

Intuïtief Eten Startersgids

4 STAPPEN OM NU MEE TE
BEGINNEN!



centrum
voor
intuïtief
eten

INHOUD

INTUÏTIEF ETEN

WAT IS INTUÏTIEF ETEN?

WAAROM INTUÏTIEF
ETEN?

DE KOSTEN VAN EEN
DIEET

1

ZELFCOMPASSIE ONTWIKKELEN



2

ZET DE DIEETBRIL AF

WEG MET DIE BRIL

DETOX SOCIAL MEDIA

3

RESPECTEER JE HONGER

TWIJFELEN AAN JE BIOLOGIE

HOE KUN JE JE BIOLOGISCHE
HONGER RESPECTEREN?

MINDFUL ETEN

ETEN ZONDER AFLEIDING

4

SLUIT VRIENDSCHAP MET ETEN

HET PROCES

OBSTAKELS

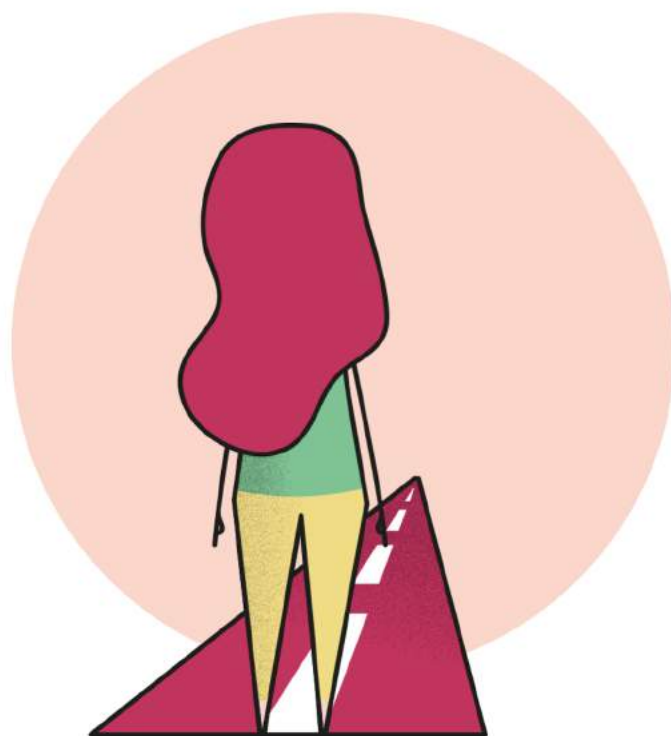


HOE NU VERDER

Introductie

Wat een stap heb jij gezet! Je gaat beginnen aan de Intuïtief Eten Startersgids. Diëten en de dieetcultuur hebben wellicht een behoorlijke invloed op je (gehad). Heb jij alles al geprobeerd en ben je al die regels en richtlijnen van het diëten beu? Voel je je overweldigd door alle beloftes die diëten doen, zonder blijvende resultaten? Ben je het beu dat je altijd bezig bent met eten, omdat het je kostbare tijd opslokt en je energie uitput? Ben je op zoek naar een manier om met voeding, eten en je lichaam om te gaan, een manier die gekenmerkt wordt door vriendelijkheid, niet door kritiek. Met deze Startersgids kun jij een begin maken aan een leven vrij van die problemen.

"Eten hoort leuk te zijn!"



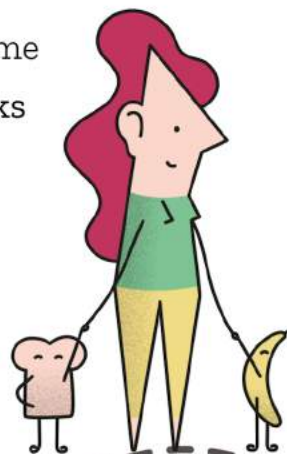
Mijn naam is Marijke Berkenpas. De afgelopen 17 jaar heb ik als diëtist en voedingswetenschapper gemerkt dat eten vaak een bron van schaamte en schuld is terwijl het zo'n mooie bron van plezier en verbinding met anderen kan zijn! Alles wat ik geleerd had over afvallen ('gewoon' minder eten en meer bewegen) bleek in de praktijk helemaal niet te werken! Ik ben opzoek gegaan naar een andere aanpak en kwam uit bij Intuïtief Eten. Ik was gelijk ontzettend enthousiast en kan niet wachten om jou er kennis mee te laten maken.

Het is begrijpelijk dat jij de wens hebt om af te vallen

Onder invloed van gewichtsstigma's en de dieetcultuur is het moeilijk om te geloven dat diëten niet werkt. Maar geloof mij het werkt niet! Uit onderzoek weten we dat mensen die een dieet volgen in 80-95% van de gevallen weer aankomen. Vaak meer dan ze in eerste instantie wogen.

