

Sharon Numan & Henrike Weerstand

Intuitief eten

GENIET VAN
ETEN ZONDER
TE DIËTEN

BEVRIJD
JEZELF VAN
EMOTIE-ETEN

VOEL JE GOED
IN JE LIJF

Voorwoord

Hoe kom je tot een gezond eetpatroon? In de kern is elk lichaam anders: je hormoonhuishouding, je darmflora en de aanleg van je spijsvertering functioneren voor iedereen verschillend. Wij willen je helpen om vanuit een positieve relatie met je lichaam je behoeften te leren kennen en een fit en gezond lichaam te hebben. Om dat te bereiken is het belangrijk dat je accepteert wie je bent. Dit boek staat vol tips, inspiratie en denkbeelden die mogelijk compleet nieuw voor je zijn. Het biedt je de tools om de reis naar zelfacceptatie te maken. Dit is een levenslange reis, waarin je steeds opnieuw uitgedaagd wordt.

Dit boek hebben wij, Sharon en Henrike, geschreven voor jou. Het idee voor dit boek is ontstaan bij Sharon: 'Ik heb al vele jaren ervaring in het begeleiden van mensen naar een gezond eetpatroon. In de tijd dat ik in Amerika woonde, ben ik in aanraking gekomen met *Intuitive Eating* van Evelyn Tribole en Elyse Resch. Ik heb me in deze methode verdiept en de methode gecombineerd met mijn eigen ervaringen. Toen ik Henrike leerde kennen, bleek dat zij als intuïtieve eter is opgevoed en als psycholoog mensen helpt om intuïtief te leren leven. Onze gesprekken inspireerden ons om deze manier van leven en eten te delen met de cliënten en volgers die we spraken. Om dat nog beter te kunnen doen, ontstond het idee om dit in een boek te verwoorden.' Onze eigen ervaringen en drijfveren zijn een belangrijke basis voor wat we uit willen dragen. Daarom willen we dat verhaal graag met je delen.

SHARON

‘Na vele jaren hopeloos diëten in een poging om af te vallen, merkte ik iets op. Ik zag welke invloed mijn “dieetgedachten” hadden op mijn leven. Ik besepte dat ik meer ben dan een cijfer op de weegschaal. Dat was het begin van mijn weg naar vrijheid.

Ik wilde graag gezond leren eten en heb veel geëxperimenteerd. Suikervrij, zuivelvrij, glutenvrij, biologisch, superfoods: ik wilde alles uitproberen om te zien welk effect deze eetgewoonten op mij hadden.

Pas jaren later vond ik een eetpatroon dat goed bij me past. Ik leerde over intuïtief eten en de bijzondere werking van mijn eigen, unieke lichaam. Het eten in vrijheid was een zeer welkome boodschap in mijn leven. Ik besepte dat ik kon samenwerken met mijn lichaam en dat ik kon leren aanvoelen wat mijn lichaam nodig had. Het ging van zelfkennis en smaakontwikkeling naar een persoonlijk, authentiek eetpatroon.

Dit eetavontuur heeft me gebracht waar ik nu ben. Intuïtief eten is voor mij een plek waar twee waarden elkaar raken: eten waar ik écht zin in heb en mijn verlangen goed voor mijn lichaam te zorgen. Het brengt me vrijheid, rust en zelfkennis.’

HENRIKE

‘Als zestienjarige werd ik geleid door de uitspraak: “Het oordeel dat je over een ander hebt, vormt je eigen plafond.” Ik merkte dat ik me vanwege mijn overtuigingen en oordelen steeds minder vrij voelde. Toen ik me hiervan bewust werd, wilde ik het anders.

Het was de start van een zoektocht naar oordeelvrij leren leven. Ik verlangde naar een leven van zelfacceptatie, waarin ik me vrij voelde mijn eigen hart te volgen. Een leven vol liefde, genot en plezier.

Ik bleek hierin niet alleen te staan. Toen ik aan het werk ging als psycholoog, ontdekte ik het volgende: zelfveroordeling, oordelen over anderen en schaamte vormen een grote belemmering voor het herstel van mijn cliënten. Ze zijn een belemmering voor een leven waarin ze kunnen genieten en zichzelf ontwikkelen.

