

14 JANUARI

Het is belangrijk, als je jouw eetstijl blijvend wilt veranderen, om moeilijke situaties en valkuilen te herkennen waarbij je te veel eet. Ook is het belangrijk om te weten tot welke type eter jij behoort of behoorde om je streefgewicht te bereiken en te behouden. Maar om een gezonde leefstijl te leren en vol te houden.

Als je je herkent in 1 van deze type eters kun je je bewust worden welke situaties effect hebben op jouw gedrag en gewoontes. Daarna kun je ook een manier gaan zoeken om deze situaties te voorkomen.

EXTERNE ETERS:

Deze mensen eten vooral wanneer ze geconfronteerd worden met eten. Bijvoorbeeld hapjes op een feestje, koekjes bij een vriendin e.d. Het ziet er zo lekker uit dat men er niet vanaf kan blijven. Ook als het wordt aangeboden is de verleiding vaak te groot en wordt er toegegeven aan de 'lekkere trek', ook al was er een ander voornemen.

Vermijd moeilijke situaties of maak duidelijke afspraken met jezelf. Ontzeg jezelf niet alles, een paar toastjes, chipjes e.d. mag.

Laat jezelf niet verleiden door prikkels van buitenaf. Bepaal zelf wat je wel en niet eet. Jij hebt een keuze, niemand anders kan dit beslissen voor jou. Anderen kunnen jou hierbij helpen door je niet in de verleiding te brengen. Ook oefenen met nee zeggen tegen anderen helpt om hier mee om te gaan. De behandeling voor dit type is verhogen van de zelfcontrole. Er moeten prioriteiten en doelen gesteld worden, een persoon moet sterk genoeg zijn om die discipline op te brengen. De oplossing ligt bij de persoon zelf!!

Luister naar het hongergevoel in jezelf!

LIJNGERICHTTE ETERS:

Deze mensen zijn erg streng voor zichzelf. Door een dieet dat ze volgen, eten deze personen minder dan goed voor hen is. Ze wijken te ver af van hun eigen voedingspatroon. Belangrijke maaltijden worden overgeslagen, zo ook tussendoortjes. Mensen krijgen steeds meer honger, dit is niet vol te houden. Hieruit ontstaan vaak ook eetbuien. Mensen stellen doelen die niet haalbaar of niet vol te houden zijn. Ook bij een dieet is het belangrijk om niet te ver af te wijken van het eigen voedingspatroon. Dit om eetbuien te voorkomen en het lichaam te laten wennen aan minder eten, niet aan niks meer eten en vervolgens wel eetbuien krijgen. De enige behandeling voor dit type eters is zoeken naar balans. Een balans vinden tussen wat wel en niet goed voor jezelf is, is belangrijk. Hierdoor doet men zichzelf niet meer te kort. Minder eten, maar jezelf niet uithongeren. Eet wat goed voor je is!

EMOTIE-ETERS:

Deze komen erg vaak voor. Stress, spanning, angst of andere emoties zorgen ervoor dat mensen gaan eten als afleiding. Niet alleen negatieve emoties lijden tot eten, ook positieve. Emoties wekken een hongergevoel op. Eten geeft tijdelijk een gevoel van troost en rust. Emotioneel eten leidt tot overgewicht en kan een schuldgevoel creëren, wat weer een nieuwe bron van stress vormt. Stress leidt tot eten en eten veroorzaakt stress, er is dan sprake van een vicieuze cirkel. De behandeling bij dit type kan alleen als de persoon zelf zijn of haar probleem herkent. De situatie tussen eten en emoties moeten herkenbaar zijn, het gedrag zal herkend en doorbroken moeten worden. Een sterk hulpmiddel bij dit probleem is het zoeken naar alternatieven. Bijvoorbeeld schrijven over emoties en gevoelens.

DE ONWETENDE ETER:

Deze eter maakt veelal verkeerde keuzes, zoals maaltijden overslaan of de verkeerde producten kiezen. Deze eter kiest bijvoorbeeld bepaalde light-producten die eigenlijk niet zo light zijn. Hij denkt dat dit beter is voor de lijn.

Veel mannen zijn onwetende eters, maar bij vrouwen komt dit ook vaak voor.

Herken jezelf in bepaalde type eters (meerder opties mogelijk!).

- Ik denk dat ik een externe / lijngerichte / emotie / onwetende eter ben.
- Dit denk ik, omdat
- Ik denk dat ik een externe / lijngerichte / emotie / onwetende eter ben.
- Dit denk ik, omdat

Schrijf dit op in je opschrijfboekje.

Sandra 