



**bye bye
dieet**

Alessia Couvreur

Lannoo

inhoud

Voorwoord	7
Over Alessia	10
Inleiding	12
Food	
Intuïtief eten: wat is het?	18
Verlaat het dieetweb	22
Herontdek je honger- en verzadigingsgevoel	24
Intuïtief eten begint bij het leren respecteren van je hongergevoel	24
Wat als je je hongergevoel helemaal niet meer aanvoelt?	30
De honger- en verzadigingsschaal	30
Verzadiging: eet totdat je genoeg hebt	31
Mogelijke signalen van verzadiging	32
Fysieke en mentale verzadiging	32
Factoren die het moeilijk maken je honger- en verzadigingsgevoel aan te voelen	34
En hoe doe ik dat dan buitenshuis?	37
Geen verboden voedingsmiddelen meer	40
Voeding in perspectief	40
Wat niet mag, wil je net wel	45
Emotioneel eten	50
Redenen waarom we emotioneel eten	53
Veelvoorkomende triggers	54
Nodenlijstjes per emotie	61
Zorg voor jezelf!	64
Intuïtief eten bij kinderen, hoe pak je dat aan?	65
Hoeveelheden	65
Nieuwe voedingsmiddelen	66
Geef het goede voorbeeld en oordeel niet	67
Eten is geen beloning of straf	69
Maak de voedzame keuzes aantrekkelijk	70
Last but not least: geniet van het eetmoment	71

Wat is 'gezond' eten dan?	72
De belangrijkste kenmerken van een evenwichtig eetpatroon	74
Zoek naar wat goed voelt voor jou	85
Intuïtief eten in combinatie met...	87
Recepten	89
Mijn favoriete pannenkoeken	90
Espresso balls	93
Havermout met peer, chocolade en pindakaas	94
Bananenchocoladebrood	96
Chia-haverpudding met rood fruit en chocoladestukjes	99
Chai latte	100
Gentse waterzooi maar dan anders	103
Griekse pasta met courgette en kerstomaten	104
Simpele salade met gebakken peer en rucola	107
Pad thai	108
Quiche van filodeeg met prei, champignons en spinazie	110
Regenbooggroenten in de oven	113
Miso-noedelsoep met broccoli en tofoe	114
De allerbeste rode curry met appel	117
Mind	
Zelfzorg is een basisrecht	122
Wanneer je je eigen signalen lange tijd negeert	122
Begin met meer mildheid	124
Zorg eerst voor jezelf	128
Hoe omgaan met...	130
Krachtige oefeningen	132
Check in bij jezelf	132
De dankbaarheidsoefening	132
Braindump	134
Zet je gsm vaker op vliegtuigstand	135
Aangenaam, wie ben ik?	136
Hoe zit ik in elkaar en wat wil ik?	136

Body

Hoe we ons lichaam zijn beginnen verafschuwen	143
Het ontstaan van de dieetcultuur	143
Zelfobjectificatie	143
Gewichtstigma's	145
De waarheid over je gewicht	148
BMI versus gezondheid	148
Je genetisch bepaald gewicht	151
Naar een respectvolle relatie met je lichaam	152
Je hoeft niet van je lichaam te houden	152
Word je bewust van hoe je je lichaam al die tijd behandeld hebt	153
Praktische tips om dichterbij je lichaam te komen	161
Jij bent zoveel meer dan je lichaam	166
Beweeg omdat het goed voelt	167
Sporten om af te vallen	167
Voordelen van beweging voor lichaam en geest	167
Beter actiever de dag doorbrengen dan naar de sportschool	167
Intuitief bewegen	168
Tot slot	172
Dankjewel	173
Bronnen	174

voorwoord

Lieve lezer,

Superfijn dat je mijn boek kocht, daar doe je mij een heel groot plezier mee. Graag vertel ik even wat meer over de reden waarom ik dit boek heb geschreven.