Ik heb boeken gelezen en cursussen en trainingen gevolgd. Ik ben mijn eigen praktijk gestart. Na tien jaar klinische ervaring heb ik honderden cliënten geholpen. En zij hebben mij geholpen een werkwijze te ontwikkelen die mensen helpt zichzelf te accepteren en vanuit hun hart te leven. Het resultaat is dat mensen minder eetbuien hebben, meer genieten van hun eten en het leven, meer succes hebben en tevredener zijn over zichzelf en hun relaties.

Wat heeft het mij persoonlijk gebracht? Ik leef een leven vol liefde, geniet echt en accepteer mezelf zoals ik ben. Elke dag mag ik leren en mezelf ontwikkelen. Ik maak keuzes die aansluiten bij mijn hart, gebruik mijn potentie en leef met passie. En ondanks een aantal lichamelijke blessures en uitdagingen, voel ik me gezonder, gelukkiger en sterker dan vijf jaar geleden.'

HANDLEIDING BIJ HET BOEK

Intuïtief eten is niet het eten volgens regels. Het is je bewust worden van je gedachten en overtuigingen over eten en deze bijsturen. Maak dit boek je dan ook eigen. Lees en herlees stukken, maak aantekeningen en schrijf je gedachten op.

Inhoud

Inleiding	11
DEEL 1 – DE ACHT INGREDIËNTEN VOOR JE NIEUWE, VRIJE WERELD	21
Intuïtief eten	23
Ingrediënt 1 Trouw aan jezelf	29
Ingrediënt 2 Vrede en vrijheid	43
Ingrediënt 3 Vreugde, genieten in het hier en nu	57
Ingrediënt 4 Vertrouwen, leren luisteren naar je lichaamssignalen	67
Ingrediënt 5 (Zacht)moedigheid, waardevol leven	79
Ingrediënt 6 Goedheid, liefde in actie	89
Ingrediënt 7 Vriendelijkheid naar jezelf	99
Ingrediënt 8 Zelfbeheersing, liefde is een werkwoord	105
DEEL 2 – ZORGEN VOOR JE LICHAAM	117
Nieuwe vaardigheden	119
Slaap en rust voldoende	125
Ontspan en haal adem	137
Wees actief	145
Kies voor voedzaam eten (waar je van geniet)	157

DEEL 3 – AAN DE SLAG	173
Succesvol in de keuken	175
Recepten	181
Ontbijt	183
Lunch	186
Diner	190
Over Henrike en Sharon	203
Extra hulpmiddelen bij dit boek	205
Bronnen	207

Deel 1

De acht ingrediënten
voor je nieuwe,
vrije wereld

Intuïtief eten

In dit hoofdstuk willen we je graag laten zien wat intuïtief eten precies inhoudt. Met deze basis werken we de ingrediënten van intuïtief eten verder uit in de hoofdstukken die volgen. Intuïtief eten is onderdeel van intuïtief leven. Intuïtief leven is, simpel gezegd, leven vanuit liefde. Wanneer je kijkt naar een relatie met iemand anders, dan zie je dat liefde een werkwoord is. Je doet actief iets om je liefde te uiten en dat heeft invloed op je keuzes. Wanneer je van iemand houdt, wil je voor diegene het beste. Je bent afgestemd op signalen vanuit je hart.

LEVEN VANUIT JE HART

Intuïtief leven is leven vanuit je identiteit, jouw 'eigen jij'. In jouw DNA ligt de blauwdruk van je identiteit en die ligt er al voor je geboorte. Je ervaringen, omgeving en gebeurtenissen zijn van invloed op hoe deze blauwdruk van je identiteit zich ontwikkelt. Je identiteit is hoe jij de wereld bekijkt, je unieke talenten, je vingerafdruk, je emoties, je passie en hoe je informatie (kennis en ervaringen) verwerkt tot persoonlijke wijsheid.

De ontwikkeling van je identiteit is een reis naar de top, daar waar jouw unieke ik volledig zonder verstoring aanwezig is. Tijdens deze reis zul je soms het gevoel hebben dat je in cirkels loopt en steeds hetzelfde uitzicht ziet. Je zult het gevoel hebben weer tegen dezelfde dingen aan te lopen. Dat is ook het geval. Je loopt in cirkels steeds dichter naar de top.

Niemand kan jou echt begrijpen en weten wat er in jou speelt.

