

**F\*CK IT, MAANDAG START IK ÉCHT**  
... en andere dieetonzin weerlegt

Leesvoorbeeld



F\*CK IT

MAANDAG  
START IK  
ÉCHT

... en andere  
dieetonzin  
weerlegd

Celien Rombouts

P E L C K M A N S

Omwille van de leesbaarheid hebben we ervoor gekozen  
om met de voornaamwoorden hij/zij en zijn/haar te werken.  
Uiteraard richt dit boek zich tot iedereen: tot hem, haar en hen.

# INHOUD

<b>1</b>	<b>Mijn verhaal</b>	<b>7</b>
	Welkom in dit antidiëetboek	9
	Is dit boek iets voor jou?	15
	Mijn verhaal	17
<b>2</b>	<b>De waarheid achter diëten</b>	<b>31</b>
	Truth bomb 1: Je bent écht niet de enige bij wie het niet lukt	33
	Truth bomb 2: Het is normaal dat je bijkomt na een dieet	45
	Truth bomb 3: Diëten leiden tot eetbuien en emotie-eten	59
<b>3</b>	<b>De industrie die je al tonnen geld en zelfvertrouwen heeft gekost</b>	<b>81</b>
	Het begint met de 'D' (en eindigt op 'ieetcultuur')	83
	Laat je niet meer foppen	89
	Je geld is belangrijker dan je gezondheid	93
	Hoe ze je brainwashen	96
	De triestige gevolgen van de dieetcultuur	124
	Deze bewegingen hebben het wél goed met jou voor	137
	Eedverklaring: samen afscheid nemen van de dieetcultuur	142
<b>4</b>	<b>Zelfacceptatie: omarm jezelf</b>	<b>145</b>
	De naakte cijfers	148
	Waarom je zo graag vergelijkt	159
	Nog tien kilo en dan ben ik echt gelukkig	162
	De weg naar meer zelfliefde	169
<b>5</b>	<b>Intuïtief eten</b>	<b>189</b>
	The basics	194
	What to expect?	199
	De tien principes van intuïtief eten	204
	Tien vragen die jij misschien hebt over intuïtief eten	235
	<b>Tot slot</b>	<b>249</b>
	Dankwoord	255
	Bronnenlijst	256





INLEIDING

MIJN  
VERHAAL



Leesesjabloon





# Welkom in dit antidieetboek

Je kijkt in de spiegel en het enige wat je denkt is: shit, ik zie er niet uit. Want je bent te groot, te klein, te dik, te dun, te breed, te smal, en je hebt al helemaal geen Kim Kardashian-taille. Je zoomt onmiddellijk in op de dingen die je lelijk vindt aan jezelf. Die neus die te groot is. Het vet rond je buik. De cellulitis op je billen. De striemen op je heupen. Je kijkt naar jezelf als een verzameling minpunten in plaats van naar het prachtige totaalplaatje. Dat je daarnaast slim bent, empathisch, lief, gedreven en een fantastische moeder of vriendin, dat doet er niet meer toe. Je reduceert jezelf enkel en alleen tot je spiegelbeeld, en dat is niet goed genoeg.

Je stelt momenten in je leven uit omdat je nog niet dun genoeg bent. Dat mooie kleedje waar je al maanden mee in je hoofd zit, dat koop je dan wel als je 'eindelijk het lichaam hebt dat je wilt'. Naar de sauna gaan? Dat kan nu toch niet, want je hebt geen bikini meer die past. Je favoriete topje aantrekken in de zomer? Geen optie meer, want je armen zijn er te dik voor. Of je koopt kleren die te klein zijn vanuit het idee dat ze je zullen motiveren om nog wat kilo's te verliezen. Geloof me: die strategie heeft nog nooit voor iemand gewerkt. Je blijft enkel over met frustraties dat het je maar niet lukt om te vermageren, en spijt.

Je gaat niet op de foto met je kinderen want het eerste waar je blik naar getrokken wordt, zijn die rolletjes op je buik of je billen die, naar jouw mening, iets strakker mogen. Je krijgt al stress bij de vraag alleen, want je staat toch nooit goed op de foto. Liefst van al neem je zelfs geen foto's zodat je niet geconfronteerd wordt met je lichaam. *Believe me, I know*. Ik heb zelf jarenlang niet op de foto gewild met mijn vriendinnen uit angst dat mijn billen de foto's zouden verpesten. Met als enige resultaat dat ik geen tastbare herinneringen heb aan de vele leuke avondjes. *Nobody cares* om die rolletjes op je buik (behalve misschien je tante Rita, en die kan ook wel eens van die kutopmerkingen geven, maar weet heel goed dat mensen die kritiek geven op het lichaam van iemand anders zelf vaak het onzekerst zijn), maar intussen ben jij zo hard bezig jezelf te objectiveren dat het simpelweg niet lukt om te genieten van het moment, met je liefdevolle familie of vrienden. Je focust op het verstoppertje van je buik, in plaats van op de wind in je haren, de zon op je huid, de gezellige babbels tijdens de apero.