Als kind en jonge tiener kreeg ik steeds ‘complimenten’ over mijn slanke lichaam. Iedereen was altijd jaloers dat ik alles kon eten wat ik wilde zonder een gram bij te komen. Dat was dan ook de boodschap die ik geloofde: als je mager bent, ben je gezond en maakt het niet uit wat je eet.

In mijn middelbareschooltijd ging ik tijdens de middagpauze minstens eenmaal per week naar de Quick en op de andere dagen at ik een belegd broodje. Ik lette totaal niet op wat ik at en dacht er ook helemaal niet bij na. Rond mijn 16de verjaardag begon ik toch stilaan maar zeker bij te komen. De complimenten om mijn slanke lichaam maakten plaats voor opmerkingen over mijn toegenomen gewicht (al was ik nog steeds slank). Elke dag ging ik op de weegschaal staan om mijn gewichtscurve nauwgezet in het oog te houden. Ik voelde hoe mijn omgeving over mij oordeelde, wat mij heel erg onzeker maakte.

Voor het eerst begon ik in My Fitness Pal (een app waarin je kunt berekenen hoeveel calorieën je op een dag ‘nodig’ hebt) bij te houden wat ik at. Ik gaf mezelf een maximaal aantal calorieën dat ik op een dag mocht ‘opgebruiken’. Waren die op, dan mocht ik niets meer eten. Had ik er nog over, dan deed ik ze sowieso nog op, honger of geen honger. Ik mocht nog eten, dus dat ging ik toch niet laten liggen?! Even later belandde ik in een chocopastaverslaving: choco op mijn boterhammen, op de suikerwafel, op fruit... bij alles wat je kunt bedenken. Meestal stiekem uiteraard, ik schaamde me voor mijn gedrag en mijn mama mocht het niet zien.

Dit is het moment waarop ik in de vicieuze dieetcirkel beland ben: van dieet naar alles eten wat ik tegenkwam, naar opnieuw een dieet... Dit was ook te zien aan mijn gewicht dat steeds op en neer ging.



Sporten associeerde ik met afvallen en deed ik helemaal niet graag. Toch waren er veel momenten dat ik mezelf verplichtte de ene work-out na de andere te doen met de focus op zoveel mogelijk calorieën verbranden. Lang hield ik dat uiteraard nooit vol.

Toen ik in 2013 begon aan de studie Voeding- en Dieetkunde bereikte mijn dieetverhaal het hoogtepunt en mijn zelfbeeld het dieptepunt. Na een emotionele gebeurtenis stortte ik mezelf volop op eten waardoor mijn gewicht weer pijlsnel steeg. Ik denk dat ik me nooit zo onzeker en waardeloos heb gevoeld als toen.

Op dat moment had ik ook helemaal niet door dat ik eten gebruikte om met mijn negatieve gevoelens om te gaan. Ik overtuigde mezelf en anderen ervan dat ik niet begreep waarom ik plots veel was bijgekomen. Nu weet ik wel beter: hoe meer restricties ik oplegde, hoe meer ik at.

Na een congres kregen we een staalpakket van XLS Medical, een van de bekendste producten van de dieetindustrie waarmee je zogezegd vijfmaal zo snel gewicht zou verliezen dan met een dieet alleen. Ik begon het middel voor iedere maaltijd te nemen met als effect dat ik mezelf toeliet meer te eten, want het werd 'toch gecompenseerd door het middel!'

Verloor ik er gewicht mee? Absoluut niet, integendeel.

Ik kwam ook nog in een periode terecht waarin ik bijna tekenen van orthorexie vertoonde, een extreme obsessie voor gezonde voeding waardoor het juist ongezond wordt. Elk product ging ik beoordelen op voedingswaarden. Ik moest van mezelf zo onbewerkt mogelijk eten. Witte graanproducten waren een absolute no-go. Op een gegeven moment begon ik zelfs mijn eigen plantaardige yoghurt en melk te maken. Elk voedingsmiddel werd gescand en werd bestempeld als ofwel goed, ofwel slecht. Geen grijze zone. Heel vermoeiend en stressvol! Gelukkig ben ik hier vrij snel doorheen geraakt.

