlijk wijs en grappig'. Evelyn vindt het fijn om zorgprofessionals op te leiden om hun cliënten te helpen met het verkrijgen van een gezonde relatie met eten, geest en lichaam door middel van Intuïtief Eten. Op dit moment zijn er meer dan duizend gediplomeerde Intuïtief Eten-adviseurs in 23 landen.

Evelyn wordt vanwege haar expertise vaak door de media benaderd en ze heeft honderden interviews gegeven, waaronder voor *The New York Times*, CNN, NBC's *Today Show*, MSNBC, *Fox News*, *USA Today*, *The Wall Street Journal*, *The Atlantic*, *Vogue*, *Ten Percent Happier* en *People*. Ze geeft ook overal ter wereld presentaties over Intuïtief Eten. Evelyn was de voedingsdeskundige voor *Good Morning America* en was zes jaar lang nationaal woordvoerder van de Academy of Nutrition and Dietetics.

Evelyn kwalificeerde zich voor de olympische voorrondes in de eerste vrouwenmarathon ooit in 1984. Ze doet niet meer mee aan wedstrijden, maar ze is een uitstekende tafeltennisspeler en wandelt graag. Haar lievelingseten is chocolade – wanneer ze er langzaam van kan genieten.

Intuïtief Eten Voor Elke Dag

Intuïtief eten is een levensveranderende weg naar een gezonde relatie met eten, je geest en je lichaam. Intuïtief Eten Voor Elke Dag is is een uitnodigende en praktische introductie in Intuïtief Eten en is je bondgenoot en troost in een wereld die is doordrenkt van de dieetcultuur. Het begeleidt je, verheldert en moedigt je aan op je weg naar Intuïtief Eten. Intuïtief Eten Voor Elke Dag bevat 365 oefeningen en inspiraties om je te helpen:

- Ontwikkel de 10 principes van Intuïtief Eten met 52 wekelijkse intenties
- Maak verbinding met je lichaam in het hier en nu
- Voed dankbaarheid voor verschillende aspecten van voeding met maaltijdmeditaties.
- Ontdek stoorzenders van zelfvertrouwen en maak innerlijk bewustzijn wakker
- Versterk je mentale, emotionele en fysieke gezondheid door grenzen te stellen
- Denk na over emoties en verlangens
- Oefen zelfcompassie, zelfzorg en lichaamswaardering

**365 DAGELIJKE OEFENINGEN & INSPIRATIES
OM WEER PLEZIER IN ETEN TE KRIJGEN.**

Opvolger van de bestsellers *Intuïtief Eten*
& *Het Intuïtief Eten Werkboek*

I'M A
FOODIE
PUBLISHING

iamafoodie.nl
intuitiesfeten.nu
#intuitiesfeten



centrum
voor
intuïtief
eten

Ga naar intuitiesfeten.nu voor
meer informatie over boeken,
e-learnings en coaching.



centrum
voor
intuïtief
eten