

WEGWIJZER MINDFUL ETEN



MET AANDACHT NAAR EEN RELAXTERE RELATIE MET ETEN EN JEZELF

WELLIJCH HEB JE WEL EENS VAN MINDFUL ETEN
GEHOORD, MAAR HOE WERKT HET PRECIES?

NETTY VAN KAATHOVEN EN MARIE-THÉRÈSE
HENDRIKS, ERVAREN DIËTISTEN SCHREVEN
HIEROVER TWEE PRAKTISCHE WERKBOEKEN
DEZE WEGWIJZER BIEDT JE DE EERSTE
HANDVATEN

Deel 1

Aandacht ontwikkelen

Voor eten en je lichaam



*Een groot deel van de dag handelen we op de automatische piloot. Zonder aandacht eten we de zak chips leeg of komen we op ons werk zonder iets van de route bewust te ervaren. Ons lichaam handelt blind, terwijl onze geest wordt weg gekaapt door gedachten, herinneringen, plannen of gevoelens. We handelen puur uit gewoonten en daar is vaak niets mis mee. Maar doet het ons ook altijd goed? Met **Mindful gewaarzijn** kunnen we interessante ontdekkingen doen.*

Wil jij...



een gezonde, ontspannen relatie met eten en je lichaam?

ontdekken wanneer je neigt tot onbewust (over) eten?

bewuster omgaan met wat je eet en meer genieten?

leren omgaan met emoties en de drang tot emotie-eten?

Mindfulness helpt

Als jij lekker in je vel wilt zitten en ten volle wilt leven, heb je waarschijnlijk al gemerkt hoe lastig dat in de praktijk kan zijn. Het is moeilijk om de veelheid aan verleidingen en indrukken in je leven los te laten, om diep ingesleten gewoonten achter je te laten, je te hervinden en opnieuw gefocust en opgeruimd aan het volgende te beginnen. Hoe moeilijk het kan zijn om echt ontspannen met eten en je lichaam om te gaan?

In dit e-boek leer je meer over wat aandacht/mindfulness voor je kan doen en je krijgt oefeningen die je nu meteen kunt toepassen om met meer aandacht en ontspanning te leven.

Wat is mindful eten?

Door **Netty van Kaathoven**



Het belangrijkste ingrediënt is **je aandacht naar binnen brengen**.

Misschien heb je al vaker een dieet gevolgd om af te vallen, met het idee zo de eigen regie te krijgen over je lichaamsomvang en je eetgewoonten. En wellicht is je gewicht na elke poging hoger geworden dan dat het daarvoor was. Dan weet je intussen dat het een waanidee is om steeds weer een nieuw dieet te starten. De echte sleutel tot verandering ligt bij jezelf! Met mindfulness leer je jezelf beter kennen en ga je intenser luisteren naar je lichaam. Zoals je als kind al kon.

*Luister naar het gefluister van je lichaam,
dan hoeft het later niet zo hard te schreeuwen*



Een natuurlijke eet-expert in mij??



Ja, ook jij kunt de natuurlijke eet-expert in je zelf her-ontdekken en wakker maken met mindfulness! Met mindful eten richt je je niet op een dieet en de focus ligt ook niet op het gewicht. Wel is het een holistische, ontspannen benadering van eet- en gewichtsproblemen. Mensen die mindful eten consumeren vaak minder calorieën tijdens een maaltijd, omdat ze meer bewust zijn van hun verzadigingssignalen en daardoor minder snel zich overeten. Ze hebben ook minder last van emotioneel eten, eetbuien en impulsief eten. Dit kan op lange termijn bijdragen aan beter gewichtsbeheer.

Onze 2 werkboeken zijn vooral een uitnodiging om ontdekkingen te doen en daarmee ontwikkel je in kleine stappen een betere relatie met eten, je lichaam en je emoties. Om zonder strijd en juist met de kracht van aandacht weer de regie van binnenuit te krijgen.

Als je nu sceptisch bent, is dat oké. Het beste kun je aan de slag gaan met een van de oefeningen in deze wegwijzer en zelf ontdekken wat het jou kan brengen.



”

LAAT JE RELATIE MET ETEN EN JE LICHAAM ZICH ONTWIKKELEN IN EEN EIGEN TEMPO. HET IS NIET REALISTISCH DAT JE EEN ONGEZONDE RELATIE IN ÉÉN KLAP HERSTELT. HET VRAAGT TIJD EN GEDULD OM JE DAAR VEILIG BIJ TE LEREN VOELEN, VERTROUWEN IN TE KRIJGEN EN DE SIGNALLEN VAN JE NATUURLIJKE EET-EXPERT TE HERKENNEN. BOVENAL VRAAGT HET VRIENDELIJKHEID VAN JE ZELF

• MINDFUL-ETEN.NL •

Deel 2

Aan de slag

Vier oefeningen



Het was mijn grootste ontdekking toen ik kennismaakte met mindful eten. Dat je altijd, in elke situatie, even je aandacht naar binnen kunt richten om te luisteren naar wat je hoofd, hart en lichaam te vertellen hebben. En dat er dan manieren zijn om tot een keuze te komen. Er volgen nu 4 handige tools die je daarbij helpen.

Oefening 1



*De automatische piloot uitschakelen. Hoe doe je dat? Neem **een minipauze** om een bewuste eetkeuze te maken. Dat is de essentie. Daar zijn allerlei manieren voor, maar deze oefening van slechts één ademhaling is wel de snelste.*

Gebruik dit op momenten dat je het nodig hebt. Zo sta je in elke situatie zelf aan het roer.