Hoe meer jij je voedingsinname beperkt, hoe meer je lichaam en geest zich aanpassen aan het overleven van deze uithongering. Je lichaam wil graag overleven en gaat minder energie verbruiken. Je hersenen gaan stofjes afgeven die je ertoe aanzetten grote hoeveelheden eten te vinden om te overleven. Je lichaam gaat meer hongerhormonen en minder verzadigingshormonen produceren. Verlangens naar bepaalde voedingsmiddelen lopen op, tot je ze niet meer kunt weerstaan. Soms loopt je drang om te eten zo op, dat je je eetgedrag niet meer kunt beheersen. Dit is een normaal fysiologisch overlevingsmechanisme van het lichaam. Dat heeft echt niks te maken met je wilskracht!

Het is heel begrijpelijk dat jij misschien nu (nog) een wens hebt om af te vallen. Dat is de stem van de dieetcultuur die zo sterk aanwezig is onze levens. Alleen, jij bent zoveel meer dan het getal op de weegschaal. Jouw waarde zou daar niet aan moeten worden afgemeten. Kijk bijvoorbeeld eens naar je kwaliteiten en persoonlijke eigenschappen of vraag bijvoorbeeld eens aan familie of vrienden wat jou nou zo bijzonder en uniek maakt.



Geluk en zelfvertrouwen zijn niet afhankelijk van jouw gewicht

Ik wil je laten zien dat geluk en zelfvertrouwen niet afhankelijk zijn van jouw gewicht! Begrijp me niet verkeerd. Er is niks mis met gezond willen zijn en je goed willen voelen. Het is jammer dat in onze dieetcultuur 'gezond' een synoniem is geworden voor afvallen of slank zijn.

Zet je leven niet in de wachtstand, door bepaalde dingen niet te doen vanwege je gewicht. Ik wil je inspireren om voor altijd te stoppen met diëten en obsessief bezig zijn met je lichaam en eten. Je zal tijd en ruimte voor meer betekenisvolle dingen terugkrijgen!

Het is tijd om weer te gaan genieten van eten en je leven! Je verdient het! Maar voordat jij de eerste stappen gaat maken naar een Intuïtieve Eter wil ik je eerst wat meer vertellen over Intuïtief Eten.



centrum
voor
intuïtief
eten

**"Dit is het begin van,
van jezelf houden"**



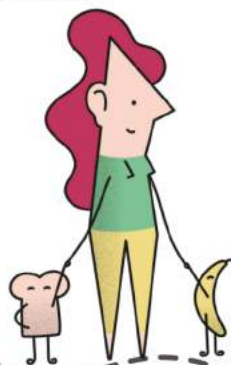
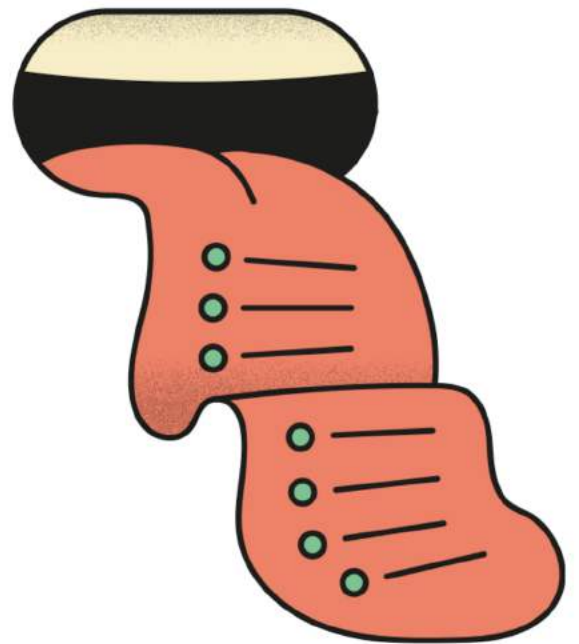
Wat is Intuïtief Eten?

Intuïtief Eten is een evidence-based anti-dieet benadering, ontwikkeld door de Amerikaanse diëtisten Evelyn Tribole en Elyse Resch. Met Intuïtief Eten leer je met behulp van 10 principes hoe je in contact kunt komen met je eigen innerlijke signalen zoals honger, verzadiging en voldoening. Je leert goed voor jezelf zorgen en luisteren en reageren op directe boodschappen die je lichaam aangeven. Het is een persoonlijk proces waarin selfcare, begrip en respect centraal staan. Als je meer wilt weten over wat Intuïtief eten is, kun je dit [blog](#) lezen.

