



Werkboek - Les 2

WELK
EET-TYPE
BEN IK?

DE BALANS TUSSEN STERKE PUNTEN EN VALKUILEN IN EETGEDRAG

Ons eetgedrag wordt beïnvloed door verschillende factoren, van biologische behoeften tot emotionele triggers. Het identificeren van ons type eetgedrag kan ons helpen beter te begrijpen waarom we bepaalde voedingskeuzes maken en waar onze sterke en zwakke punten liggen als het gaat om gezonde gewoonten.

Het is fascinerend hoe onze sterke punten soms verweven zijn met onze zwakke kanten. Die eigenschappen die ons krachtig maken, kunnen ook onze valkuilen vormen. Denk bijvoorbeeld aan doorzettingsvermogen: een geweldige kwaliteit, maar wanneer het doorslaat naar koppigheid, kan het problematisch worden.

Dit komt ook voor in ons eetgedrag. Laten we eens kijken naar een eigenschap zoals vastberadenheid. Een persoon met een sterke wil kan deze kracht gebruiken om gezonde eetgewoonten te ontwikkelen.

Maar aan de andere kant kan diezelfde vastberadenheid leiden tot starheid bij het volgen van een dieet, wat het moeilijk maakt om flexibel te zijn in voedselkeuzes.

Bijvoorbeeld, iemand die van nature sociaal is, kan genieten van sociale eetmomenten, maar dit kan ook leiden tot overmatig eten. En lastig nee kunnen zeggen.

Daarentegen kan iemand met een meer introverte aard moeite hebben om sociale eetmomenten te omarmen, wat kan resulteren in gevoelens van isolatie of zelfs emotie-eten.

Onze karaktereigenschappen zijn vaak tweeledig. Het begrijpen van deze nuances kan ons helpen om de positieve aspecten te versterken en tegelijkertijd bewust te zijn van de valkuilen die kunnen ontstaan in ons eetgedrag.

Het draait om het vinden van een balans en het benutten van onze krachten terwijl we werken aan het omgaan met onze valkuilen, vooral als het gaat om het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten.

Door te begrijpen welk type eter je bent, kun je bewuster worden van je eetgedrag en betere keuzes maken die aansluiten bij je behoeften en doelen.

Ontdek welk type eetgedrag voor jou het meest herkenbaar is en hoe je dit inzicht kunt gebruiken om een gezondere relatie met voeding op te bouwen

Laat je goede eigenschappen zeker niet overschaduwen door je valkuilen. Onthoud, jij bent uniek met een unieke mix van karaktertrekken. Omarm ze allemaal, want het is juist die diversiteit die ons zo bijzonder maakt.

Blijf vooral jezelf er zijn al anderen genoeg!

DE BOURGONDIËR

Heerlijk dat je nu eindelijk op je streefgewicht bent. Je hebt er heel wat voor moeten laten om dit te bereiken, maar nu ben je er eindelijk. En dat moet gevierd worden! Je vrienden en familie zullen wel blij zijn dat je op feestjes geen gebakje, borreltje en hapje meer afslaat. Jij bent niet meer aan de lijn!

Wat was de oorzaak van pieken in je gewicht?

Vaak komen de kilo's er ongemerkt beetje bij beetje bij. Na een vakantie ben ik vaak toch snel zo'n 3-4 kilo zwaarder. Ik vind het lastig steeds de kracht te vinden weer opnieuw op dieet te gaan. Ik vind eten gewoon veel te lekker en te gezellig, een verjaardag zonder gebakje is voor mij eigenlijk geen verjaardag. Ook met vakantie kan ik er echt naar uitkijken hoe het toetjes buffet zal zijn. Ik vind het veel te zonde om dat af te slaan.

Wat zijn mijn kwaliteiten:

- Gezellig
- Sociaal

Als ik te ver doorschiet in mijn sterke punten dan:

- Te gezellig: Ik wil graag overal bij zijn en mis geen feestje. Dit maakt het lastig mij aan mijn gezonde eetpatroon te houden. Ook hoort voor mij bij gezelligheid wat lekkers, dat is weer niet goed voor de lijn.
- Te sociaal: Doordat mijn agenda vaak helemaal vol zit met sociale gelegenheden, schiet tijd voor mijzelf er vaak bij in. Ik ga van hot naar her en een gezonde maaltijd bereiden gaat dan vaak echt niet lukken.

