

IN 4 STAPPEN

EETBUI SOS

**SUPPORT GIDS VOOR
NÁ EEN EETBUI**

blij dieetvrij

ALLES KOMT GOED!

Echt waar.

Na een eetbui of flinke snoepbui denk je daar misschien even heel anders over. Maar het is belangrijk om je te realiseren dat alles oké is. Dat alles goed komt.

Ik ben er om je te helpen.

Ik kan me nog heel goed herinneringen, welke stortvloed aan emoties een eetbui mij altijd weer opleverde.

Gevoelens van schuld en schaamte. Verwarring. Frustratie. Was ik nou zo zwak?

Laat me je dit alvast vertellen: nee, je bent niet zwak.

Je bent sterk. Sterk, omdat je ervoor open staat om jou eetbuien in de ogen te kijken. Om ze aan te pakken.

Ik geniet nu van een vredige relatie met eten. Ik ben niet meer bang dat ik doorsta. Dat ik me vol prop.

En ik ben er om andere, zelfbewuste, vrouwen precies hetzelfde te helpen bereiken.

Een andere mindset. Eentje die kalm is, en vertrouwen kweekt.

Maar voor nu even genoeg over mij. Ik praat je eerst door de Eetbuien S.O.S: De belangrijke stappen die je helpen NA een eetbui.

Ik neem je mee door de stappen die je gaan helpen om na een eetbui je MIND weer op de rails te zetten.

Met veel liefs,

saskia

blij dieetvrij

STAP 1. WEES NIEUWSGIERIG

We zijn zo snel geneigd onszelf te veroordelen of beoordelen.

Wees alert op deze gevoelens en gedachtegang na een eetbui. En daag jezelf eens uit om in plaats van te oordelen, nieuwsgierig te zijn.

Hierdoor kun je zoveel leren over jezelf en jouw eetbuien.

Stel jezelf een paar vragen, zoals:

- Welk gevoel probeerde ik mogelijk te ontsnappen?
- Wat gebeurde er eigenlijk?
- Was er iets wat me een vervelend gevoel gaf?

Bedenk wat mogelijk de trigger was van jouw eetbui:

- Misschien had je net slecht nieuws gekregen op jouw werk?
- Je had ruzie met iemand die je liefhebt?
- Je was verveeld, of eenzaam?
- Misschien had je extra veel honger omdat je een maaltijd had overgeslagen?
- Misschien zag je jezelf in de spiegel en voelde je je ontevreden?
- Misschien deed iets je terugdenken aan een nare ervaring van vroeger?

Er zijn zoveel redenen die een eetbui kunnen veroorzaken.

Want besef je dat we eten niet alleen gebruiken als voeding. Voeding is vaak ook gezelschap, liefde, een knuffel of een rustmoment. Iets wat troost, afleidt, helpt ontspannen. En ga zo maar door.

Probeer iets te leren van jouw eetbui door achteraf in een dagboek te schrijven over wat er precies gebeurde.

En betrap jezelf als je negatief of oordelend over jezelf praat.

Kies in plaats daarvan voor nieuwsgierigheid.

blij dieetvrij

STAP 2. VERGEEF JEZELF

Los van nieuwsgierig zijn, is dit misschien wel één van de belangrijkste stappen:
Vergeef jezelf.

Er is niets wat beter werkt tegen pijn, dan jezelf vergeven.

Wat ging er door jouw hoofd toen je last had van de eetbui?

- Ik ben ook gewoon te zwak.
- Ik ben er weer niet in geslaagd.
- Nu kom ik zeker weten kilo's aan.
- Ach, nu is mijn dieet toch al verpest.
- Geen zoetheid meer vanaf morgen!
- Ik heb gewoon meer wilskracht nodig.
- Dit is gewoon te moeilijk, het lukt me toch niet...
- Ik haat mezelf.
- Ik begin morgen gewoon opnieuw!

Zoiets?

Een chaotische relatie met eten creëert vaak gevoelens van schuld en schaamte.