In 2017 studeerde ik af als diëtiste en was het mijn beurt om anderen te helpen afvallen, nog steeds met de overtuiging dat je gewicht alles over je bepaalt. Goed voelde dit niet. Als mijn cliënt geen kilo's kwijt was, waren we beiden teleurgesteld en als er gewichtsverlies was, was het meestal maar van korte duur. Zodra ze bij mij stopten en het eetschema dat ik hen gaf niet langer volgden, kwam het gewicht er weer bij.

Toen ik voor het eerst hoorde over intuïtief eten was ik enorm sceptisch. Oké, dat diëten niet de manier is, maar eten zonder een enkele regel? Hoe kan dat werken?! Toch werd ik getriggerd en begon ik er meer over te lezen. Een nieuwe wereld ging voor mij open en tegelijk was het erg confronterend. Ik besepte dat ik zelf helemaal verward was in het dieetweb en er ook uit moest zien te geraken. Ik schreef me in voor een traject bij de Amerikaanse intuïtief eten diëtiste Rachel Goodman en las het boek *Intuitive Eating* van Evelyne Tribole en Elyse Resch. Stap voor stap bevrijdde ik mezelf van de eetregels en de valse overtuigingen, en vond ik mijn eigen intuïtieve eter terug. Dit was zonder twijfel een van de beste stappen die ik ooit heb gezet.

Het bracht me zoveel meer dan een gezonde relatie met eten. Het is geen eenvoudig proces, maar eenmaal je inziet dat je je lichaam kunt vertrouwen op het vlak van eten en je je gewichtsdoel kunt loslaten, is het zó bevrijdend.

Dit was waar mijn cliënten ook nood aan hadden, besepte ik. Ik volgde de officiële opleiding tot gecertificeerd intuïtief eten coach en hielp ondertussen al honderden mensen met mijn individuele en groepstrajecten.

Bye Bye Dieet is geschreven voor iedereen die graag leert hoe je je lichaam kunt vertrouwen en respecteren in een wereld die je constant zegt dat je dat niet kunt. Wanneer ik het in dit boek over mannen heb, heb ik het over iedereen die zich als man of non-binair identificeert, en wanneer ik het over vrouwen heb, heb ik het over iedereen die zich als vrouw of non-binair identificeert. Tijdens het schrijfproces realiseerde ik me nog meer hoe geprivilegieerd ik ben als heteroseksuele, slanke, blanke, opgeleide vrouw. Ik erken dat ik nooit zal weten hoe het voelt om gediscrimineerd te worden op basis van afkomst, seksuele voorkeur, huidskleur, lichaamsgewicht of wat dan ook, maar ik zie jou.

Mijn doel is dat je na het lezen van dit boek nooit meer een dieet volgt, dat eten opnieuw een plezier wordt dat vrij van regels en schuldgevoelens zal zijn, en vooral dat je je bevrijd voelt, dat je hebt ingezien dat het leven veel meer inhoudt dan droge crackers en eiwitshakes en dat je misschien voor het eerst vrede sluit met dat prachtige lichaam van jou. Ik hoop oprecht dat dit boek je kan inspireren.

Heel veel leesplezier!

Alessia

Intuïtief eten, wat is het?

Intuïtief eten werd in de jaren 90 van de vorige eeuw ontwikkeld door twee Amerikaanse diëtisten, Evelyn Tribole en Elyse Resch, die zich vragen stelden bij de doeltreffendheid van diëten. Na het doornemen van tal van onderzoeken kwamen ze tot de conclusie dat vermageringsdiëten nooit een langetermijnoplossing zijn en meer kwaad dan goed doen. Ze besloten het anders aan te pakken en kwamen uit op tien principes die de

basis van intuïtief eten vormen. Belangrijk: deze principes zijn géén regels! Je bent dus niet ‘slecht bezig’ omdat je je eens overeten hebt. Ik overeet me ook wel eens hoor, dat is niet meer dan menselijk. Het zijn principes die je gaat willen volgen omdat ze jou een goed gevoel geven. Je doet het dus voor jezelf en er is niemand die jou te zeggen heeft wat je moet doen.