De ingrediënten van intuïtief eten

Ingrediënt 1 Trouw aan jezelf

Om zeker te weten of je van iemand houdt, is het van belang dat je iemand kent. In deze fase van het proces willen we je meenemen naar het begin van je levensgeschiedenis en samen ontdekken wie jij bent. Wie jij bent begint namelijk bij de samenstelling van je DNA, die voor je geboorte al is vastgelegd. In je DNA liggen je vaardigheden, je talenten, je uiterlijk, je fysieke kenmerken en het functioneren van jouw lichaam opgesloten. Waar de een lenig is, is de ander sterk. De een is snel, en een ander kan heel gedetailleerd werken. Dit is al vroeg zichtbaar: de ene baby gaat met zijn aandacht naar kleine knopjes en details en de ander weet niet hoe snel hij moet gaan rollen, staan en lopen. Afhankelijk van ervaringen, culturen en sferen komt deze aanleg wel of niet tot ontwikkeling. Zo ontwikkelen je karakter, talenten en vaardigheden zich.

Als mens hebben we een sterke voorkeur om het goed te doen. Dit is onze focus van jongs af aan. Deze focus helpt om te overleven, omdat de kans op betekenisvolle relaties daardoor toeneemt. Gezonde relaties zijn nu eenmaal nodig om te blijven leven.

Om dit te kunnen volhouden maken we ons overtuigingen, patronen en overlevingsstrategieën eigen. Deze automatiseren we, zodat we vanuit een reflex op een situatie reageren. Dit bespaart de mens een heleboel energie. Deze regels en aangeleerde gewoonten kunnen een aanwinst zijn, maar kunnen ook gaan knellen.

DE HONGERSCHAAL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uitgehonger je voelt je zwak en duizelig	Erge honger, geïrriteerd, weinig energie, een luid knorrende maag	Redelijk honger, maag begint te knorren	Je begint honger te krijgen	Verzadigd, niet gevuld en ook geen honger	Licht gevuld, aangenaam gevuld gevoel	Licht onaangenaam gevuld gevoel	Je voelt je erg vol	Onaangenaam vol, buikpijn	Zo vol dat je ziek voelt



OEFENING: HONGER, VERZADIGING EN AANDACHT

Je kunt op drie momenten je honger en verzadiging checken gedurende de maaltijd.

Moment 1

Haal drie keer rustig adem en verleng je uitademing voordat je opschept. Voel je voeten, je benen, maak contact met de grond, zorg dat je comfortabel zit, zoek de steun van je stoel.

Stel jezelf de vraag: hoe voel ik mij?

plezierig onplezierig neutraal

Hoeveel honger heb je op een schaal van 0 tot 10?

Schep vervolgens je bord vol op basis van de mate van honger en hoe jij je voelt. Neem dan de eerste hap. Hoe ervaar je dit eten?

Smaak plezierig onplezierig neutraal

Textuur plezierig onplezierig neutraal

Behoeftte plezierig onplezierig neutraal

Moment 2

Als je halverwege je maaltijd bent, ga dan weer ontspannen zitten en doorloop dezelfde vragen.

Stel jezelf de vraag: hoe voel ik mij?

plezierig onplezierig neutraal

Hoeveel honger heb ik op een schaal van 0 tot 10?

Ingrediënt 6

Goedheid, liefde in actie

De reis tot nu toe heeft tot doel gehad om jezelf beter te leren kennen, inzicht en kennis over jezelf te krijgen en te beseffen dat je het waard bent om te gaan voor een leven van waarde. Nu is het tijd voor actie: we gaan bezig met zelfzorg. Zoals we al hebben aangegeven in de inleiding, is intuïtief leven het leven vanuit een liefdesrelatie met jezelf. Maar liefde zonder actie is niet voelbaar en eigenlijk leeg.

Het is in relaties van belang dat je voelt dat de ander van je houdt, juist als het moeilijk is of als je spannende dingen gaat ondernemen. Dat je je gesteund voelt en weet dat de uitkomst van een dag, keuze of oefening de relatie niet gaat veranderen.



Reflectie voor in je journal

Bedenk hoe het zou zijn als jouw dromen vanaf vandaag bereikbaar zijn.

Liefde in actie is leven vanuit de acceptatie dat het leven twee kanten heeft, positief en negatief, vreugde en pijn of verdriet. En dat jij te midden van al die gevoelens kunt zijn. Dat jij niet bent wat je voelt,

denkt of wat je lichaam je vertelt. Dat je bereid bent om waar te nemen, je bewust te zijn van wat er is. Dat je weet wat je belangrijk vindt in het leven en dat je eigenheid en intentie de ruimte krijgen. Dat je mag leven in het hier en nu. Dat je geniet van de mensen om je heen.

