

EMOTIES & VOEDING

Let's face your feelings

Welkom!

Wat een eer dat jij dit e-book hebt gedownload.

Ik neem je graag mee op pad. Om een laagje dieper te gaan kijken. Om je eetgedrag te gaan ontrafelen. Om zo, zonder te oordelen, te kunnen benoemen wat er echt speelt.

Dit e-book helpt jou om op een liefdevolle manier naar jezelf te kijken.

Jouw emoties mogen er zijn. Emoties accepteren zal ervoor zorgen dat je meer ruimte in je hoofd krijgt. In dit e-book zal je geen quick fix terugvinden om te stoppen met emotie-eten.

Dit is een groeiproces, wees geduldig en geef jezelf de tijd en ruimte om te trainen & oefenen. Wees hierbij lief voor jezelf.

Ik wens je veel inspiratie & plezier toe.

Liefs Ellen



Hi!

Ik ben Ellen. Ik coach met heel mijn hart mensen die de vicieuze dieetcirkel willen doorbreken om zo te stoppen met jojoën.

Samen werken aan een gezonde relatie met voeding en jezelf. Vertrouwen op signalen van je lichaam. Onderzoeken welke gedachten, overtuigingen en emoties meespelen.

Het is mijn missie om jou te doen groeien naar de beste versie van jezelf. Samen werken we aan een positiever zelfbeeld, weer rust vinden in voeding, bouwen aan een betere relatie met voeding en je eigen lichaam.

Dat vind ik fantastisch en geeft mij zoveel voldoening.

Ik luister naar jouw persoonlijk verhaal, zonder te oordelen. Mijn aanpak is authentiek en op maat van jouw behoeften en verwachtingen.



Before you start

Voordat je begint wil ik je nog iets belangrijk meegeven. Als het gaat over ons lichaam of ons eetgedrag zijn we snel geneigd om onszelf te veroordelen. Observeer met een open blik, zonder oordeel. Kijk naar jezelf met de nodige liefde en zachtheid.

Je plan bijschaven of finetunen als het even moeilijk loopt; dat maakt dat je gaat groeien! Geef niet op als het op een moment moeizamer gaat. Het is heel normaal dat er ups & downs zijn.

Ik raad je aan om een notitieboekje bij te houden. Schrijven werkt enorm verhelderend en geeft vaak waardevolle inzichten. Het leert je nieuwe dingen, wees dus zo eerlijk mogelijk. Dit kan ook emotioneel zijn, maar sla geen oefeningen over. Neem vooral je tijd.

Understanding emotional eating

Emotioneel eten beter gaan begrijpen, emoties gaan ontrafelen, onderzoeken op welke manieren je nog met emoties kan omgaan.

Het is een onderdeel van intuïtief eten*.

Door intuïtief eten krijg je inzichten in wat de echte oorsprong is van eetbuien. Je breidt je toolbox uit zodat je alternatieven (naast eten) binnen handbereik hebt om met je emoties om te gaan.

Emotie-eten heeft vaak een negatieve bijklank.

Het is OK om voeding te gebruiken om met positieve en negatieve emoties om te gaan.

Dat is heel menselijk.

We ervaren een moeilijk moment, een tegenslag, een moment van rust. Het gevolg? We zoeken ongecontroleerd in de koelkast of de koekenkast naar eten. Achteraf voelen we ons schuldig en teleurgesteld.

Terwijl eten op sommige momenten effectief troost kan bieden.

Het is heel waardevol om dit met een open blik te bekijken, zonder oordeel;

Had ik grote honger? At ik genoeg vandaag?

Of is het misschien een gewoonte?

Of zit er een andere behoefte onder?

Onderzoek het verschil tussen fysieke honger (maaghonger) of emotionele honger (hart- of hoofdhonger).

Emoties (angst, boosheid, verdriet, verveling, stress, eenzaamheid,...) horen nu eenmaal bij het leven.

Voeding zorgt er ook niet voor dat emoties weggaan. Het is vaak maar een tijdelijke oplossing.

Een nieuw dieet starten is niet hetgeen dat je nodig hebt. dit is slechts een korte termijn oplossing die jou op lange termijn nog slechter over jezelf laat denken.