Eén ademhaling

Deze oefening kun je nu meteen doen. Ontspan je lichaam enigzins en richt je aandacht op je adem. Volg 1 ademhaling van begin tot einde met zo volledig mogelijke aandacht.

Voel hoe de lucht bij je neus naar binnen stroomt, je borst en buik vult, hoe na een korte pauze de buik weer inzakt, de borst weer kleiner wordt en de lucht je lichaam weer verlaat.

Doe deze korte oefening geregeld, en gebruik hem om bij tijd en wijle je bezigheden even te onderbreken en weer contact met jezelf te maken.

Oefening 2



Met aandacht iets eten

Kies iets te eten uit. Neem iets kleins om te eten, een dropje, een part van een sinaasappel, een stuk brood. Onderzoek dit eten met aandacht: kijk, ruik, voel. Gebruik al je zintuigen.

Merk je reacties op: merk het als er water in je mond komt, als je zin krijgt om het te eten. Eet met aandacht. Breng het eten dan naar je mond, en leg het op je tong. Voel hoe het aanvoelt, hoe ruw of glad, hard of zacht; hoe het smaakt. Merk hoe je mond reageert.

Kauw dan 1 keer en neem waar wat er gebeurt. Eet het vervolgens langzaam en aandachtig. Slik bewust.

Geef aandacht aan de momenten erna. Voel na hoe het in je mond is na het doorslikken. Zijn er nog restjes van het eten, is er nog smaak achtergebleven. Voel je het eten nog in je keel of nog wat dieper in je lichaam?

Oefening 3



Leer te genieten als Franse vrouwen

Wie met aandacht eet, eet vaak lekkerder en heeft eerder genoeg. Dat is de reden waarom veel Franse vrouwen niet dik worden. Ze hebben een houding van een fijnproever en hebben een goed lichaamsbewustzijn. Alleen wat ze echt lekker vinden, nemen ze. Doorgaans zijn het geen grote hoeveelheden. Al zitten zij vaak lang aan tafel. Ze blijven bewust kiezen wat lekker is en wat hen goed doet en wat goed voelt. Zodat zij zich ook na de maaltijd prettig en voldaan voelen en niet overvol.

- Over het algemeen geldt dat we meer genieten van kwaliteit dan van kwantiteit. Sta eens meer stil bij wat je echt lekker vindt. Ga intenser proeven en ontdek de verschillen. Laat half lekkere dingen liever staan.
- Het grootste eetgenot zit hem in de eerste hap
- Het genot neemt bij elke volgende hap af
Meer koekjes of chips nemen maakt het niet lekkerder.

*Kun je die smaakvermindering ontdekken?
Dat maakt stoppen makkelijker*

Oefening 4

3 Minuten ademruimte



Elke stap van deze oefening duurt 1 minuut.

Stap 1 Automatische piloot uitzetten

Richt je aandacht op je binnenwereld: hoe is het nu met jou gesteld? Wat voel je in je lijf (is er ongemak, onrust of spanning bijv.?), welke gedachten zijn er, welke stemming is er? Je hoeft er niets mee te doen, je merkt het op. Erken ze: 'Oke, het is nu zo'

Stap 2 Concentratie op ademhaling

Richt 1 minuut je aandacht op je ademhaling, en volg je adem. Je kunt hierbij in gedachten tegen jezelf zeggen: 'Ik adem in....., ik adem uit' Zo concentreer je je nog meer op het huidige moment.

Stap 3 Aandacht uitbreiden naar lichaam (Adem en lichaam als één geheel ervaren)

Breid je de aandacht uit van de adem (die je op de achtergrond blijft volgen) naar je hele lichaam. Hoe voelt je lichaam? Geef ook aandacht aan je houding en de uitdrukking op je gezicht. Dan rond je de oefening af en maakt rustig de overgang naar de activiteiten na de oefening. Deze oefening is heel geschikt om op vaste momenten van de dag te doen, en ook om toe te passen als je merkt dat je onrustig bent, somber bent, je minder lekker voelt.

Meer weten?

WERK-
BOEKEN

VOOR
INZICHT
EN
INSPIRATIE

VAN NETTY VAN
KAATHOVEN
&
MARIE-THÉRÈSE
HENDRIKS



Te bestellen op www.mindful-eten.nl

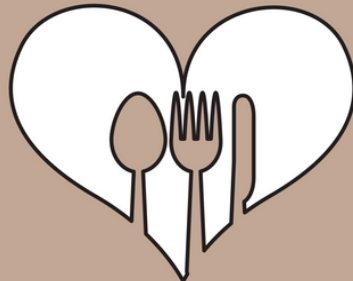
Meer weten?

HERSTEL JE RELATIE MET ETEN EN MET JE LICHAAM

Zes aandachtspunten van Intuïtief & Mindful Eten



Intuïtief & Mindful eten
is niets hoeven laten
Je hoeft alleen wat
toe te voegen:
AANDACHT



Meer weten?



Vluchten in eten is geen teken van zwakheid en het is ook geen actie van zelfsabotage. Het is ooit **uit zelfbehoud begonnen** en een gewoonte geworden. Tot op heden heb je daar nog geen andere manier voor gevonden. Als eten een manier voor je is om geen pijn te hoeven voelen, dan zal stoppen met eten om die reden in het begin onveilig voelen. In dit boek leer je hoe je beter voor je zelf en je emoties kunt zorgen. Wat daarvoor nodig is, is al in jou aanwezig. Ga je mee op ontdekkingsreis?