Je hoort van overal dat een te hoog gewicht gelijkstaat aan grote gezondheidsrisico's. Op televisie, via Instagram en Facebook, op de radio, bij je dokter, apotheker, en ga zo maar door. Hart- en vaatziekten, kanker, hoge bloeddruk, diabetes, ... Je geraakt in paniek. Je wilt vermageren. Zo snel mogelijk. Dus je ziet als enige oplossing een dieet. Zeker als je dokter dat ook nog eens bevestigt en zegt dat je moet afvallen bij een BMI van 28. (Disclaimer: dit is de grootste leugen die bestaat. Je kunt een BMI van 28 hebben en perfect gezond zijn. En niets ongezonder voor jou dan jojoën door te diëten. Maar daarover later meer. Veel meer.)

Maar goed, je gelooft de leugen dat dun zijn gelijk is aan gezond zijn. Hoe kun je ook anders, het wordt je langs alle kanten gevoed. Je probeert dan maar een detox want las je daar niet veel positieve getuige-

nissen over op Instagram? Daarna ga je voor keto, want die ene BV ziet er nu wel heel goed uit. Dan een proteïenedieet, want zelfs je huisdokter raadt dat aan. Lukt dat niet, dan ga je periodiek vasten. Want die ene collega die ineens een dag per week niet at, was toch echt wel verma-gerd, dus wie weet ...

Je hoort, ziet en leest overal succesverhalen, zo voelt het wel. De voor-en-na-foto's rollen over je *feed*. Iedereen valt miraculeus af, behalve jij. Heb je dan te weinig karakter? Je verloor tijdelijk misschien wel eens wat kilo's, maar die kwamen er altijd weer bij. Kleren passen niet meer en zijn voor jou een dagelijkse reminder aan je gebrek aan wilskracht. Aan je mislukking.

Je gaat op vakantie, iets waar je al maandenlang naar uitkijkt, maar het enige waar je kunt aan denken, is het feit dat je een bikini aan moet. De gedachte alleen jaagt je angst aan. Wat zullen anderen denken? Je checkt je lichaam in elke spiegel. Als je door de winkelstraat loopt heb je in elk raam, elke etalage wel dat ene lichaamsdeel bekeken dat je niet mooi vindt aan jezelf. Je weet niet meer wat je moet doen en dus blijf je maar dieethypes najagen. In de hoop dat iets lukt.

En hier sta je nu. Alles geprobeerd en geen stap verder. Je vindt jezelf (nog steeds) dik en lelijk. Minder tevreden met jezelf dan je ooit was. Waarom zou je nog je best doen om die drie pakken chips in je voorraadkast te negeren en de taartjes bij de koffie te laten staan? Nee, je hebt geen honger, maar toch steek je jezelf vol, want dan voel je je tenminste tijdelijk iets beter.

Etentjes met vriendinnen, taart voor de verjaardag van je petekind, ... het zijn vooral stressvolle situaties geworden. In plaats van die fantastische momenten ten volle te beleven, ben jij bezig met calorieën tellen.

In plaats van betekenisvolle relaties op te bouwen en te onderhouden, besteed je jouw emotionele energie vooral aan 'niet te veel eten'. In plaats van je dromen na te jagen, ben je druk bezig met een maatje minder te krijgen.

Eten, niet eten, diëten, het is waar je elk moment van de dag mee bezig bent. En wellicht ben je het kotsbeu om er zoveel energie aan te verspillen. Om als je op restaurant gaat op voorhand al na te denken: hoe ga ik dit compenseren? Dan moet ik mezelf overdag uithongeren zodat ik op restaurant genoeg punten over heb. En als ik vandaag frietjes eet, moet ik morgen éxtra streng zijn.

Waarom kan eten niet gewoon eten zijn? Waarom moet er altijd iets aan vasthangen? Je lichaam voelt aan als iets slechts, terwijl het net iets wondermoois is. Besef je nog wat jij allemaal kunt dankzij dat lichaam? Je kunt de wereld rondreizen, je dromen najagen, je partner liefhebben, gaan en staan waar je wilt, genieten van al het moois dat het leven te bieden heeft.

Als je later op je sterfbed ligt en terugkijkt op je leven, zijn de mooiste momenten dan echt die waarop je vijf kilo minder zag op de weegschaal? Of zijn het die momenten waarop je gezellig een wijntje dronk, lachend en genietend met je vriendinnen? Zul je dan denken: had ik nog maar wat meer punten geteld? Of is het misschien eerder: had ik maar vaker dat lekkere stukje brood met boter opgegeten op restaurant? Had ik maar mijn geluk niet uitgesteld?

Je leeft in een maatschappij die je veel dingen oplegt, 'idealen' om aan te voldoen. De prestatiedruk is hoog. Liefst ga je studeren, verdien je veel geld, heb je een groot huis en dan ook nog kinderen voor je dertig bent. Je moet ook nog de perfecte mama zijn, de beste vriendin, een

ijverige collega, een goeie baas of werknemer van de maand, de zorgende dochter en dan liefst nog wat hobby's hebben en vijf keer per week goede seks.

Daarbij komt nog eens de druk van dat lichamelijke ideaalbeeld. Baby's prijzen we om hun mollige billetjes. Oma's hebben we het liefst met een flinke boezem en wat pak aan. Maar bij elke fase daartussen moeten vrouwen zo slank mogelijk zijn: onze samenleving heeft dun zijn bij vrouwen *het hoogste doel in het leven* gemaakt. *F\*cking* vermoeiend toch? Je hebt al zoveel kopzorgen: je kunt het echt wel missen om de hele dag door, *all day, every day*, ook nog eens bezig te zijn met eten. Eten zou gemakkelijk moeten zijn, geen opgave of iets wat je de hele dag door stress bezorgt.

En nu is er dit boek. Dit boek, dat alle dingen die jou ooit zijn wijsgemaakt, zal tegenspreken. Want geloof me, jij hebt in je leven al heel wat dingen gehoord die fout zijn, met dank aan de dieetindustrie. Alleen zijn de mythes je zo vaak verteld en opgedrongen dat je ze bent gaan geloven. Dat jij te weinig karakter hebt, bijvoorbeeld. Dat dik gelijkstaat aan lelijk en ongezond. Dat het aan jou ligt dat je nu dik bent. Dat je niet op jezelf kunt vertrouwen. Dat wij wezens zijn die, overgelaten aan onze eigen beslissingen, enkel schransen en overeten. Dat je maar wat meer moet sporten en minder moet eten en snoepen om die kilo's te verliezen. Disclaimer: als het zo gemakkelijk was, had iedereen een gezond gewicht. Dus nee, het is niet zo gemakkelijk als men je wilt doen geloven.

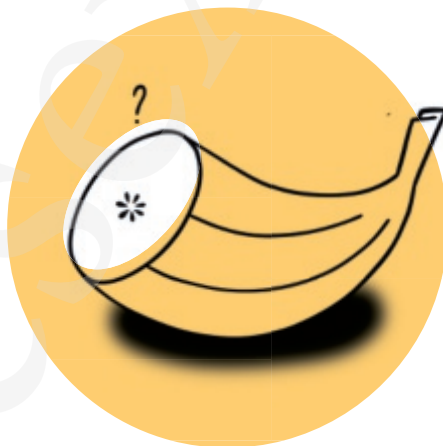
Misschien hoop je wel op een boek dat je zal helpen afvallen. Eindelijk. Dat je zal zeggen wat je wel en niet mag eten. Wanneer je wel of niet mag eten. Ik moet je teleurstellen: ik ben niet de zoveelste die je dat komt vertellen.

Wel heet ik je met plezier welkom in dit antidiëetboek. Waarin ik je ga leren om opnieuw naar jezelf te luisteren. Om goed voor jezelf te zorgen, op mentaal en fysiek vlak. Waarin jij gaat leren van jezelf te houden en je lichaam, misschien wel voor het eerst sinds je kind was, je beste vriend wordt.

Het zal misschien soms wat eng zijn. En niet altijd gemakkelijk, want je moet heel veel oude triggers, gewoontes en vastgeroeste gedachten afleren. Maar ik beloof je dat er een nieuwe wereld voor je zal opengaan, waarin we samen op stap gaan naar een intens gelukkig leven.

En nee, dat zit hem niet in een paar kilo minder op de weegschaal, eindelijk calorieën tellen of maximaal een halve banaan eten om toch zeker niet te veel koolhydraten binnen te hebben.

Want *damn*, wat doe je dan met die andere helft van je banaan?



# Is dit boek iets voor jou?

Dit boek is voor iedereen die chronisch dieet. Voor iedereen die eindelijk geluk blijft zoeken in een dunner lichaam. Voor alle mensen die balen van hun eigen spiegelbeeld. Die hopen hun droomgewicht te bereiken en zo het eeuwige geluk *slash* zelfvertrouwen denken te vinden. Die niet hun hele leven alleen maar bezig willen zijn met eten en calorieën.

Het is voor jou, die het eng vindt om naar je eigen lichaam te luisteren omdat je denkt dat je dan helemaal geen controle meer zult hebben. Dit boek helpt je te stoppen met chronisch diëten en te starten met genieten van het leven. Nu. Niet wanneer je tien kilo minder weegt.

Dit is dus geen dieetboek waarin jij regeltjes krijgt over hoe je zo snel mogelijk gaat afvallen. Het is geen boek dat je belooft dat dun zijn gelijkstaat aan gelukkig zijn. Ik wil je doorheen dit boek inzichten geven zodat jij weet dat je leven er ook helemaal anders kan uitzien.

En toch lees je dit boek misschien in de hoop dat je zult afvallen. Daar is niets, écht niets mis mee. Je mag het gevoel hebben dat je wilt afvallen. In deze maatschappij is een vrouw die niet wil afvallen bijna uitzonderlijk. Dat is ook niet verwonderlijk in een wereld waarin je zoveel onrealistische plaatjes om je heen ziet. Weet dat ook dan dit boek iets voor jou is.

Je zult in dit boek leren dat jezelf haten geen manier is om af te vallen. Dat calorieën of punten tellen je niet zal helpen. Dat je veel mooie momenten in je leven mist en hebt gemist omdat je zo bezig was met eten. Dat je, door naar je lichaam te luisteren, rust zult krijgen rond eten. Dat externe regels niet nodig zijn om controle te hebben over je eetpatroon (*spoiler alert*: regels zorgen er net voor dat je de controle vaak verliest, later meer daarover).

Je zult jezelf helemaal heruitvinden en het zal een nieuwe dimensie geven aan je leven. Je zult niet meer hetzelfde denken als nu. Eten wordt meer dan louter calorieën, vet, suiker. Het wordt iets om van te genieten.

Je zult meer zelfvertrouwen krijgen en hoogstwaarschijnlijk ook héél vaak met je ogen draaien als je nog maar iets leest over een dieet. Je haren zullen rechtop staan en je zult tegen iedereen willen verkondigen dat diëten zo passé is. Sorry daarvoor, dat is mijn schuld. Een schuld die ik maar al te graag op mij neem. Ik ben nu al zo trots op jou dat jij het gevecht tegen de dieetcultuur wilt aangaan. Samen sterk, toch?

Ik wil samen met jou op zoek gaan naar jouw vorm van **authentieke gezondheid**. De gezondheid en levensstijl die bij *jou* past. Niet opgedrongen door de mening van anderen, niet omdat het moet. Wel één die je een leven lang kunt volhouden, omdat je echt vanuit jezelf de keuzes maakt die honderd procent als jezelf aanvoelen. Je zult leren intunen op de signalen van je lichaam en leren luisteren naar dat prachtige lijf van jou, ook al vind jij het (nu) misschien (nog) niet mooi.

Ik heb het zelf mogen ervaren en ik gun jou dit zo énorm hard. Elke vrouw verdient het om haar eigen lichaam opnieuw te vertrouwen en in haar kracht te staan.



# Mijn verhaal



## 1 HOW IT STARTED

Ik was altijd een zelfzeker kind, maar dat veranderde toen ik een jaar of vijftien werd. In de puberteit werd ik wat voller, zoals veel tieners. Met de kilo's kwamen ook de opmerkingen uit mijn omgeving. Ik zat samen met mijn broer in de klas en vrienden van hem hadden gezegd: 'Amai, de billen van je zus beginnen wel dik te worden.' Natuurlijk kreeg ik die boodschap te horen. Zo werd ik van de ene op de andere dag onzeker. Zelfbewust. Zo gefocust op die billen dat het het eerste was waar ik naar keek, in elke spiegel. Het werd mijn grootste onzekerheid. Goedbedoelde opmerkingen van familie als: 'Je moet wel wat beginnen opletten' of 'Zou je dit wel eten?' hielpen natuurlijk ook niet.