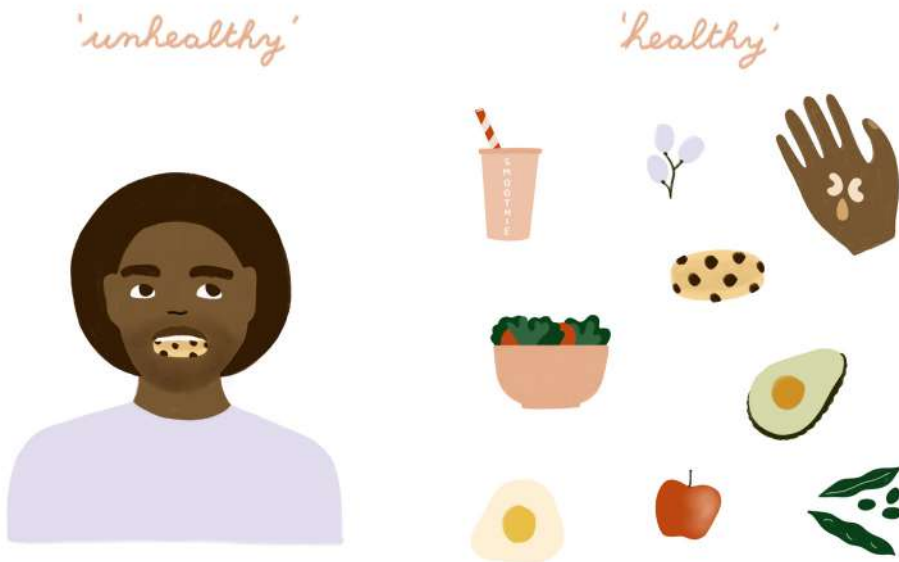
de 10 principes

- Zet de dieetbril af
- Respecteer je honger
- Sluit vriendschap met eten
- Stuur de eetpolitie weg
- Ontdek voldoening
- Voel je verzadiging
- Wees lief voor je emoties
- Respecteer je lichaam
- Beweging – voel het verschil
- Eer je gezondheid

Geen verboden voedingsmiddelen meer

Voeding in perspectief

Waarom zijn we zo bang geworden van bepaalde voedingsmiddelen? Als we zouden geloven wat elk dieet beweert, zouden we absoluut niets meer kunnen eten: bij het ene zijn de vetten de duivel, bij het andere de koolhydraten, nog een derde bant alle 'bewerkte' voedingsmiddelen en het vierde verbiedt alle niet-biologische voeding. Kun jij nog volgen? Bij intuïtief eten leer je dat geen enkel voedingsmiddel de duivel is en dat je geen enkel voedingsmiddel kunt bestempelen als gezond of ongezond.



De bovenstaande illustratie toont aan dat elk voedingsmiddel in perspectief moet worden bekeken. Het is niet omdat je een koek eet, dat je er ongezonder van wordt. Waarom zou je het dan bestempelen als ongezond of slecht? Het gaat over je eetpatroon in zijn geheel dat gezond of minder gezond is. Er is een verschil tussen één keer per week naar de frituur gaan en elke dag naar de frituur gaan. Alles hangt af van de verhoudingen en hoeveelheden. Het kan al helpen om te beseffen dat je wekelijks minstens 21 maaltijden eet (als je drie keer per dag eet). Eén maaltijd is dus 1 van 21 en slechts zo'n 5% van wat je in een week eet!

