

'Mensen met overgewicht hebben vaak veel zelfkritiek. Dat helpt al helemaal niet als het je niet lukt om af te vallen'

tot wel 50% minder eten omdat je je bewust niet meer overeet. En dat zorgt op zijn beurt weer voor een happy gevoel. Ook ga je vanzelf meer neigen naar puur en natuurlijk eten. Genetisch willen we ook liefst pure voedingsmiddelen. Door mindful te leven, schud je je oerinstincten als het ware wakker. Het zijn dan bovendien je éigen voedingskeuzes, en geen dieetregels die je moet ondergaan en die van buitenaf worden opgelegd. De krachtigste motivator komt nog altijd van jezelf, van binnenuit."

Susan Albers: "We maken meer dan 200 eetbeslissingen per dag en de grote meerderheid daarvan heeft niets te maken met honger. We eten omdat we ons vervelen, stress ervaren, nerveus zijn, boos zijn... Neem daarom vóórdat je iets in je mond duwt, een simpele pauze. Tussen de beslissing om iets te eten en het moment dat je het daadwerkelijk in je mond stopt, zit een kloof van 7 seconden. Door even te pauzeren, krijg je een betere controle over die beslissing en hoeft je er niet meer in mee te gaan."

MEER LEZEN

- *Eet Q, Ontwikkel je emotionele intelligentie om bewust te eten* door Susan Albers, uitgeverij Ten Have
 - *Proef. Mindful leven, mindful eten* door Thich Nhat Hanh en Lilian Cheung, uitgeverij Ten Have
 - *Mindful eten, Een gezonde en vreugdevolle relatie met eten* door Jan Chozen Bays, uitgeverij Servire
- WWW.ME-NU.ORG
WWW.MINDFULETEN.NL
WWW.EATINGMINDFULLY.COM

MINDFUL ETEN DOE JE ZO

• Vertraag bij alles wat je doet.

Vertraag als je een hongergevoel ervaart (is het wel honger, of is het stress, angst, verveling?), vertraag je eettempo zodat je beter het verzadigingssignaal van je maag merkt, vertraag je ademhaling om rustig te worden als je last hebt van stress.

• **Focus op iets anders.** Als je een bijna onweerstaanbare zin krijgt in chocolade, frietjes of koekjes, kun je je gedachten makkelijk naar een neutraal voorwerp sturen, zoals de pennenset op je bureau, of het schilderij aan de muur. Bekijk 2 minuten lang de vorm, de kleur, de materialen. Deze activiteit blokkeert je zintuiglijke verlangens omdat je hersenen zich maar iets kunnen voorstellen bij één onderwerp tegelijk, niet bij meerdere. Je hersenen verdringen daarmee je oorspronkelijke zin in iets lekkers.

• **Loop er letterlijk van weg.** Niet alleen de gelegenheid, maar ook beschikbaarheid maakt de dief. Zoek een plek op waar je niet meteen voedsel voor het grijpen hebt. Zoals de badkamer. Neem een bad. Of ga even buiten zitten, of maak een wandeling met de hond. Zonder na te denken (en dus mindless!) grijpen we vaak naar lekkers dat direct in ons gezichtsveld ligt, gewoon omdat het er is, niet omdat we er zin in hebben.

• **Beweeg mindful. Wees je bewust van al je bewegingen.** Merk hoe je voeten de grond raken als je stapt, ervaar je lichaamstemperatuur, let op hoe snel je ademhaalt. Uit een recent onderzoek van het wetenschappelijke tijdschrift *Appetite* waarin de invloed van gedrag en voedingskeuzes worden onderzocht, bleek dat een

wandeling van 20 minuten je onweerstaanbare drang in een hele reep chocolade in de kiem kan smoren. Lekker uitwaaien op de fiets, 2 km lopen, of een yoga-oefening kunnen hetzelfde effect hebben.

• **Gebruik een rood bord.** Misschien niet echt aantrekkelijk om je avondeten of snacks op te verorberen, maar wel effectief: rood staat voor je hersenen gelijk aan stoppen. Geen rood bord in de buurt? Rode servetten of placemats helpen ook.

• **Eet met je niet-dominante hand.** Ben je rechtshandig, dan eet je met je linkerhand. Linkshandigen doen het net andersom. Je eet dan minder op automatische piloot en stelt jezelf sneller de vraag of het de moeite waard is wat je doet en of het echt wel zo lekker is. Vooral handig als je graag gedachteloos graait in een zak chips of popcorn als je in de bioscoop of op de bank zit.

• **Zeg 'nee' met je lichaam.** Uit nieuw onderzoek, genaamd *embodied cognition* blijkt dat de houding van je lichaam helpt om te onderstrepen wat je denkt. Zo ben je bijvoorbeeld geneigd om minder te praten of zelfs te zwijgen als je tijdens het praten een stop-gebaar met je handen maakt. Maak je een vuist, dan wordt het effect nog krachtiger. Heel effectief: een vuist maken + nee denken = nee zeggen tegen extra snacks en mindless eten.

• **Vecht er niet tegen.** Onweerstaanbare zin in chocolade, chips of een koekje? Het is beter om daar rustig je gedachten over te laten gaan en te aanvaarden dat je die gevoelens hebt, in plaats van er met man en macht tegen te vechten, zo blijkt uit een studie van de St. George's University of London. Onderdruk je je gevoelens, dan wordt je zin in snacks alleen maar erger. Een beetje hetzelfde principe dus als niet aan een roze olifant denken: het is de onbedoelde kracht van ontkenning.

Bron: Susan Albers