Keerzijde van mijn kwaliteiten

- Overal bij willen zijn
- Altijd mee willen doen

DE BOURGONDIËR

Wat gebeurt er in mijn gedachten

- Ach één gebakje kan toch geen kwaad
- Nu is het even gezellig hoor, ik hoef niet op de lijn te letten
- Morgen let ik dan toch gewoon weer even op wat ik eet?
- Als ik nu wéér nee zegt op dat toetje, zullen ze me wel ongezellig vinden.

Als ik mijn kwaliteiten iets afzwak:

- Sociaal, maar ook tijd voor mijzelf inplannen
- Gezellig, maar niet altijd onder het genot van eten
- Genieten, maar niet altijd ten koste van mijn gewicht

Mijn uitdagingen zijn:

- Wat vaker nee zeggen
- Niet bij iedere gelegenheid mee-eten
- Gezelligheid een andere invulling geven dan eten
- Genieten, maar ook de consequenties van mijn gewicht bij overeten in zien en hierin keuzes maken.

Het is heerlijk hoe jij van het eten en leven kan genieten!

Blijf dat ook zeker doen.

Om die verleidingen te trotseren, hier zijn twee tips:

1. **Plan vooruit:** Neem de tijd om je maaltijden en snacks te plannen, zodat je niet toegeeft aan spontane verleidingen. Zorg voor gezonde opties binnen handbereik wanneer de verleiding toeslaat.
2. **Geniet met mate:** Gun jezelf af en toe iets lekkers, maar beheers de porties. Leer om bewust te genieten van die heerlijke smaken zonder te overdrijven.

Jij kunt die verleidingen weerstaan terwijl je blijft genieten van het goede leven!

DE ENERGIEKE DUIZENDPOOT

Als moeder van een (jong) gezin leef jij in een constant hectisch tempo. Tussen de zorg voor de kinderen, het huishouden runnen en je inzetten om een fijne partner voor je man te zijn, is je baan een uitdaging sinds je van fulltime naar parttime bent gegaan.

Het voelt als jongleren met verantwoordelijkheden waarbij je altijd streeft naar het hoogst mogelijke.

Je wilt sporten om in vorm te blijven, maar de tijd ervoor vinden lijkt soms een onmogelijke opgave.

En die pieken in je gewicht? **Die lijken te komen en gaan met de drukte in je hoofd en je planning die in duigen valt.** Het frustreert je enorm wanneer alles niet verloopt zoals je had gehoopt en soms merk je dat je tegen je partner kortaf reageert.

In zulke momenten probeer je afleiding te zoeken door bijvoorbeeld een stuk fruit te pakken of een vriendin te bellen.

DE ENERGIEKE DUIZENDPOOT

Jouw sterke punten:

- Jij bent organisatorisch sterk
- Je hebt oog voor detail
- Discipline is een van je grootste krachten

Maar soms, als je te ver doorgaat in deze sterke punten:

- Raak je van streek als dingen niet gaan zoals je had gepland
- Heb je de neiging boos te worden als zaken niet zo perfect lopen als je wilt
- En soms neem je te veel hooi op je vork door je streven naar perfectie.

Als ik te ver doorschiet in mijn sterke punten dan:

- Je bent soms perfectionistisch
- Je kunt te kritisch zijn
- Soms neigt je hang naar discipline naar een beetje dwangmatigheid.

DE ENERGIEKE DUIZENDPOOT

Wat gebeurt er in mijn gedachten

- Oh nee is het alweer zo laat? Ik moet de kinderen ophalen! Snel een snack voor onderweg
- Pff wat een drukte op mijn werk, ik moet de mail van maandag en dinsdag nog helemaal doorworstelen. Ik ga wel niet lunchen en werk door in mijn pauze, dan haal ik weer wat in.

Als ik mijn kwaliteiten iets afzwakt:

- Alles goed willen doen is niet erg, maar moet nu écht altijd alles perfect?
- Alles kunnen combineren is natuurlijk geweldig, maar hoe vind ik tijd voor mijzelf?