**Onthoud dat er geen goed
of fout is, alleen jij weet
wat je nodig hebt.**



Zoek naar wat goed voelt voor jou

Focus eerst op het afbouwen en kwijtraken van je dieetmentaliteit en het leren kennen van je lichaamssignalen. Heb je geleerd om vrede te sluiten met alle voedingsmiddelen en is eten niet langer je enige copingmechanisme bij (vervelende) emoties, dan kun je zelf kiezen welke wetenschappelijke gezondheidsaanbevelingen je wilt meenemen. Besef dat jij de kapitein van je schip bent! Laat niemand nog voor jou bepalen wat je wel en niet kunt doen. Alleen jij voelt je lichaam aan en weet wat goed en niet goed voelt. Uiteraard kun je je wel laten begeleiden en hulp vragen.

Het is belangrijk om te vermelden dat wetenschap evolueert. Er zijn telkens nieuwe bevindingen, waardoor aanbevelingen nu en dan veranderen. Zo leerde ik tijdens mijn studies dat je het best niet meer dan twee à drie eieren per week eet omdat ze de kans op hart- en vaatziekten zouden verhogen. Ondertussen is gebleken dat dit niet het geval is en dat je gerust vaker een eitje kunt eten.

Ga opnieuw op zoek naar voeding die je lekker vindt. Door van dieet naar dieet te gaan ben je vaak helemaal vergeten wat je zelf eigenlijk wilt. Denken in termen van ‘Wat mag ik?’ of ‘Wat is de beste keuze?’ is een automatisme geworden. Ga op zoek naar voldoening. Eten is plezier, geen stressfactor! Combineer verschillende voedingsmiddelen bij elke maaltijd, dit zorgt voor een lange verzadiging. Hoe meer verschillende smaken, structuren en kleuren, hoe meer voldoening je uit je maaltijd zult halen.

Weet dat voeding met een hoge voedingswaarde ook lekker kan zijn. Mensen met een dieetverleden blijven vaak de voedingsmiddelen die toegelaten waren tijdens hun poging tot vermageren nadien linken aan diëten. Tijdens het volgen van een dieet heb je bijna geen andere keuze dan deze voedingsmiddelen te eten, waardoor ze heel saai en onaantrekkelijk worden. Je geraakt ze beu. Het is belangrijk om fruit, groenten en salades los te koppelen van dieetvoeding. Haal dit label weg en focus op de belevenis en de smaak. Ontdek wat je lekker vindt en zet dieetgedachten aan de kant.

Vraag je je af: ‘Mag ik dit wel eten?’ Zeg dan tegen jezelf: Ja, ik mag

alles eten! Wil ik het ook?. Dit is een heel belangrijke shift. Wil je graag evenwichtiger eten? Voedingsmiddelen schrappen zoals de dieetindustrie zo graag doet, werkt niet. Ga eerder kijken wat je kunt toevoegen: ‘Waar kan ik extra groenten, fruit, volkoren granen... toevoegen aan mijn maaltijden en tussendoortjes?’

Ontdek zelf of je nood hebt aan tussendoortjes of niet. Stap ook af van de regel dat een tussendoortje uit slechts één voedingsmiddel mag bestaan (een stuk fruit of een potje yoghurt of rijstwafels...). Door koolhydraten met eiwitten en

vetten te combineren zul je veel langer verzadigd zijn.

Bijvoorbeeld:

Fruit met noten(pasta) of pindakaas

Fruit met yoghurt

Groenten met hummus of een andere spread

Brood, rijstwafels of crackers met hummus, pindakaas, kaas...

Soep met peulvruchten

Dadels met noten(pasta) of pindakaas

Ik ben trouwens niet zo'n fan van de term 'tussendoortjes' net omdat die zo gelinkt is aan diëten. Ik noem het liever allemaal maaltijden, grotere en kleinere maaltijden. Zelf eet ik bijvoorbeeld soms mijn ontbijt in twee keer, nadat ik ben opgestaan en een tijdje later. Of neem ik rond 16 uur een grotere maaltijd en later op de avond een kleinere. Wat goed voelt voor jou!