Waarom Intuïtief Eten?

Intuïtief Eten heeft al velen geholpen om meer waardering voor hun lichaam te hebben en meer te genieten van eten. Bovendien hebben Intuïtieve Eters minder verstoord eetgedrag zoals restrictief eten, maaltijden overslaan, chronisch diëten en minder schuldgevoelens en schaamte over eten.

Studies tonen aan dat mensen die in contact staan met de behoeften van hun lichaam zich beter voelen en hun kwaliteit van leven hebben verbeterd. Intuïtief Eten kan ook een verschil maken in jouw leven!



De kosten van een dieet

Sommige mensen hebben me verteld wel €10.000 of meer uitgegeven te hebben aan afslanken: diëten, boeken, pillen, abonnementen etc. Buiten het financiële plaatje zijn er nog veel meer kosten verbonden aan het volgen van een dieet. Een dieet volgen kan je gedrag en je mentale gezondheid beschadigen, net als je sociale, relationele en fysieke gezondheid.

Hoe zit dat bij jou? Zeg jij wel eens bepaalde gelegenheden af, durf je geen relatie aan te gaan, of heb je last van stress, gevoelens van mislukking, of fysieke klachten zoals vermoeidheid of haaruitval? Voor iedereen is dit anders. Schrijf eens voor jezelf op wat diëten jou mentaal en fysiek heeft gekost. Zo word je je bewust van de impact van diëten op jouw leven. Deze opdracht komt uit [Het Intuïtief Eten werkboek](#). Dit werkboek kan je verder helpen om je bewust te worden van de impact van diëten op jouw leven.

Naast het krijgen van een indruk van de impact van diëten op jouw leven kan het ook goed zijn om een idee te krijgen in hoeverre je een Intuïtieve Eter bent en waar je aan zou kunnen werken. Dit kan je doen door het invullen van de Intuïtief Eten-beoordelingsschaal. Deze is ontwikkeld door wetenschappers, en kun je [hier downloaden](#).

Wil jij het roer omgooien en voor altijd stoppen met diëten? Ik ga je helpen om weer te genieten van eten en je goed te voelen in je eigen lichaam. Ben je er klaar voor? Dan neem ik je graag mee in de eerste stappen naar een Intuïtieve Eter!



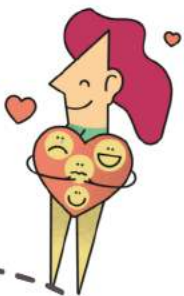
**"Tijd voor
verandering"**



1. Zelfcompassie ontwikkelen

Het traject naar Intuïtief Eten is als het maken van een lange wandeltocht. Met deze Startersgids maak je een begin aan die wandeltocht. Tijdens je wandeltocht is het belangrijk om je te bedenken dat dit een kans is om te leren over jezelf en je lichaam. Intuïtief Eten is geen proces dat gebaseerd is op successen en mislukkingen; het is een leerervaring.

Een kind dat leert lopen, zal wankelen, stuntelen en vallen. Je kunt je toch niet voorstellen dat je als ouder - na elke een misstap - tegen je dreumes zegt: 'Sta op, mislukkeling'? Je zal dolblij met elke stap en moedigt je kind vol compassie aan! Ook voor jou is het belangrijk om zelfcompassie te ontwikkelen in plaats van schaamte en gevoelens van mislukking en schuld.



Zelfcompassie zorgt ervoor dat je op een neutrale, maar begripvolle manier naar jezelf kijkt en naar wat je doet. Uit onderzoek blijkt dat als je compassie voor jezelf hebt, Intuïtief Eten makkelijker wordt en de ontevredenheid over je lichaam vermindert. Verder wordt zelfcompassie gelinkt aan welzijn, een verhoogd gevoel van geluk en een grotere inzet om de nodige veranderingen in je leven aan te brengen. Het gaat je helpen om een Intuïtieve Eter te worden! Daarom wil ik je een begin laten maken aan het ontwikkelen van compassie voor jezelf door middel van een oefening die komt uit het [Intuïtief Eten werkboek](#).

**"Wees lief voor jezelf
en waardeer de lessen
tijdens de wandeling
naar een Intuïtieve
Eter"**

Oefening zelfcompassie

- Denk aan de keren dat je worstelde met je eetpatroon. Hoe reageerde je? Schrijf op wat je normaal gesproken doet en wat je tegen jezelf zegt. Let op de toon van je gedachten: zijn ze hard en intens of vriendelijk en zachtaardig?
- Hoe zou je reageren bij een goede vriend(in) of dierbare die worstelde met zijn/haar eetpatroon? Schrijf op wat je tegen je vriend(in) zou zeggen. Let ook op de toon die je zou gebruiken bij je vriend(in): is die hard of zachtaardig?
- Is er een verschil tussen de manier waarop je tegen je vriend(in) zou praten en de manier waarop je tegen jezelf praat? Zo ja, welke factoren of angsten spelen er mee die ertoe leiden dat je jezelf anders behandelt?
- Welke veranderingen zouden er optreden als je vriendelijk op jezelf reageerde?