BEREN OP DE WEG

We dagen je uit om te geloven in je dromen en te leven volgens je waarden. Je weet wat je wilt, dat wist je misschien al voordat je aan dit boek begon. Je vond het misschien eng om toe te geven, want stel dat je eraan begint en het mislukt. Het maakt je kwetsbaar als je echt waarde gaat toekennen aan je dromen. Je kunt je afgewezen of verraden voelen, je zult misschien confrontaties moeten aangaan of het gevoel hebben dat je iets verliest. Dit is iets wat veel mensen herkennen en wat hen op de plek houdt waar ze zijn. Overgaan tot actie maakt dat je in beweging komt. Zo bereik je meer dan wanneer je wacht tot het veilig voelt om je droom waar te maken. Je zult lang wachten als je wilt dat alle omstandigheden juist zijn of alle beren verdwenen zijn.



Reflectie voor in je journal

Welke gedachten kunnen me gaan dwarsbomen in het ontwikkelen van mijn dromen? Welke gevoelens kunnen me afleiden van of tegenhouden bij mijn droom? Zijn er nog andere potentiële beren op de weg?

Deel 2

Zorgen voor
je lichaam

Nieuwe Vaardigheden

Je hebt kennism gemaakt met de ingrediënten voor intuïtief eten. In dit deel willen we je praktische handvatten geven om vanuit zelfkennis en opgebouwd vertrouwen je zelfliefde praktisch in te zetten in de zorg voor je lichaam. Je lichaam is waardevol en jij mag ervoor zorgen. Dit kan op verschillende manieren, die aan bod komen in dit deel: slaap, rust, ontspanning, rustig ademen, actief zijn en kiezen voor echt eten.

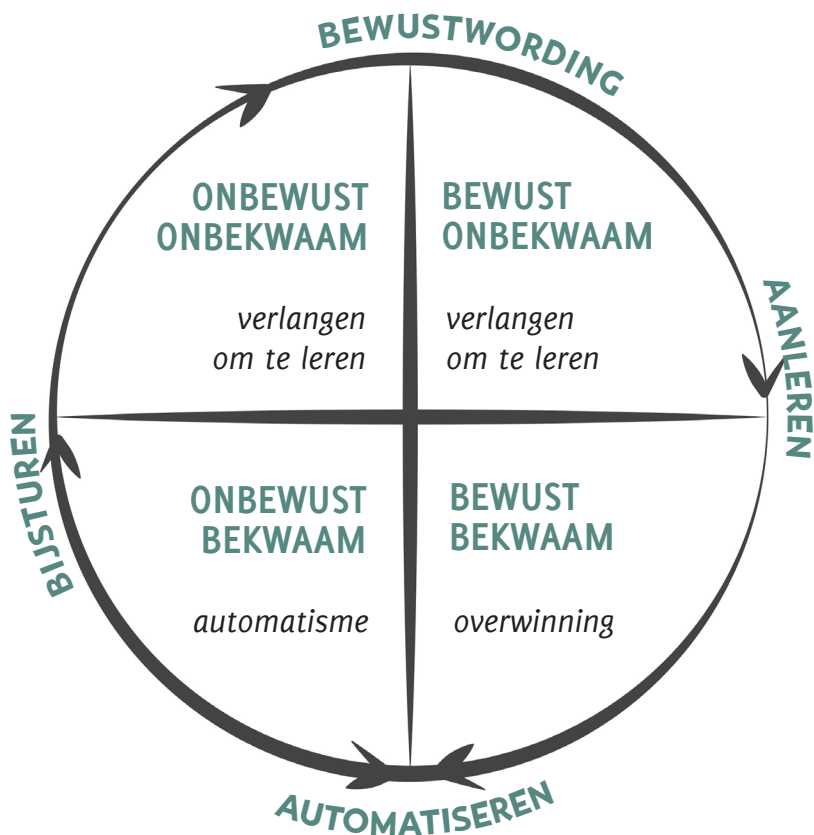
Om iets nieuws te leren, heb je drie dingen nodig, schrijft Stephen Covey in zijn boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*:

- Je hebt kennis nodig, zodat je weet wát en waarom.
- Je hebt vaardigheden nodig, zodat je weet hoe.
- Je hebt verlangen nodig, je moet het willen.