Terwijl je alleen een keer wat veel gegeten hebt.
Je voelt je misschien niet zo lekker.
Dus... wat is daar nou erg aan?

Besef je dat hoe gezond jij eet niets zegt over jou als persoon. Het zegt niets over hoe lief, bijzonder of waardevol jij bent. Het zegt niets over jouw zelfwaarde.

Ik kan me goed voorstellen dat je dat nu (nog) niet zo ervaart.
Misschien hangt "hoe goed jij bent" of "hoe goed jouw dag was" nu nog wel heel erg af van wat er in jouw mond verdwijnt.

Maar weet dat dat moet stoppen. Besef je dat je jezelf MOET vergeven om uit de cyclus van eetbuien te breken.

Kijk jezelf eens aan in de spiegel en zeg sorry tegen jezelf.
Zeg sorry, vergeef me, ik hou van jou.

blij dieetvrij

STAP 3. START NIET OPNIEUW

Na een eetbui willen we zelf maar al te graag de riemen wat strakker aantrekken.

We beginnen "opnieuw".

"Vanaf morgen (of maandag) ga ik weer gezond eten."

Die dieetmentaliteit, en het feit dat we graag "perfect gezond willen eten" is precies de reden waarom eetbuien ontstaan.

De kans dat iets ongezonds eten dan leidt tot een eetbui is erg groot. En dat je de dagen erna probeert om weer "gezonder te eten" werkt vaak averechts.

Want je start opnieuw aan de vicieuze cirkel:

- Je dieet.
- Je voelt je onbewust te kort gedaan.
- Je eet alles wat los en vast zit.
- Je schaamt je.
- Je start opnieuw met diëten.

Het is tijd om die cyclus te doorbreken.

Start met het eten van een volgende maaltijd.

Eet dat wat je lekker vind. Eet voedsaam eten wat je een goed gevoel geeft.

En doorbreek die "ach, nu is de dag toch al verpest"-reactie nadat je jouw regeltjes breekt, met de intenties om de dag erna weer "perfect" te eten.

Breek met de dieetmentaliteit, en besef je dat het oké is om soms iets te eten wat minder voedsaam is.

Kies ervoor om jouw eetgedrag niet te gaan beperken na een eetbui. Drink water en eet.

blij dieetvrij

STAP 4. ONTSPAN, EN VERWEN JEZELF

Is jouw eerste ingeving na een eetbui om te gaan sporten? Zodat je "die calorieën" er weer "af kan trainen"?

Besef je dan dat jouw lijf iets anders nodig heeft.

Het verteren van een grote hoeveelheid voedsel vraagt veel energie van jouw lijf. Daarom voel je je na een eetbui vaak doodmoe.

Geef jezelf de rust en pauze die jouw lijf nodig heeft om het voedsel te verteren. Voorkom dat je iets gaat doen wat jouw lijf alleen maar extra stress oplevert. Zoals het proberen om de calorieën eruit te zweten!

In plaats daarvan: doe een dutje. Mediteer. Haal diep adem. Ontspan.

Dit is het beste moment om extra lief te zijn voor jezelf.

Dus:

- Ga lekker in bad liggen
- Plan een massage
- Lees jouw favorieten boek
- Doe iets waar je blij van wordt (!)

Verwen jezelf, en zorg ervoor dat je jezelf absoluut niets kwalijk neemt. Besef je dat je al die liefde nu hard nodig hebt!

Dus bedenk wat je blij maakt, en doe het!

Kijk met liefde naar je lijf, en behandel het alsof het jouw beste asset is. Smeer het in met een heerlijke lichaamsolie, en verwen het. Zorg ervoor dat jouw lichaamscellen diep van binnen merken dat je het goed bedoelt!

Want ja, ook dit moment gaat weer over.

blij dieetvrij

**Probeer deze 4 stappen te volgen:
nieuwsgierigheid, vergeving,
ontspannen en verwennen.**

En begin geen (nieuw) dieet!

YOU GOT THIS!

Met veel liefs,

saskia