"Zelfcompassie is dezelfde vriendelijkheid aan jezelf geven als die je zou geven aan anderen"



2. Zet de dieetbril af

Hoewel je vermogen tot Intuïtief Eten aangeboren is, wordt de kans dat je een Intuïtieve Eter blijft beïnvloed door je omgeving. Waaronder je gezin, vrienden, leraren, zorgprofessionals en blootstelling aan gewichtsstigma's en de dieetcultuur. In deze [podcast](#) vertellen we je meer over gewichtsstigma's.

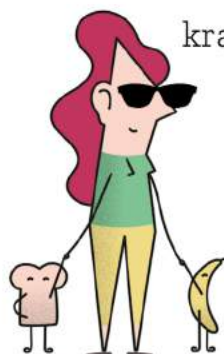
De dieetcultuur is een maatschappelijk systeem van overtuigingen dat:

- slank zijn verheerlijkt en het gelijkstelt aan gezondheid en mentale kracht. Daardoor kun je je leven lang denken dat je totaal verkeerd bezig bent, alleen maar omdat je niet voldoet aan het onmogelijke slanke ideaalbeeld.
- gewichtsverlies promoot als middel om een hogere status te bereiken. Je voelt je gedwongen om een enorme hoeveelheid tijd, energie en geld te besteden aan het proberen slanker te worden; ook al geven onderzoeken duidelijk aan dat bijna niemand bewust gewichtsverlies meer dan een paar jaar kan volhouden.
- mensen die niet voldoen aan het ideaalbeeld van 'gezond' onderdrukt. Dit schaadt de gezondheid van heel veel mensen, zowel mentaal als fysiek
- Bepaalde manieren van eten afkeurt terwijl het andere goedkeurt of de hemel in prijst. Je wordt gedwongen extreem oplettend te zijn wat je eetgedrag betreft, je schaamt je voor het maken van bepaalde eetkeuzes en je raakt afgeleid van je plezier, je doel en je kracht.

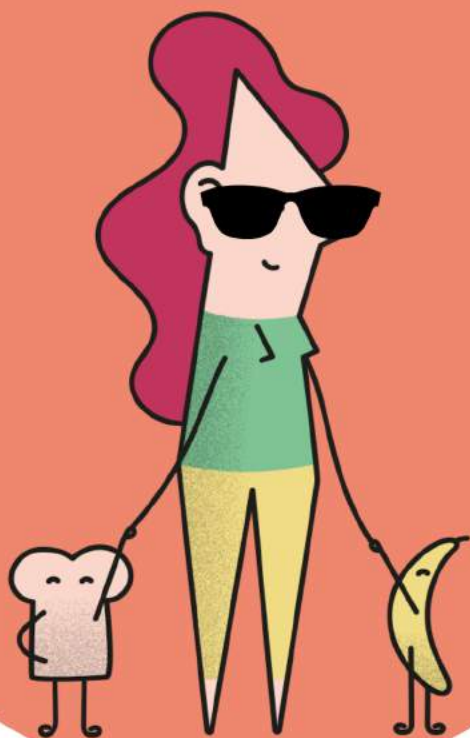


centrum
voor
intuïtief
eten

**"De dieetcultuur
is een
maatschappelijk
systeem van
overtuigingen"**



Je ziet de dieetcultuur overal terug en vanaf jongs af aan krijg je direct en indirect al te horen dat dun en mooi zijn belangrijk is. Je ziet de dieetcultuur in gesprekken met vrienden en familie, films, series, reclames, sociale media, gezondheidszorg, tijdschriften, boeken en nog veel meer. Denk maar eens terug aan de disneyfilms die je vroeger keek. Hoe zagen de prinsessen er in de films eruit?



**"onze lichamen
zijn niet het
probleem. De
dieetcultuur is het
probleem"**

Als je er op gaat letten, kom je erachter hoe lang en sterk de dieetcultuur aanwezig is in onze levens. Door de dieetcultuur kijk je door een soort gekleurde bril naar beauty, gezondheid en je eigen lichaam. Dit zorgt voor een gekleurd beeld en oordeel. Tijd om die bril af te zetten!