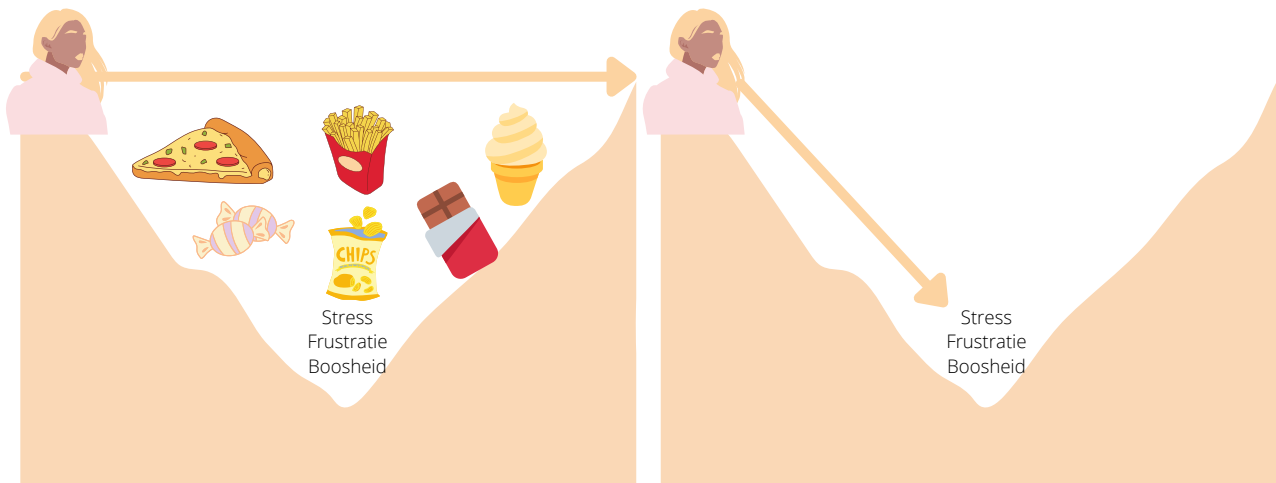
Het is enorm waardevol om een laagje dieper te graven om te bekijken waar emotioneel eetgedrag vandaan komt.

*Intuïtief eten is geen dieet.

Het is een "methode" om een gezonde relatie op te bouwen met voeding, mind en je lichaam. Het bestaat uit 10 principes. Bij intuïtief eten ligt de focus op je lichaam waarden in plaats van het te willen veranderen. Het gaat om weer connecteren met de signalen dat je lichaam geeft (luisteren naar honger, verzadiging & voldoening halen uit voeding). Het helpt je om een stabiel & gezond gewicht te bekomen dat past bij jouw lichaam.

Wat is emotie-eten?

Het dempen van emoties zoals verdriet, stress, boosheid, eenzaamheid, frustratie, vermoeidheid, verveling met eten zoals chocolade, chips, koeken en ijs.



Voeding legt een laag over je emoties heen, zodat ze naar de achtergrond verdwijnen. Het geeft achteraf een dubbel gevoel want enerzijds voel je afleiding en geeft het korstondig een gevoel van rust maar anderzijds heb je vaak ook een schuldgevoel. 'Fout, ik heb weer gezondigd.' Dit leidt (soms) tot doorgaan met snoepen want 'de dag is nu toch al verpest'.

Opdracht 1

Onderzoek de situaties waarin jij neigt naar emotie-eten

De eerste stap bestaat erin om te gaan observeren in welke situaties je sneller naar voeding zal nemen. Onderstaande vragen zullen je hierbij helpen. Observeer met een open blik en de nodige liefde en zachtheid, zonder te oordelen. Vanuit die positie zal je veel sneller leren en zaken begrijpen.

1) Wanneer neem je ongecontroleerd / onbewust naar voeding?

Wat zijn triggers of triggersituaties?

Bijvoorbeeld: Ik eet veel als ik alleen in de auto zit, bij vermoeidheid, 's avonds voor TV na een lange werkdag.

2) Hoe voel je je op dat moment? Wat voel ik?

