GerritA Huisman
Integrale leefstijl- & vitaliteitsspecialist

Cursus Voedingsvrijheid les 2: het effect van eetregels

In les 1 hebben we aandacht besteed aan de dieetcultuur.
Je bent vast bewust geworden van de ellendige gevolgen hiervan zoals een negatief lichaamsbeeld. Je beland bijna als vanzelf in een vicieuze cirkel.

Ook al ben je nu veel bewust geworden, anders kijken naar voeding, gezondheid, afvallen en diëten is hartstikke lastig. We zijn er zo mee opgegroeid en aan gewend geraakt en het is in de gehele Westerse cultuur geïntegreerd. Daardoor blijven we vaak hangen in gedachten, gevoelens en gedrag van de dieetcultuur.

In deze les word je bewust van je eigen gedachten, gevoelens en gedrag als het gaat om afvallen en diëten.

LOOK INSIDE, NOT OUTSIDE



De wens om af te vallen is op zich niet erg,
wel het actief nastreven.
Het actief nastreven staat een gezonde relatie
met je jezelf en met eten in de weg.
Durf de wens om af te vallen even te parkeren,

Wees nieuwsgierig wat er binnen in jou speelt.

Beantwoord de volgende vragen over

- gedachten
- gevoelens
- gedrag

met betrekking tot de dieetcultuur.

Schrijf ze weer op in je schrift of notitieblok.
De antwoorden heb je nodig voor de volgende lessen.

1. We hebben heel veel gedachtes over voeding, eetmomenten en -tijden, over bewegen en sporten, over onze gezondheid, ons lichaam en gewicht en over onszelf. Ik geef je voorbeelden.

- Koek en snoepjes zijn ongezond, ik mag dit en dat met mate eten, dat mag ik zo af en toe eten, ik moet voedzaam en volkoren eten, ik mag 1x per week patat eten, ik mag in het weekend een handje chips en 2 wijntjes, ik moet 300 gram groenten op een dag eten, ik kan beter geen chocolade in huis hebben, wit brood is ongezond.
- Ik mag na 20.00 uur niet meer eten, ik eet 6x op een dag, ik houd vast aan 3 maaltijden op een dag.
- Ik moet elke dag wandelen, ik moet 3x per week sporten om af te vallen, alleen als ik zweet dan is het goed genoeg, een wandeling moet wel minimaal 30 minuten duren.
- Ik mag niet meer dan 100 kilo wegen, ik moet in maatje 42 passen, 85 kilo is acceptabel, ik moet afvallen.
- Ik ben dik en dus ongezond (Is deze gedachte waar? Zijn alle slanke mensen gezond?)
- Ik ben dik, ik ben niet oké, ik ben lelijk, ik ben niet mooi, ik heb een dikke buik en dikke billen, ik kan het niet, ik ben een loser, een sukkel en een mislukkeling.
- Als ik slanker ben, dan ben ik gelukkiger en succesvoller. (Is deze gedachte waar? Hebben slanke mensen geen problemen met hun man of vrouw, kinderen, een baan, een schoonmoeder, collega's die niet leuk zijn en hebben zij niet met pech en teleurstellingen te maken?)

Welke gedachten heb jij over gezondheid, het aantal eetmomenten, de tijden, hoeveelheden, producten, hoeveel je mag wegen, welke kledingmaat moet je hebben, over dik of dun zijn, et cetera?

2. **Welke gevoelens komen bij je op?**

Voorbeelden:

- Ik voel me schuldig als ik iets ongezonds heb gegeten of de hele grote dikke reep chocolade in 1x heb opgegeten.
- Ik voel me gefrustreerd als ik niet ben afgevallen.
- Ik voel me machteloos omdat ik niet van de koekjes heb kunnen afblijven.
- Ik voel me trots als ik ben afgevallen of omdat ik mijn oude kleren weer pas, trots als ik een week niet heb gezondigd.
- Ik schaam me omdat de buitenwereld wat vindt van dikke mensen.
- Ik ben klaar met dik zijn, omdat alle oordelen van de buitenwereld en ook hoe ik over mezelf denk, heel pijnlijk zijn.

Welke gevoelens heb jij als het gaat over je eigen gezondheid, afvallen, lichaamsbeeld, beweging over dik en dun zijn?

Gedachten en gevoelens



Gedrag

3. Welk gedrag laat jij zien?

Vanuit gedachten en gevoelens gaan we ons op een bepaalde manier gedragen. Welk gedrag is het gevolg van al jouw gedachten en gevoelens?

Voorbeelden: je telt de calorieën, je eet koolhydraat beperkt, je snoept niet, je eet minimaal 2 eetlepels groente, je houdt je eten bij in een app, je haalt geen chips in huis, je eet op bepaalde tijden, je weegt je regelmatig, als je iets hebt gegeten wat niet mag, dan ga je het compenseren, je neemt een balansdag, je haalt je boodschappen een week vooruit, je bent voortdurend aan het opletten wat je eet…….

Wat doe jij in de praktijk? Wat gedrag laat jij zien?

Heb je lekker voluit geschreven over alle gedachtes, gevoelens en gedrag?
Het zijn er meestal veel meer dan we van te voren bedenken.
Ik hoop dat je los bent gegaan.

Alle gedachten en gevoelens gaan over eetregels, over wat hoort en niet hoort, wat goed en fout is, wat gezond en ongezond is, over moeten afvallen en koste wat het kost voorkomen dat we aankomen en dat leidt meestal tot streng eetregelgedrag.

Laat het maar even bezinken tot je verder gaat met de volgende les.



De volgende les gaat over mentale en emotionele vrijheid.

Liefs GerritA