Mijn uitdagingen zijn:

- Loslaten
- Tijd voor mijzelf vinden
- Prioriteiten stellen

Energieke duizendpoot!

Jij bent echt een krachtige bezige bij, altijd in beweging en vol energie!

Wat kan jij een berg werk verzetten!

Hier zijn twee tips die jou kunnen helpen:

Planning is jouw kracht, dus zet die ook in bij je maaltijden en snacks. Maak een planning voor gezonde opties, zodat je niet toegeeft aan spontane verleidingen. Als je van tevoren weet wat je gaat eten, is de kans kleiner dat je naar ongezonde snacks grijpt.

Creëer een gezonde omgeving om je heen. Zorg ervoor dat gezonde voeding binnen handbereik is en dat minder gezonde opties minder zichtbaar zijn. Vul je keuken met fruit, groenten en gezonde snacks, terwijl je de minder gezonde snacks opbergt of buiten het zicht plaatst. Een omgeving die gezondheid stimuleert, maakt het gemakkelijker om verleidingen te weerstaan.

BESCHEIDEN ZIJN

Je hebt het allemaal voor elkaar.

Een leuk gezin, familie, kennissen, vrienden, maar die onzekerheid blijft aan je knagen. Hoe vaak je ook je best doet, die stem van zelftwijfel lijkt nooit te zwijgen.

Je handelt vanuit je hart, maar diep van binnen **knaagt het gevoel van niet goed genoeg zijn**. Soms heb je er een hekel aan dat je jaloerse gevoelens hebt.

Waarom ziet zij er altijd zo goed uit? Hoe kan ze zo zelfverzekerd zijn? Het vergelijken met anderen lijkt een constante gewoonte, en je vraagt je af waarom.

Je weet dat je goed genoeg bent zoals je bent, maar toch blijft die innerlijke strijd voortduren. Je gewicht schommelt en jouw zelfbeeld lijkt te lijden onder die ontevredenheid. Soms lijkt het alsof je de controle verliest **en dan worden alle remmen losgegooid**. Maar achteraf overheerst de spijt en groeit de onzekerheid over je toenemende gewicht.

Eten is vaak een manier om een innerlijke onvrede op te vullen of om onvervulde behoeften te compenseren.

Het kan dienen als een tijdelijke troost of afleiding van de pijn die voortkomt uit het gevoel niet begrepen of gehoord te worden.

Wat is de diepere redenen achter deze gewoonte? En hoe vind je alternatieven om met deze eetbuien om te gaan?

BESCHEIDEN ZIJN

Als ik teveel doorsla in mijn kwaliteiten dan:

- Te zachtmoedig, soms laat ik over mij heen lopen
- Te rustig, ik word soms niet opgemerkt in gezelschap, wat me weer onzeker maakt
- Te meegaand, ik waai altijd met alle winden mee, hoewel ik soms eigenlijk een andere mening heb.

Keerzijde van mijn kwaliteiten

- Onzichtbaar zijn
- Alles goed willen doen
- Niet je eigen mening uitten

Wat gebeurt er in mijn gedachten

Wat ziet zij er goed uit, dat is echt onhaalbaar voor mij.

Ik kan net zo goed nu al stoppen met dit dieet volhouden.

Niemand ziet me staan, logisch, ik zie er ook niet uit.

Vanavond mag ik lekker even balen voor de tv met een pak koekjes.

Mijn man zal me vast wel onaantrekkelijk vinden.

Het is een wonder dat hij nog bij mij is. Het is mijn eigen schuld, het lukt mij ook nooit om op gewicht te blijven.

BESCHEIDEN ZIJN

Als ik mijn kwaliteiten iets afzwak:

- Het is niet erg dat ik een rustige persoonlijkheid heb, ik ben wie ik ben.
- Meegaand zijn is een goede eigenschap, ik hoef alleen niet mijzelf hierin weg te cijferen.
- Graag zou ik wat meer op de voorgrond treden. Ik vind dit eng omdat ik zo onzeker ben. Het zou fijn zijn als ik mijn onzekerheid weet te overwinnen.