Bijvoorbeeld: vermoeid, gefrustreerd, triestig

"Ik heb nu al drie koeken op. Waarom doe ik dat? Toen besepte ik: ik voel me gewoon gefrustreerd door de houding van mijn baas. Ik heb weer over me laten lopen."

3) Waar heb je écht behoefte aan op dat moment?

Bijvoorbeeld: troost, een luisterend oor, huilen, een boksbal

Wanneer je niet goed in je vel zit of niet precies weet wát je voelt, vul je die leegte met emotioneel eten. Kies er eens voor om niet te eten wanneer je je slecht voelt. En zoek ook geen toevlucht in andere manieren van demping of afleiding. De lastige gevoelens komen dan naar de oppervlakte, maar alleen zo kun je ze observeren.

"Na een lange werkdag kom ik thuis en voel ik een drang naar chocolade. Ik wacht 5 minuten, eet niet en voel dat ik gefrustreerd ben door mijn baas, die nooit rekening houdt met mijn mening. Eigenlijk wil ik daarover graag praten met een vriendin."

Het is niet evident om in het begin direct te benoemen wat je voelt. Ik vind schrijven enorm verhelderend:

Neem een blad papier of je notitieboekje en schrijf alle gedachten die door je hoofd gaan op.

Opdracht 2

Laat je emoties toe

Emoties horen nu eenmaal bij het leven. Emoties wegduwen heeft geen zin. Laat je emoties er zijn, voel ze en besef dat ze er niet voor altijd zullen zijn. Emoties onderdrukken is zoals een bal onder water duwen. Hoe harder je probeert de bal onder water te duwen, hoe meer energie het kost en hoe hoger de bal omhoog zal schieten wanneer je controle verliest.

Onderstaande oefening gebruik ik zelf vaak. Vroeger keek ik nooit naar mijn emoties, ik duwde ze onbewust weg. Nu durf ik er meer naar te kijken, dat lucht op en ik kan ze veel sneller loslaten.

Deze vragen kunnen helpen om je gevoelens te voelen:

- 1) Start en voel
- 2) Wat voel ik?
- 3) Waar voel ik het in mijn lichaam?
- 4) Mocht dit gevoel kunnen praten: wat zou het zeggen?
- 5) Wat zou mij dit kunnen leren?
- 6) Wat heb ik nu nodig?
- 7) Welke stap kan ik zetten om hier toe te komen?

Bron:

Deze oefening staat op het instagramprofiel van Anna Santens - lichter leven. Een must follow voor iedereen die bewuster en lichter wil leven.

Als je het moeilijk vindt om emoties te benoemen, kan het helpen om er met iemand over te praten. Dit kan met een vriendin, partner of psycholoog zijn.

Opdracht 3

Neem een pauze

In deze opdracht hoef je je niet druk te maken over oplossingen. Het gaat er in deze stap alleen over dat je je gevoelens onderzoekt en benoemt. Dit is een essentiële stap om inzicht te krijgen in de patronen die leiden tot emotie-eten. Geen enkel gevoel is goed of slecht. Jouw gevoel is zoals het is.

Je kan je gevoelens enkel onderzoeken als je het snoepen even uitstelt en ook geen andere manier van demping of afleiding kiest.

Een time-out van 5 minuten

(Zet hiervoor een timer)

Zodra je een eet-, snoepbui voelt opkomen, weersta je minimaal vijf minuten deze drang tot eten.

Je wilt naar de keuken lopen maar dat doe je niet. Je blijft op je stoel of op de bank zitten en ondergaat je gevoel van te moeten eten.

'Ik wil nu eten! Ik moet iets zoet hebben. Nu! Ik ben moe, heb geen energie meer. Wat maak het ook uit, ik neem wat.

Wat heb ik nog in de koelkast liggen? Zijn er nog chips in huis? Ah, maar één zak en die is nog dicht.

Chocolade dan? Of een tas thee zetten, ook wel lekker. Maar ja, daar wil dan ook koekjes bij.'

Onderga deze storm aan gedachten. Kijk eens met een rustige objectieve blik naar je eigen gedachten. Concludeer dat je dwanggedachten hebt, die je nu even erg onrustig maken. En zo is het dan. Je voelt onrust. Niet meer en niet minder.