Ik vergeleek me met iedereen. *Zij heeft dikkere billen dan ik. Zij is veel dunner. Oh, zij heeft een thigh gap, dat wil ik ook.* Als ik op sociale media vrouwen zag die miraculeus waren afgevallen, stuurde ik een bericht met de vraag hoe ze dat hadden gedaan. Ik herinner me nog hoe jaloers ik op hen was. Het enige wat ik dan kon denken was: waarom heb ik niet meer karakter om dit ook te doen?

Ik vertelde vaak tegen mijn vriendinnen op school dat ik op dieet was, zo had ik toch enige vorm van controle, en zij steunden me door de

koek uit mijn handen te nemen als ik een tussendoortje wilde eten. 'Dit mag niet als je wilt vermageren', zeiden ze dan. Ze wilden helpen, maar ergens onderweg is dat uit de hand gelopen. De schaamte werd groter, net omdat ik die koek nog harder wilde. Ik had geen controle meer en dus begon ik mezelf uit te hongeren: geen ontbijt meer, zo weinig mogelijk tussendoortjes, geen pasta of aardappelen. Een paar keer ben ik flauwgevallen op school, omdat ik geen energie had. Thuis durfde ik niets te zeggen, want ik bereikte wel mijn doel: afvallen.

Als ik iets had gesnoept of gegeten met veel calorieën, moest ik het eraf sporten. Ook dat gaf me opnieuw controle en zo kweekte ik een soort loopverslaving: elke dag minstens vijf kilometer lopen om die sandwich of croque met mayonaise te *mogen* eten. Ook voetballen deed ik in die tijd vooral voor de calorieën die ik verbrandde. In mijn hoofd werd eten gereduceerd tot calorieën. Tot iets dat je best zo weinig mogelijk doet. Waardoor ik ook niet meer kon genieten van de gezellige momenten, want ik was heel de tijd bezig met: hier ga ik van afvallen, hier ga ik van bijkomen, dit moet ik compenseren, ... Terwijl eten wel een noodzaak is om te overleven, maar het mag je leven niet beheersen. Voor mij deed het dat, op een negatieve manier.

Ik denk dat ik zestien was toen ik voor het eerst met mijn mama naar de diëtiste ging. Maandenlang had ik haar de oren van het hoofd gezaagd, want zij vond dat helemaal niet nodig. Ik kreeg het 'klassieke recept' voorgeschreven. Lightproducten, soep drinken als vieruurtje, maximaal één keer per week pasta, alles moest volkoren, muesli in plaats van granola, enzovoort. Ik probeerde de adviezen strikt op te volgen, at niet meer dan me werd voorgeschreven. Ik moest van die vieze magere én zure yoghurt eten, wat ik totaal niet lekker vond. In het begin was ik heel gemotiveerd en lukte het om me aan al die regels te houden. Maar er was een groot probleem: ik was totaal niet mentaal

voldaan en ging na een tijd altijd nog op zoek naar iets dat ik wél lekker vond, een dinokoek of een zak chips. En als ik dan een handjevol chips at, was het hek van de dam. Dan ging de hele zak eraan.

Zoute geribbelde chips was *my fave*. Er zijn jaren geweest dat ik dat elke avond moest eten! Voor de duidelijkheid: een eetverslaving bestaat niet, maar ik had wel het gevoel dat ik verslaafd was aan chips. Na een hele dag mezelf uithongeren, verloor ik 's avonds de strijd en ging die zak toch open. Omdat ik mezelf constant aan het vertellen was dat ik dat niet mocht eten, wilde ik het des te harder. Elke avond dacht ik: 't is nu de laatste keer, morgen begin ik opnieuw en deze keer zal het me lukken. Maar morgen was nooit beter dan vandaag.

Een extra controlemechanisme, of zo dacht ik toch, was de weegschaal. Een tijdlang ging ik er elke dag op staan, soms meerdere keren per dag. Voor en na het lopen om te zien of er iets af was. Voor en na het eten. Elke keer was er die teleurstelling omdat ik op meer had gehoopt. En elke keer raapte ik opnieuw al mijn moed bij elkaar om toch nog maar eens te proberen in de hoop dat het vlotter zou gaan. Ik wist toen nog niet dat er veel meer factoren zijn die een effect hebben op je gewicht dan enkel wat je eet.