Weg met die bril

Als je de dieetbril af zet, verzet je jezelf tegen de dieetcultuur. Je neemt afscheid van diëten en luistert niet meer naar de onwaarheden en verzinsels waardoor je je een mislukking voelt. Je gooit alle dieetboeken en -artikelen die je valse hoop geven om snel, makkelijk en blijvend af te vallen weg. Soms kan het lastig zijn om te bepalen of iets een dieet is, maar alles wat je vertelt over wat of hoeveel je moet eten is een dieet. Zelfs als het wordt gepromoot als een 'lifestyle'.

Door de dieetbril af te zetten sluit er een deur voor je, maar er opent zich ook een nieuwe! Je gaat weer genieten van eten en je leven! Voordat je de dieetbril kan afzetten is het goed om eerst te kijken naar je dieetverleden. Het doel hiervan is om je te helpen de waarheid in te zien over je dieetverleden.



"Kijken naar je dieetverleden gaat je helpen om de dieetbril af te zetten"

- Bedenk waarom je begon met het volgen van een dieet
- Hoe voelde je eerste dieet? Was het makkelijk?
- Wat was de langste periode dat je je nieuwe gewicht na een dieet hebt vastgehouden?
- Welke trend zie je in je lichaamsgewicht na je eerste dieet?
- Hoe vaak heb je gezegd dat een dieet werkte, omdat je tijdelijk was afgevallen?
- Als je je dieetverleden bekijkt, zie je dan een permanent gewichtsverlies of zijn de kilo's er geleidelijk weer bij gekomen?

Deze opdracht komt uit het [Intuïtief Eten werkboek](#). Dit boek zit bomvol oefeningen om je te helpen de dieetbril af te zetten.



Detox sociale media

Social media heeft veel invloed op je zelfbeeld. Scroll eens door je eigen Instagram of Facebook feed. Wat zie je? Zijn het perfecte foto's van eten, dieetproducten, dunne (gefotoshopte) lichamen en selfies met een filter? Wat doen deze foto's met je?

Vaak triggeren dit soort foto's de dieetmentaliteit en zorgen ze ervoor dat je jouw lichaam met dat van anderen vergelijkt. Een van de beste dingen die je voor je eigen welzijn kunt doen, is alle accounts ontvolgen die je een schuldgevoel of schaamte over eten of je lichaam aanpraten. Volg in plaats daarvan accounts die je goed over jezelf laten voelen, die voedselvrijheid en vriendschap met het lichaam uitdragen. Die positieve berichten over voeding en gezondheid delen. Hierbij wat tips van Instagram accounts die je kunt volgen:

[@intuiefeten.nu](#) @tatjanaalmuli
@diedetiste @mayralouise
@voedingspsycholoog @dikkevingerorg
@inzichtineten @watrijmteropdiabetes
@dietistkristen @bigvegansister
@dietiste.eatsmart @klijnsmitjenny
@gezondebalans.nl

**"Doe waar
je je goed
bij voelt"**

Je hebt nu twee stappen genomen die je helpen om de dieetbril af te zetten. Ik wil je graag nog verder helpen met het afzetten van de dieetbril. Luister bijvoorbeeld naar deze [podcast](#) waarin ik je vertel over de dieetcultuur, dieetbril en wat je kunt doen om daar afstand van te nemen. Helaas is de dieetbril afzetten niet net zo makkelijk gaat als het afzetten van een echte bril. De dieetbril afzetten heeft tijd nodig. Geef jezelf die tijd en ruimte!



3. Respecteer je honger

Over het algemeen vind ik dat honger ook een goede plek is om mee te beginnen. Als je niet weet hoe je kunt herkennen of je honger hebt of vol zit, wordt het moeilijk om de andere principes aan te pakken, zoals het afschaffen van strikte voedselregels. Honger is een natuurlijk biologisch signaal dat je laat weten dat de lichaam voeding nodig heeft. Voor je lichaam is eten net zo essentieel als ademen. Je honger respecteren is een belangrijk onderdeel van Intuïtief Eten.

Mensen die chronisch op dieet zijn, negeren vaak hun biologische honger. Dat werkt averechts. Ze krijgen steeds meer honger en dat veroorzaakt een biologische kettingreactie, zowel fysiek als psychologisch: "oerhonger", een hevige drang om te eten die vaak tot gevolg heeft dat je teveel eet.

Oerhonger is een toestand die optreedt als je te lang je biologische honger negeert. Het lijkt op je adem inhouden onder water tot je behoefte aan zuurstof zo groot is dat je naar het oppervlak komt. Je eerste ademhaling nadat je te lang onder water bent geweest, is een oerdrift: je haalt rauw, diep en gulzig adem, in plaats van beleefd en rustig. Het is een biologische reactie om het gebrek te compenseren.