Houd deze onrust vijf minuten vol en ervaar welke gevoelens en behoeften boven komen. Wat voel ik? Boosheid? Blijdschap? Verdriet? Angst? Verveling?

Opdracht 4

Wat zijn jouw energiegevers en rustgevers?

Emotioneel eten is niet perse fout. Iedereen heeft een **toolbox** met daarin manieren om met emoties om te gaan. In mijn toolbox zit bijvoorbeeld: mediteren, in de natuur gaan, leuke muziek opzetten, mijn emoties neerschrijven maar ook zeker eens chocolade of chips eten. Want op een bewuste manier zonder schuldgevoel is dat helemaal OK.

Door onderstaande oefening kunnen we jouw toolbox aan manieren verruimen. Wanneer je de neiging hebt om voeding te gebruiken als coping mechanise (= manier om met emoties om te gaan). Ga even kijken wat er nog in de toolbox zit. Misschien zit er wel iets in waar je écht nood aan hebt?

Leg deze oefening niet te ver weg zodat je hier regelmatig naar kan kijken.

Bijvoorbeeld

Energiegevers: wandelen in de natuur, bad nemen, yoga doen, puzzelen

Rustgevers: mediteren, boek lezen, in de zetel met een tas thee of koffie

Wat geeft mij energie? Wat geeft mij een boost?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Wat brengt mij tot rust?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Aan de slag

Het is belangrijk om eerst te onderzoeken in welke situaties je neigt naar eetbuien / emotie-eten. Stap voor stap krijg je inzicht in hoe de drang naar snoepen bij jou ontstaat en waardoor het in stand gehouden wordt. Dit inzicht in jouw patronen is de eerste stap naar het loskomen van emotie-eten.

We weten welke waardevolle manieren nog in je toolbox kunnen thuis horen.

Wat voel ik?

- ✓ Waarom zou ik willen eten?
- ✓ Wil ik het echt eten? Is het nodig?
Ga ik er echt van kunnen genieten?
- ✓ Is deze drang ontstaan omdat ik mij verveel / moe ben / eenzaam voel / verdrietig ben / ...?

Wat heb ik nodig?

- ✓ Als ik vaak eet uit een bepaalde emotie kijk dan verder naar deze emotie.
 - Waar heb ik nood aan?
 - Wat mis ik?
 - Wat is de oorzaak?
 - Wat heb ik nodig om mij minder te vervelen / moe te zijn / eenzaam te voelen / verdrietig te zijn?

Mijn energiegevers:

Mijn rustgevers:

Opdracht 5

Evaluatie

Het vergt heel wat oefening om los te komen van emotioneel eten en eetbuien. Deze vragen kan je gebruiken om te evalueren. Je zal merken door dit te analyseren dat je hieruit leert en dit meeneemt naar de toekomst. Zie dit niet al falen maar als een leermoment.

- ✓ Wat was de situatie?
- ✓ Wat gebeurde er?
- ✓ Welke gedachten had ik?
- ✓ Wat voelde ik? Welke emotie?
- ✓ Wat was mijn werkelijke behoefte op deze moment?
- ✓ Wat had ik echt nodig op deze moment?



Hoe omgaan met emotioneel eten?

@ellennuytemans

1. Neem een moment voor jezelf met 5 minuten pauze

@ellennuytemans



2. Stel jezelf de vraag: "Wat voel ik op dit moment?"

@ellennuytemans



3. Stel jezelf de vraag: "Wat heb ik nodig op dit moment?"

@ellennuytemans



Deze kaartjes kan je uitknippen en erbij nemen als je de verschillende stappen wil overlopen. In combinatie met de lijstjes van energiegivers en rustgevers kan dit enorm veel ondersteuning bieden.

Work on you, for you!

Dit e-book dient niet ter vervanging van 1-op-1 coaching. Heb je hulp nodig om verder met emotie-eten aan de slag te gaan, neem zeker een kijkje op mijn gebiste: www.ellennuytemans.be. Of stuur me een berichtje.

When i'm not feeling my best I ask myself:
What are you gonna do about it?
I use the negativity to fuel the transformation into a better me.
- Beyoncé

Jij bent waardevol!

Succes!
Liefs Ellen