De weegschaal werd een obsessie en deed me de controle verliezen. Elke keer als ik een teleurstellend getal zag, ging ik extra snoepen. Ik liet de touwtjes dus vaak wat losser en dacht echt vaak: *f\*ck it*, het is nu toch om zeep, dan liet ik me volledig gaan en at ik alles wat los- of vastzat. In enkele maanden tijd kwam ik toen zeker vijftien kilo bij. Natuurlijk voelde ik me slecht. En schaamde ik me. Er kwamen weer commentaren, ik voelde me nog meer het lelijke eendje en begon me af te zonderen. Ik ging niet meer uit met vriendinnen omdat ik me zo slecht voelde. Ik heb toen maanden niet meer op de weegschaal gestaan, uit

pure angst voor de confrontatie. Ik wilde niet zien hoe erg het was geworden. Tot ik mezelf dwong op de weegschaal te staan en een getal zag dat ik nooit had willen zien.

Toen ben ik ingestort. Zo kon het niet verder. Meteen begon ik weer met mezelf uit te hongeren, tot ik het niet meer kon volhouden, er weer eetbuien kwamen, ik mezelf terug veroordeelde voor het gebrek aan karakter, en hop, opnieuw beginnen. In die vicieuze dieetcirkel heb ik jarenlang vastgezet.

Zo heb ik gaandeweg een heel verstoorde relatie met voeding gecreëerd. Mensen die me volgen op Instagram weten dat ik altijd eerlijk en open ben. Over mijn strijd met boulimie heb ik lang gezwegen. Ik twijfel nog altijd om het neer te schrijven. Om verschillende redenen. Omdat ik mijn familie geen pijn wil doen, die ik het nog maar heel recent verteld heb, omdat ik niet wil dat het over mij gaat, omdat het mij ook al lang niet meer definieert.

**[ DISCLAIMER: worstel jij met een eetstoornis? Skip de volgende twee alinea's want ze kunnen triggerend werken. ]**

Hoe gaat dat als tienermeisje? Je praat over je onzekerheden met een vriendin. Laat zelfs eens vallen dat je een 'vreetbui' had. Zij herkent dat. Zij vertelt dat ze laxeermiddelen neemt en geeft je snoepjes met laxeermiddel in voor je verjaardag. Of zo ging het toch bij mij. De volgende stap was praten over ons eten uitbraken: misschien moesten we dat toch een keer proberen? Ik zocht online op hoe dat kon en probeerde het. Het lukte. Het eindigde ermee dat ik twee tot drie keer per dag alles ging uitkotsen in het toilet. Ik had allerlei trucjes om ervoor te zorgen dat mijn ouders niets hoorden. Ik zal ze hier niet opnoemen, maar laten we zeggen dat niemand uit mijn omgeving doorhad wat ik deed.

Gezond was het niet. Ik begon de dag met een grote kom gesuikerde cornflakes en gaf het dan weer over. In de frituur ging ik voor een groot pak friet met veel vleesjes, want aankomen zou ik er toch niet van doen.

Ergens besepte ik dat het niet de juiste kant opging en dat ik hulp nodig had, maar ik durfde het tegen niemand te zeggen en al zeker niet tegen mijn ouders. Uiteindelijk heb ik het wel tegen twee vertrouwenspersonen verteld, maar echt hulp zoeken bleef een grote stap. Het dieptepunt van mijn eetstoornis lag zo rond mijn achttiende. Doodongelukkig was ik, ik had me nog nooit zo slecht in mijn vel gevoeld.

Ook mijn zelfbeeld zat op een dieptepunt. Ik was de dikste, de domste. Ik kreeg toen ook al jaren op school te horen dat ik niet goed genoeg was. Zolang ik me kan herinneren, wilde ik voedings- en dieetkunde studeren. Niet omdat ik mezelf wilde helpen en afvallen, wel omdat ik het idee dat je de gezondheid van mensen mee kunt sturen met voeding heel interessant vond en vind. Dat je met voeding een verschil kunt maken voor mensen met nierziekten, diabetes of een andere ziekte, maakte me warm voor het beroep.

In plaats van mijn droom te stimuleren, probeerden ze mij op school een andere richting uit te sturen. In de lagere school adviseerden ze mijn ouders dat ik best vakken moest overdoen van een vorig leerjaar 'omdat ik niet mee was' (wat mijn ouders gelukkig hebben geweigerd), in het middelbaar zeiden ze dat ik verpleegkunde moest studeren omdat dieetkunde te moeilijk zou zijn. Ik was 'te slecht' in wetenschappen. Verpleegkunde is naar mijn mening minstens even zwaar, maar dat terzijde. Ik word misselijk bij het idee van naalden en bloed, dat was zelfs geen optie, maar ja, dat deed er niet toe. Als eindwerk moesten we iets maken over onze toekomstige studieplannen, ook hier kreeg ik weer te horen: 'Celien, kies maar iets anders.'