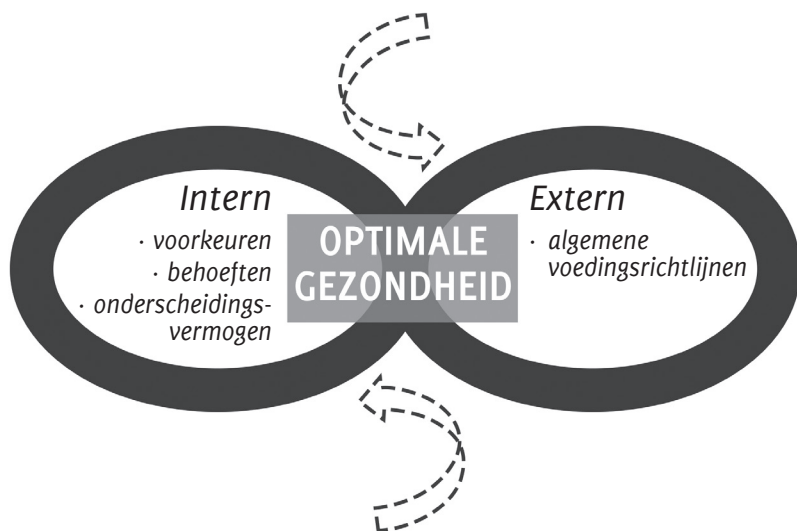
Het proces om een nieuwe vaardigheid of gewoonte aan te leren, kent vier fasen – zie figuur bladzijde 121.

Je begint bij onbewust en onbekwaam. Je hebt een verlangen om te leren en te groeien. Dit is een tijd van bewustwording. Met die bewustwording schuif je door naar de volgende fase. Je bent bewust onbekwaam. Dat kan confronterend en ontmoedigend aanvoelen. Je leert en groeit langzaam en heel bewust: iets nieuws aanleren kost tijd, en in het begin kost dat veel energie en aandacht. In deze fase geldt: als je er niet bewust bij stilstaat, vergeet je het. Vergelijk het met gitaar leren spelen. Wanneer je begint, moet je leren hoe de gitaar werkt en leer je de eerste akkoorden. Na dag 1 kun je nog geen

DE LEERCIRKEL VAN GROEIEND ZELFINZICHT



INTUÏTIEF ETEN OM OPTIMALE GEZONDHEID TE BEREIKEN OP BASIS VAN INNERLIJKE EN EXTERNE WAARDEN



Het is belangrijk om te onthouden dat je niet perfect hoeft te eten om gezond te zijn. Eén maaltijd of één tussendoortje maakt je niet ongezond of ondervoed. Een dag of een weekje vakantie ook niet, al nodigen die soms wel uit om te ervaren hoe je lichaam voelt met een andere manier van eten. Uiteindelijk gaat het om je algemene eetpatroon, de voeding die je op regelmatige basis binnenkrijgt, dat effect heeft op je gezondheid.

DE VOORDELEN VAN EEN VOEDZAAM EETPATTERN

Eten is de manier om je lichaam te voorzien van energie en voedingsstoffen. Gezonde voeding draagt bij aan je energieke en gezonde

Deel 3



Aan de slag

Succesvol in de keuken

Koken is eigenlijk het combineren van een aantal vaardigheden en het bewerken van ingrediënten. De mogelijkheid tot variatie is oneindig en je kunt je maaltijd volledig aanpassen aan je fantasie en smaak. Je 'proeft' je eten met al je zintuigen. Op je tong bevinden zich smaakpapillen en smaakbekers die de verschillende smaken onderscheiden: zoet, zuur, zout, bitter en umami. Je ziet en ruikt wat er op je bord ligt en ook de structuur van wat je eet speelt een belangrijke rol bij de smaakbeleving.

Vroeger bestond er een school waar je de basisvaardigheden van het runnen van een huishouden leerde, zoals kooktechnieken, voedingsleer en het samenstellen van een gezonde maaltijd. We hebben het over de huishoudschool. Misschien niet helemaal meer van deze tijd, maar een goede basis was het wel. Je hoeft echter niet naar de huishoudschool om succesvol te zijn in de keuken. In dit deel van het boek willen we je een aantal basisvaardigheden meegeven die je ondersteunen in het ontwikkelen van je intuïtieve eetreis.