"Luister naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen"



Twijfelen aan je biologie

Veel mensen die beginnen aan Intuïtief Eten zien honger als vijand, iets om tegen te vechten of te negeren, of iets wat we voor de gek moeten houden. Het brein van iemand die altijd op dieet is, zal bij biologische honger gewoonlijk zeggen: "niet doen, het is nog geen tijd om te eten." Of: "je kunt nog geen honger hebben." Maar honger negeren en proberen voor de gek te houden - door bijvoorbeeld water te drinken of 'luchtvoedsel' te eten - maakt het eetproces verwarrend voor het lichaam. Luchtvoedsel is eten dat de maag vult, maar weinig voedingswaarde biedt, zoals rijstwafels of stengels bleekselderij.

Als de regels in je brein in conflict komen met de rechtstreekse ervaring van je lichaam, zoals biologische honger, dan brokkelt je vertrouwen in je lichaam af ontstaat er steeds meer verwarring.

Je honger respecteren is een cruciale stap in het herstellen van je relatie met eten. Maar het is niet altijd makkelijk. Het kan zwaar zijn om je honger te respecteren als je die altijd ontweken hebt of er niet naar geluisterd hebt. Misschien sluimeren de hongersignalen van je lichaam al lang. Ik ga je helpen een stap te maken met het respecteren van je honger.



Hoe kun je biologische honger respecteren

De eerste stap om je biologische hongergevoel te respecteren is ernaar te gaan luisteren. Honger heeft veel 'geluiden' die voor iedereen anders zijn. In het begin kun je duidelijke honger misschien wel herkennen, maar heb je moeite om lichtere hongergevoelens op te merken. Het kan je helpen om jezelf de volgende vragen te stellen: Heb ik honger? Wat is mijn hongerniveau?

Ik heb een paar sensaties voor je opgeschreven die je kunt ervaren als je honger hebt. Dit kan je ook helpen om honger te herkennen.

- Licht gerommel of licht knagend gevoel in de maag.
- Rommelende geluiden.
- Duizeligheid.
- Concentratieproblemen.
- Buikpijn of een onprettig gevoel in de maag.
- Prikkelbaarheid.
- Flauw gevoel.
- Hoofdpijn.



"Er is geen juiste of verkeerde manier om honger te ervaren. Iedereen is anders"

Mindful eten

Wat je nog meer kunt doen om je honger te respecteren is de tijd nemen om tijdens het eten naar je lichaam te luisteren. Neem hierbij niet te grote stappen en kies in het begin voor één maaltijd per dag om echt op te letten. Ga tijdens het eten na wat je proeft en merk op wat er in je lichaam omgaat. Vraag jezelf af hoe het eten smaakt. Voldoet het aan je verwachting? Wat is je hongerniveau? Hoe verzadigd ben je? Ben je voldaan?

Een honger- en verzadigingsdagboek kan ook een goede tool zijn om mee te oefenen. Die vind je bijvoorbeeld in Het [Intuïtief Eten werkboek](#).

Eten zonder afleiding

Wat je ook kan helpen om mindful te eten, is eten zonder afleiding. Want ga eens na, wat doe jij tijdens het eten? Misschien check je toch even snel je mail, kijk je tv of lees je de krant. Je hebt misschien de indruk dat je beseft wat je in je mond stopt terwijl je de krant leest of op e-mails reageert, maar je mist de zintuiglijke ervaring van het eten.

Hoewel sommige mensen goed zijn in multitasken, kan je brein zich maar op een ding tegelijk echt richten. Als je dus bezig bent met andere dingen tijdens het eten, zul je minder goed voelen wanneer je vol begint te raken. Of je ontdekt dat je verzadigd bent, maar niet volledig van de maaltijd hebt genoten.

Meer info? Luister eens naar onze [podcast](#) over je honger respecteren.

"Eten zonder afleiding gaat je helpen om weer te genieten van eten"



4. Sluit vriendschap met eten

Als jij tegen jezelf blijft zeggen dat je bepaalde voedingsmiddelen niet kunt of mag eten, kan dit leiden tot sterke gevoelens van gemis en drang naar deze voedingsmiddelen. Denk maar eens terug aan de keer dat je bijvoorbeeld een koolhydraatarm dieet volgde, dacht je toen vaak aan brood en aardappelen?

Het klinkt misschien gek, maar het verlangen naar bepaalde dingen wordt groter zodra we er niet meer over beschikken. De gevoelens van gemis en drang naar bepaalde voedingsmiddelen kunnen leiden tot oncontroleerbare en onbedwingbare trek in voedingsmiddelen. Als je dan uiteindelijk toegeeft aan het 'verboden' voedsel zal dit meestal leiden tot overeten en schuldgevoelens. Als je meer wil weten over overeten en hoe je ermee om kunt gaan, luister dan naar deze [podcast](#).



"Je lichaam moet onvoorwaardelijk gevoed worden, wat je gister ook gegeten hebt"

Wat zijn jouw 'verboden' voedingsmiddelen? Tijd om dit te veranderen en jezelf onvoorwaardelijke toestemming te geven om te eten! Jezelf onvoorwaardelijke toestemming geven om te eten betekent:

- Loslaten dat bepaalde voedingsmiddelen 'goed' zijn en andere 'slecht'. Een enkel voedingsmiddel heeft geen invloed op je gezondheid.
- Eten wat je echt wil. Ja, wat jij wilt!
- Eten zonder straf. Niet meer: "nu mag ik taart en morgen ga ik op dieet" of "nu eet ik een ijsje en straks sport ik het eraf". Dergelijke eetonderhandelingen met jezelf zijn niet onvoorwaardelijk.

Wanneer je eetkeuzes echt vrij zijn, zonder geheime plannetjes om ze in de toekomst aan banden te leggen, neemt je de drang om te overeten af.

Het proces van vriendschap sluiten met eten

Vriendschap sluiten met eten betekent dat je alle soorten voedsel in je eetwereld toelaat, zodat een keuze voor chocolade emotioneel gelijk wordt aan een keuze voor een perzik. Het betekent ook dat jouw eetkeuzes niet je karakter of moraal weerspiegelen.

Hoewel veel zorgprofessionals het er al jarenlang over eens zijn dat er geen verboden eten zou moeten zijn, zullen maar weinig van hen je daadwerkelijk vertellen dat je mag eten wat je maar wilt. Uiteindelijk wordt er toch een limiet aan gesteld. En weten dat er een limiet is, kan nog steeds een verlangen naar bepaald eten op gang brengen.

Als je eenmaal gelooft dat je echt kunt eten wat je maar wilt, zal de neiging om te eten enorm afnemen. De effectiefste manier om jezelf ervan te overtuigen is door verboden etenswaren te eten. Hiermee kun je aan jezelf laten zien dat je deze etenswaren 'aankunt', of beter gezegd, dat ze geen magische kracht op jou of je 'wilskracht' hebben. Hoe ke dat concreet aan kunt pakken vind je bijvoorbeeld in het Het Intuïtief Eten werkboek. Ook komt het aanbod in de coaching.

"In het begin voelt het misschien als een sprong in het diepe, maar het gaat je helpen"





centrum
voor
intuïtief
eten

Obstakels

Veel mensen vinden het lastig om vriendschap te sluiten met eten. Vaak hebben mensen last van angst. Ze ervaren een enorme weerstand om echt te eten wat ze willen. Hoe zit dat bij jou? Zou jij nu je 'verboden' voedsel kunnen eten?

Wat we ook vaak zien is een gebrek aan zelfvertrouwen. Dit is een groot obstakel bij het sluiten van vriendschap met eten. Mensen geloven vaak dat het heeft gewerkt voor andere cliënten, maar ze wantrouwen zichzelf en zijn bang dat het bij hen niet zal werken. Maar juist het proces van onvoorwaardelijke toestemming is een opstapje om het vertrouwen in jezelf op het gebied van eten weer op te bouwen. In het begin is elke positieve eetervaring als een draadje. Er zijn misschien niet veel draadjes en ze lijken onbeduidend, maar uiteindelijk vormen de draden een streng. De strengen vormen samen sterke touwen en ten slotte worden de touwen de brug naar een fundament van vertrouwen in eten en in jezelf!



"Je waardigheid blijft intact, ongeacht je voedingskeuzes. Wat je eet, maakt je niet tot een slecht of goed mens!"

Het toestaan van eten is de cruciale stap bij het veranderen van je relatie met eten. Natuurlijk zijn er verschillende obstakels die je tegen kan komen tijdens het sluiten van vriendschap met eten, in het [boek Intuïtief Eten](#) worden ze allemaal met je besproken en word je geholpen bij het sluiten van vriendschap met eten. Het sluiten van vriendschap met eten gaat je vrijheid geven om te reageren op je innerlijke eetsignalen die onderdrukt zijn geraakt door negatieve gedachten en schuldgevoelens over eten! Geloof me als je echt weet dat het eten er elke dag weer is en je het ook mag eten, neemt het belang ervan af. Eten verliest zijn kracht!

Wil je meer weten over vriendschap sluiten met eten? Luister dan eens naar deze [podcast](#).

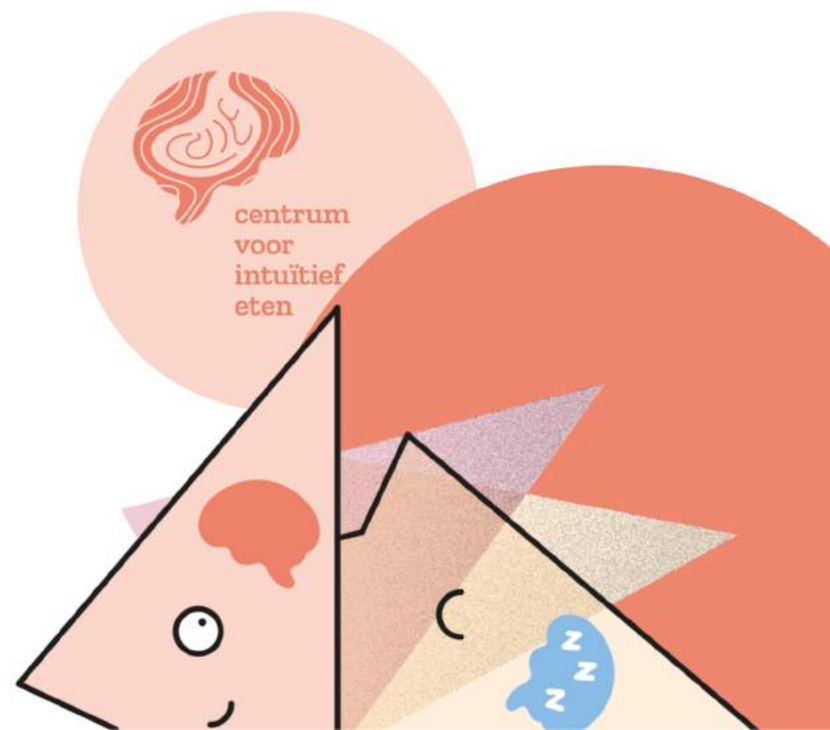
Hoe wandel je verder...?

Ik hoop dat ik je met deze Startersgids heb geïnspireerd en geholpen heb in je eerste stappen naar het weer terugvinden van de Intuïtieve Eter in jou.

Misschien denk je: 'wanneer ben ik nu een Intuïtieve Eter?'

Intuïtief Eten is een proces waarin 10 principes centraal staan. Deze 10 principes vormen met elkaar een raamwerk om je relatie met eten te herstellen en diëten voor altijd achter je te laten. Deze Startersgids is maar een klein onderdeel van dit raamwerk. Je zal na het lezen van deze Startersgids waarschijnlijk niet gelijk een Intuïtieve Eter zijn. Intuïtief Eten vereist oefening, geduld en inzet. Het is een proces waarbij je diverse fasen zult doorlopen.

De hoeveelheid tijd die je voor een bepaalde fase nodig hebt, is variabel en verschilt sterk per persoon. Je traject naar Intuïtief Eten hangt af van hoelang je diëten hebt gevolgd, hoe sterk je 'dieetdenken' is verankerd, hoe lang je eten hebt gebruikt als copingstrategie en in hoeverre je bereid bent op jezelf te vertrouwen. Je traject hangt net zozeer af van je bereidheid om het leerproces tot je primaire doel te maken. En of je kunt accepteren dat een focus op afvallen je Intuïtief Eten-proces zal verstoren. Maar hoe meer je leest en oefent, hoe dichter bij je komt bij een leven zonder diëten en vol eten met plezier, zelfrespect en vertrouwen.



Mocht je je wandeling naar een Intuïtieve Eter door willen zetten dan stel ik je graag voor aan het [Intuïtief Eten boek](#), [Intuïtief Eten voor elke dag](#) en het [Intuïtief Eten werkboek](#). Alle boeken gaan je verder helpen in je weg naar een Intuïtieve Eter. Mocht je graag meer hulp willen kun je ook kiezen voor [coaching](#). Onze gekwalificeerde diëtisten staan voor je klaar om samen jou je Intuïtief Eten proces te doorlopen! Misschien is het lastig om te bepalen of 1-op-1 coaching iets voor jou is. Daar kan deze [podcast](#) met een Intuïtief Eten coach / diëtist je bij helpen. Ben jij een professional? Neem dan eens een kijkje [op deze pagina](#).



"Dit is dan wel het einde van deze Startersgids, maar als je ervoor kiest om een Intuïtieve Eter te worden, is het een nieuw begin"



© Copyright I'm a Foodie Publishing & Centrum voor Intuïtief Eten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van deze Startersgids bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

