

1.



Je weet heel goed wat jouw ideale gewicht of streefgewicht is, of anders weet je op z'n minst prima te benoemen hoeveel kilo je vindt dat je zou moeten afvallen. En om deze gewichtsdoelen te behalen heb je in het verleden al meerdere keren je eetgedrag aangepast met behulp van externe richtlijnen, ideeën en eetregels.

Maar dat een bepaald gewicht niet zaligmakend is, dat heb je inmiddels wel ondervonden, want kwam je dan op een punt waarop je (meer) tevreden was met je gewicht, dan lukte het je niet om dat gewicht vast te houden. Of beter gezegd: het lukte je niet om de richtlijnen en regels vast te houden.

En dat is niet zo gek: je bent namelijk helemaal nooit van plan geweest om die regels de rest van je leven vast te houden! Die regels waren een "moetje", een middel om af te vallen. Daar zat geen dieper verlangen achter. Sterker nog, het is nog knap dát je die regels zo lang en zo vaak ter harte hebt genomen, want het opvolgen er van was behoorlijk afzien.

Vroeg of laat kwam dan ook steeds het moment waarop je de regels weer meer losliet en je terug viel in oud eetgedrag en je weer van voren af aan begon.

Zo zit je dus gevangen in een jojopatroon waarbij je heen en weer wordt geslingerd tussen twee situaties die beiden niet passen bij wat jij wilt, waardoor je je dus steeds oncomfortabel voelt.

De allereerste stap die ik dan ook met je wil gaan zetten in dit traject is om de switch te maken van moeten naar willen. Van extern opgelegde eetregels naar een manier van eten waar je bewust voor kiest, om de juiste redenen.

Wat is een eetpatroon waar jij je wél fijn bij zou voelen, wat wél bij je past en wat daardoor wél vol te houden is? Hoe ziet dat er uit?

Want pas door helder te krijgen wat je wél wilt, kun je ook bepalen of je wel of niet tevreden bent over je huidige eetgedrag en wat je eventueel concreet wilt aanpassen.

Je zet dus niet je gewicht centraal, maar jouw wensen en behoeften als het aankomt op eten. Want pas wanneer je leert eten op een manier die bij je past, kun je de aanpassingen die je maakt in je eetpatroon duurzaam doorvoeren en zullen ook kilo's duurzaam kunnen verdwijnen.

Om een eerste stap hierin te zetten wil ik je vragen om de volgende twee oefeningen te maken, waarbij je gaat nadenken over wat jij wilt als het op eten aankomt en om daarbij dus te proberen los te laten wat je allemaal denkt te moeten of juist niet te mogen. Probeer dus oprecht, vanuit je hart te antwoorden.

Een vraag die je daarbij kan helpen is om na te denken over hoe jij zou eten en hoe je zou omgaan met eten wanneer je geen probleem (meer) had met eten en je gewicht en je ook niet meer bang was voor een terugval. Met andere woorden: hoe zou jouw ideale eetpatroon er uit zien?

Hoe zou je willen eten?

Eet je bijvoorbeeld liever 3 x per dag een wat grotere maaltijd, of eet je juist graag ook nog wat tussen de maaltijden door?

Eet je graag grofweg elke dag op dezelfde manier, of eet je liever anders (misschien wel minder gezond) in de weekenden en op vakantie?

Zijn er bepaalde producten die je heel lekker vindt, maar die je jezelf nu ontzegt, maar die je wel heel graag weer zou willen eten?

Of zijn er juist producten die je niet zo lekker vindt, maar die je alleen eet omdat ze zo gezond voor je zouden zijn?

Probeer voor jezelf te beschrijven hoe jouw ideale eetpatroon er uit zou zien. Je kunt dit doen door heel concreet uit te werken hoe je ideale dag- of weekmenu er uit zou zien, maar je kunt ook kijken naar wat belangrijke kenmerken van jouw ideale menu zouden zijn. Zo kan voor jou heel belangrijk zijn dat je vooral geniet van lekker eten. Of misschien vind je juist gezondheid een belangrijk kenmerk.

Probeer kritisch stil te staan bij het wáarom van de dingen die je noteert. Vind jij dit echt of denk je dat je dit zo zou móeten willen?

Belangrijk is om te bedenken dat je je ideale eetpatroon in principe de rest van je leven vol zou moeten kunnen houden. Durf dus eerlijk te zijn naar jezelf en leg de opdracht straks weg om er morgen weer eens naar te kijken. Het kan namelijk goed dat je stemming je keus beïnvloed. Ga dus niet over 1 nacht ijs.

Hoe zou je je relatie met eten willen zien?

Probeer voor jezelf te beschrijven hoe voor jou een gezonde relatie met eten er uit ziet en wat er zou moeten veranderen zodat je meer tevreden kunt zijn over jouw relatie met eten.

Zou je bijvoorbeeld meer rust willen rondom eten, weer ontspannen willen kunnen genieten van eten?

Welke rol zouden snoep en snacks bijvoorbeeld spelen in een normale relatie met eten? Zou je eten misschien niet meer willen zien als een vorm van beloning of troost?

Of zou je weer graag gewoon een handje chips willen kunnen eten in plaats van de hele zak?