Al meerdere keren spraken we over hoe druk iedereen het tegenwoordig heeft, zelfs nu we meer vrije tijd dan ooit hebben. Ook op het gebied van koken is er een spanning ontstaan. Aan de ene kant leren we eigenlijk weinig vaardigheden en kooktechnieken. De meeste studenten hebben nog nooit een maaltijd bereid voordat ze op zichzelf gaan wonen. Aan de andere kant missen mensen soms de interesse (of de puf) om elke dag weer een verse maaltijd op tafel te zetten.

Diner

STOOFSCHOTEL MET GROENTEN IN WITTEWIJNSAUS

VOOR 4 PERSONEN

Dit heb je nodig

1 el olijfolie	600-700 g groenten (broccoli,
2 uien, in ringen	bloemkool, doperwten,
3 teentjes knoflook, gehakt	paprika, tomaat, courgette)
200 ml witte wijn of	koolhydraatbron (rijst,
groentebouillon	aardappel, couscous, linzen,
1 el wittewijnazijn	bonen, bulgur, kikkererwten)
200 ml kookroom of	kruiden (kerrie, paprikapoeder,
plantaardige room	rozemarijn, basilicum,
eiwitbron (kip, vis, bonen,	oregano, kruidenmix van
linzen, gehakt(balletjes),	Jonnie Boer, garam masala,
saucijzen, geraspte kaas of	thai green curry,
feta voor erbij)	komijnzaadpoeder,
	koriander)
	peper en zout naar smaak

Zo maak je het

Bereid de koolhydraatbron volgens de instructies op de verpakking in een aparte pan. Verhit ondertussen de olijfolie in een stoofpan. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn. Voeg groenten en vlees om te bakken nu toe. Voeg de witte wijn toe en kook 2 minuten mee.

Roer regelmatig. Voeg de wittewijnazijn en room toe. Breng aan de kook en doe vervolgens de groenten erbij. Voeg smaakmakers en kruiden toe en laat 15 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de koolhydraatbron.

Voorbeelden

- **Kippenstoof met sperziebonen en rijst**

Kook 250 gram rijst volgens de instructies op de verpakking. Verhit ondertussen de olijfolie in de stoofpan. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn. Voeg 3 in blokjes gesneden kippendijfilets toe. Doe de wijn, wijnazijn en kookroom erbij. Voeg vervolgens 600 gram sperziebonen toe. Laat 10 minuten zachtjes koken tot de sperziebonen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de rijst.

- **Stoofschotel met witte bonen en broccoli**

Verhit de olijfolie in de stoofpan. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn. Voeg de witte wijn toe en kook 2 minuten mee. Roer regelmatig. Doe de wittewijnazijn en room erbij. Breng aan de kook en voeg vervolgens 800 gram witte bonen uit blik en 700 gram broccoli in roosjes toe. Voeg water toe indien nodig. Laat 15 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

- **Kerriestoof met bloemkool, doperwten en kabeljauw**

Bereid 250 gram rijst volgens de instructies op de verpakking in een aparte pan. Verhit ondertussen de olijfolie in de stoofpan. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn. Voeg de witte wijn toe en kook 2 minuten mee. Roer regelmatig. Doe de wittewijnazijn en room erbij. Breng aan de kook en voeg vervolgens 400 gram bloemkool in roosjes toe. Laat 15 minuten zachtjes koken. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd 200 gram doperwten en

Wil jij ook genieten van eten, lekker in je vel zitten én afvallen zonder dat je op dieet hoeft?

Diëten zijn vaak moeilijk vol te houden en ongezonde eetgewoontes lastig te doorbreken. Gelukkig zijn er veel verschillende manieren om gezond te eten, je energiek te voelen en gelukkig te zijn. Dit boek helpt je om te ontdekken wat werkt voor jou.

Met reflectieoefeningen ontdek je wat jouw (lichamelijke) behoeftes zijn. Je leert hierop te vertrouwen en ernaar te handelen. Door echt te genieten en bewust te eten, maak je gemakkelijker gezonde keuzes.

Inclusief

- Reflectieoefeningen
- (Invul)opdrachten
- Praktijkvoorbeelden
- Handvatten voor moeilijke situaties
- Recepten

Sharon Numan is auteur, lifestyle coach en oprichter van VoedZo, een van de best bezochte platforms over gezondheid. **Henrike Weerstand** is vrijgevestigd psycholoog en holistisch coach. Ze is gespecialiseerd in gedrags-therapie en heeft een eigen praktijk.



9 789021 574288

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen