



‘Mijn liefde voor kwaliteitsvol voedsel heeft me ertoe gebracht om zelf mindful te eten’

CAROLINE, TRAINER MINDFUL ETEN

Wat is mindful eten? Mindful eten is volledige aandacht geven aan het moment waarop je eet en daarbij al je zintuigen betrekken. Zo knoop je een andere relatie aan met wat je eet. Het is een aandachtstraining waarbij mensen afstand nemen van destructieve patronen en meer bewust leren zijn van hun lichaam.

Waarom ben jij ermee begonnen? Caroline: ‘Ik volgde ooit een training van acht weken bij Edel Maex waar we de rozijs-oefening deden: daarbij neem je de tijd om nieuwsgierig te observeren met een beginnersgeest en word je opnieuw gewaar wat je werkelijk proeft. Dat was voor mij een eyeopener. Ik studeerde chef-kok aan de hotelschool en toen ik begon te werken in restaurants merkte ik dat weinig mensen echt proeven of aanwezig zijn terwijl ze eten. Als je niet luistert naar je lichaam terwijl je eet en niet voelt wat er in je maag komt zal je systematisch over je verzadigingspunt gaan. Luisteren naar je lichaamssignalen, zowel voor honger als voor verzadiging, is cruciaal. Eigenlijk gaat het erom je lichaam graag te zien en te kiezen voor kwaliteit en genot in combinatie met zelfzorg. De liefde voor kwaliteitsvol voedsel bracht mij ertoe om zelf mindful te eten.’

Wat was het effect voor jou op langere termijn? ‘Als je leert luisteren naar je maag zal je beter voelen wanneer die het stretchpunt bereikt. Trager eten is essentieel want je hersenen geven pas na twintig minuten het signaal dat je genoeg hebt. Je zal sneller verzadiging voelen, terwijl je wel meer genot hebt ervaren tijdens het eten. Ik geef zelf sinds 2009 trainingen in mindful eten en vaak zie ik al na acht sessies dat er iets verandert. Mensen kunnen afstand nemen en er is meer lichaamsbewustzijn. Als je eet is het belangrijk om in het nu te zitten, minder aandacht te geven aan innerlijke gesprekken met jezelf en weer in contact te komen met jezelf en je werkelijke behoeften. Mensen die al eens last hebben van emo-eten - en wie heeft dat niet? - zijn er echt bij gebaat.’ www.me-nu.org