Wanneer iemand me vraagt of je 's morgens beter yoghurt met granola, boterhammen of havermoutpap eet, zal mijn eerste antwoord altijd luiden: 'Datgene waar jij je het beste bij voelt.'

Dat is niet per se het ontbijt waar je het meeste zin in hebt. Je zult ook rekening willen houden met andere belangrijke factoren, zoals verzadiging, voldoening, gevoel en de nutritionele waarde. Het kan zijn dat je wel eens geniet van cornflakes, maar nadien af en toe last krijgt van een suikerdip en snel weer honger hebt, omdat het niet zo lang verzadigt, terwijl je met havermoutpap misschien wel langer verder kunt. Het is aan jou om te leren aanvoelen waar jij je goed bij voelt, zodat je zelf je keuzes kunt maken.

Uiteraard kan dit van dag tot dag verschillen. De ene dag zul je de voorkeur geven aan smaak, de andere dag aan verzadiging, dan weer aan gemak... Sowieso is het belangrijk dat je eet wat je lekker vindt. Iets eten dat je niet smaakt, zal je ook geen voldoening geven. Eten is er om je te voeden, maar ook om van te genieten. Die genotsfactor is enorm belangrijk. Zodra je afstand doet van de dieetmentaliteit en je je lichaam leert aanvoelen, zul je merken dat je lichaam om balans vraagt. Je hebt geen eetregels nodig om gezond te eten. Intuïtieve eters hebben in het algemeen een gezonder eetpatroon omdat gezond eten goed aanvoelt. Door je innerlijke signalen te combineren met externe wetenschappelijke aanbevelingen streef je naar authentieke gezondheid.

Mijn favoriete pannenkoeken

American pancakes, de kleine, dikkere pannenkoekjes die je vaak scrollend op je sociale media tegenkomt, zijn lekker, maar ik ben eerder een fan van de dunne, grotere pannenkoeken. Het duurde even voordat ik de formule gevonden had voor een lekkere plantaardige variant. Wie al van deze pannenkoeken heeft geproefd, kon haast niet geloven dat ze zonder ei gemaakt werden.

Voor 6 stuks

125 g volkoren speltmeel
340 ml sojamelk
1 1/2 eetlepel chiazaad
2 1/2 eetlepels esdoornsiroop

Bereiding

Voeg alle ingrediënten bij elkaar en roer goed met een garde (of eventueel met een mixer of blender). Laat het beslag minstens vijf minuten rusten. Verwarm een pan met antiaanbaklaag (18 cm diameter) met (voldoende) kokosolie. Laat de pan goed heet worden voordat je begint te bakken. Draai de pannenkoeken pas om als deze makkelijk loskomen. Dep het overtollige vet af met keukenrol. Voeg elke keer opnieuw wat kokosolie toe voordat je een volgende pannenkoek bakt. Serveer met je favoriete toppings.

Extra info & tips

- Ik gebruik graag volkoren speltmeel wegens de hoeveelheid vezels. Je kunt gerust andere bloem naar keuze gebruiken.
- Voor wie glutenvrij eet: mix glutenvrije havervlokken voor glutenvrij havermeel.
- Ben je allergisch voor soja? Gebruik een andere (plantaardige) melk naar keuze.






oefening

Neem een post-it en schrijf er het volgende op (of wat er voor jou resoneert):

'Ik ben op de goede weg. Ik zorg voor mezelf. Mijn waarde hangt niet af van wat ik bereik. Ik ben nu al goed genoeg.'

Plak het op een zichtbare plaats en lees het elke dag opnieuw.



**‘Hoe mooi zou de
wereld zijn, mocht
iedereen zich oké
in zijn vel voelen?’**

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Teksten: Alessia Couvreur

Fotografie: Noémie Yuko Nijssen

Illustraties: Axelle Zwartjes

Vormgeving: Annelies Deleu

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Alessia Couvreur, Tielt, 2022

D/2022/45/85 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 8340 7

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 of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.