Ik was zeker niet de slimste van de klas. Ik had deftige punten, maar moest er hard voor werken. Veel tijd steken in werkjes, veel studeren, bijlessen volgen, ... Maar zo kwam ik er wel. En ondanks alle twijfel had ik wel voldoende geloof in mezelf om mijn buikgevoel te volgen. Gelukkig maar! Dat eindwerk over dieetkunde? *Nailed it!* Mijn opleiding? In drie jaar afgerond! Mijn stage? Hallo, Zuid-Afrika!

Verliep alles meteen fantastisch? Nee, absoluut niet. Ik ging bijna ten onder aan de faalangst. De drang om me te bewijzen tegenover al die non-believers was zo groot, dat ik een paar keer geblokkeerd ben. Later had ik een begrijpende docent die wel in mij geloofde. Ik zal nooit haar woorden vergeten: 'Celien, het is niet per se de slimste van de klas die later de beste wordt.' Dat ben ik altijd blijven onthouden.

Mensen vragen me wel eens: 'Waar is jouw "klik" gekomen, Celien? Hoe heb jij komaf kunnen maken met je dieetverleden?' Ik wilde echt dat ik kon zeggen dat er een soort magische klik geweest is, maar zo werkt het leven niet. Ik kan geen één moment aanwijzen waarop het opeens beter ging, het was eerder een lang traject met veel vallen en opstaan.

Na een jaar worstelen met mezelf op kot en met mijn studies, werd het in het tweede jaar beter. Ik overwon mijn faalangst, overleefde mijn herexamens, maakte nieuwe vrienden en begon langzaam beter voor mezelf te zorgen. Ik kookte vers met de focus op gezond eten, niet op afvallen, en had op kot geen weegschaal. Daardoor kon ik steeds meer intunen op wat mijn lichaam nodig had. Ik at fruit omdat ik het lekker vond, groenten omdat ik wist dat ze goed waren voor mij, chocolade als ik er écht zin in had.

Zonder dat ik de term kende of ooit over intuïtief eten had gehoord – want dat leerden we als diëtisten niet – at ik wanneer ik honger had,

stopte ik wanneer ik genoeg had en legde ik mezelf geen beperkingen meer op. Gaandeweg vond ik daar mijn weg in en groeide ik naar een levensstijl die echt bij mij paste. Het voelde niet meer als iets waar ik karakter voor nodig had, maar iets dat vanzelf kwam. Ik wou het zo doen, omdat het mij energie gaf.

Pas later had ik door dat ik hiermee ook anderen kon helpen.

(Nog dit: als je worstelt met een eetstoornis, ga dan alsjeblieft ALTIJD hulp zoeken. Dat kan bij een psycholoog of diëtist die gespecialiseerd is in eetstoornissen of bij de organisatie ANBN. De vereniging 'Anorexia Nervosa – Boulimia Nervosa' is een informatie- en ontmoetingsplaats waar iedereen met vragen of zorgen over eetstoornissen welkom is.)



## 2 HOW IT WENT

Toen ik pas afgestudeerd was, begon ik als kindardiëtiste in het UZ Antwerpen. Ik begeleidde er kindjes met diabetes type 1, allergieën, nierziektes, hielp prematuurtjes aankomen met de juiste voeding, ... Een superdankbaar beroep. Daarnaast begon ik met een zelfstandige praktijk. Mensen kwamen naar mij als diëtiste om te vermageren, want dat is nog altijd hoe mensen het werk van een diëtist zien. Maar nu help ik mensen om gezonder te worden, mentaal en fysiek. Eten is daar eigenlijk maar een onderdeel van.

Maar goed, als beginner keek ik naar hun eetpatroon: welke producten konden ze vervangen, wat konden ze anders doen om te vermageren? Daarna kregen ze een schema, zoals we dat klassiek kennen, waarin stond wat ze mochten eten en hoeveel. Je had hun ogen moeten zien fonkelen: mensen voelden zich daar heel comfortabel bij want ze kregen regels! Na al die jaren vertrouwden ze zichzelf niet meer en met mijn regels waren ze zelf niet verantwoordelijk voor hun keuzes. In eerste instantie werkte dat meestal ook fantastisch: mijn cliënten vermaerden en waren tevreden.

Het rare is dat ik er rotsvast van overtuigd was dat ik geen dieet gaf. Op mijn site stond ook overal dat ik *anti-diet* was. Ik dacht dat ik mensen niet op dieet zette omdat ik ze ruilschema's gaf: daarin staat bijvoorbeeld dat je tijdens een maaltijd pasta mag inruilen voor meer aardappelen, omdat die caloriearmer zijn. *Celien, that's basically a diet.*

Mijn klanten mochten van mij ook *playfoods* eten: eten dat niet per se voedzaam is voor je lichaam, maar waar zij wel mentaal genot van kregen. Had iemand zin in melkchocolade, dan mocht hij of zij die maximaal een of twee keer per week eten. Ik gaf dan mee dat ze zich niet schuldig moesten voelen en moesten genieten met mate, maar van zodra je regels oplegt, wordt dat heel moeilijk. Externe regels opleggen, dat is als zeggen tegen een kind: 'Druk NIET op de rode knop.' Wat zal er gebeuren, denk je? Of als ik zeg: 'Denk NIET aan een roze olifant.' Dan zie je die toch meteen voor je staan?

Wanneer je dus geen chocolade mag eten, zal dat wel enkele dagen lukken, puur op karakter – 'ik zal Celien wel eens tonen wat ik kan' – maar ooit ben je gedoemd om te kraken en dan is het hek vaak compleet van de dam, want 'je bent nu toch al slecht bezig'. Een van de vele nadelen van regels opleggen, terwijl je bij intuïtief eten niet kunt falen:



elke situatie is een leermoment en je leert elke dag beter luisteren naar je lichaam.



## **Je kan nooit falen, alleen maar bijleren.**

Laat mij heel duidelijk zijn dat ik het nu helemaal anders zou doen, maar ik wist toen nog niet beter. Ik was net afgestudeerd en moest nog bijleren.

Tweewekelijks moesten mijn cliënten op de weegschaal. Zo'n weegmoment ging gepaard met enorme vreugde en trots of zware teleurstelling en schaamte. Het bepaalde hun humeur. Als ze waren afgevallen, was het vaak een kort gesprek omdat ze in mijn ogen goed bezig waren. Als ze waren bijgekomen, gingen we onderzoeken hoe dat kwam.

Na bepaalde tijd stopten mijn cliënten omdat ze alleen verder konden: ze hadden alle informatie. Soms kreeg ik dan ook de vraag: 'Als ik mijn doel bereikt heb, mag ik dan weer meer eten? Mag ik dan snoepen?' Voor mij het grootste bewijs dat wat ik hen adviseerde niet bij hen paste. Anders had ik die vraag niet gekregen.

Als diëtist is dit de makkelijkste weg: je hebt maar enkele consultaties nodig en de meeste mensen vallen vlot af. Maar als diezelfde cliënten na zes maanden terugkomen en het verloren gewicht is er gewoon terug bij, dan moet je dat toch in vraag beginnen stellen? Als samenleving zien we het nog vaak als een kwestie van karakter of falen, dat

zag ik ook bij mijn cliënten: ze dachten dat het *hun* schuld was, omdat ze het niet konden volhouden, ze schaamden zich. Geregeld kreeg ik iemand over de vloer die niet meer naar zijn of haar vorige diëtist durfde omdat hij of zij was bijgekomen.

Meer en meer begon ik te beseffen dat het niet aan die mensen lag. Dat het aan *mij* lag. Dat ik regels gaf die zij onmogelijk konden volhouden op langere termijn. Zolang jij adviezen krijgt die niet bij jou passen, ga je blijven verlangen naar wat niet mag, hou je het niet vol en blijf je denken dat het aan jou ligt. En zo kom je in die cirkel terecht die voor niemand werkt.

Hoe meer ik bijleerde, hoe meer ik besepte dat ik het anders wilde doen. Dat ik het anders moest doen.

### 3 HOW IT'S GOING

Na anderhalf jaar ben ik dus op zoek gegaan naar een manier om mensen te helpen op lange termijn. Om hen gezonder te maken op mentaal en fysiek vlak zonder de focus te leggen op afvallen. Hoe kon ik hen tijdens dat proces ook nog eens helpen zich beter in hun vel te voelen en te eindigen met een positiever zelfbeeld?

Ik heb veel gelezen, bijgeleerd, en heb zo intuïtief eten leren kennen. Zo leerde ik dat hoe ik zelf at, een officiële naam had. Ik heb de opleiding bij grondlegster Evelyn Tribole gevolgd en ben officieel intuïtief eten-coach geworden.

Eigenlijk is het eenvoudig: **als diëten niet bestond, was intuïtief eten, gewoon eten.** Voeding wordt iets neutraals, je voelt je niet schuldig als