Mijn uitdagingen zijn:

- Meer van mijzelf laten zien
- Meegaand, maar niet wegcijferend zijn
- Werken aan mijn zelfvertrouwen

Je hebt zulke waardevolle eigenschappen blijf deze koesteren.

Ook jij mag er zijn en je bent al goed genoeg. Heb meer oog voor wat je al goed doet. Je hoeft niet altijd streng voor jezelf te zijn.

Twee tips die jou kunnen helpen op deze reis:

1. Wees vriendelijk voor jezelf. Het is oké om een rustige persoonlijkheid te hebben en om meelevend te zijn, maar herinner jezelf eraan dat je net zo belangrijk bent als degenen om je heen.
2. Blijf de kleine stapjes die je zet bekijken. Je hoeft jezelf niet te vergelijken met een ander. Elk stapje die je zet mag je trots op jezelf zijn. En elke actie die je neemt is er eentje. Ook al lijkt het soms heel klein.

Het vergt tijd, maar elke stap die je zet, brengt je dichterbij je doelen.

Blijf geloven in jezelf en je zult je doelen bereiken

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE JIJ

Altijd druk geweest en nu is je pensioenleeftijd aangebroken.
Wat een verandering in je dag patroon!

Het huis te stil? Op zoek naar hoe je nu je dagen in gaat vullen?

Het is niet ongebruikelijk dat de verleidingen van voeding een rol gaan spelen tijdens deze overgangperiode.

Terwijl je je weg zoekt in deze nieuwe fase, kunnen **veranderingen in je dagelijkse routine, zoals minder werk en een stiller huis, een impact hebben op je relatie met voeding.**

Het kan zijn dat je jezelf soms betrapt op de verleiding om meer te eten uit verveling, gemis van structuur of om een leegte op te vullen.

De verleiding van voeding kan in deze periode meer aanwezig zijn.

Het kan een uitdaging zijn om een gezonde balans te vinden tussen genieten en het behouden van een gezonde levensstijl. Ontdek manieren om die verleidingen te weerstaan en een zinvolle invulling te geven aan deze nieuwe fase van je leven.

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE JIJ

Wat waren de oorzaken van de schommelingen in mijn gewicht?

Gedurende jaren bleef mijn gewicht stabiel, maar met de overgang veranderde mijn eetpatroon. Ik merkte dat ik minder kon eten en vaker naar snoep greep.

Voorheen was mijn leven een aaneenschakeling van activiteiten, waardoor er geen ruimte was voor zoetigheden. Nu, in de rust van mijn pensionering, grijp ik toch regelmatig naar iets lekkers bij de koffie en lijkt de snoepspot een constante verleiding. Verveling lijkt de aanleiding voor mijn snoepgedrag.

Mijn kwaliteiten:

- Sociaal
- Actief
- Hulpvaardig

Echter, wanneer ik doorschiet in deze eigenschappen:

- Te sociaal: De gezelligheid van werk en sportclub vormde altijd mijn sociaal leven. Nu ik met pensioen ben, voel ik soms een leegte en eenzaamheid.
- Te actief: De drukte en het gevoel van belangrijk zijn waren heerlijk, maar nu, na het bereiken van mijn pensioen, voelt mijn leven soms doelloos.
- Te hulpvaardig: Het wegvallen van mijn werk en de kinderen die het huis uit zijn, brengt soms een gevoel van nutteloosheid met zich mee. Ik zoek naar nieuwe uitdagingen om mezelf niet te verliezen in verveling.

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE JIJ

Keerzijde van mijn kwaliteiten:

- Een gevoel van eenzaamheid
- Doelloosheid

Mijn gedachten dwalen af naar een plek waar ik me soms overbodig voel in deze wereld. Voorheen voelde ik me goed in mijn vel, was ik onmisbaar in mijn gezin en belangrijk op het werk.

Als ik mijn kwaliteiten wat afzwak:

- Sociaal: Het is begrijpelijk dat ik de gezelligheid mis, maar ik hoef niet de hele dag alleen thuis te zitten. Ik kan nieuwe sociale contacten zoeken.
- Actief: Ik ben nog vitaal en voel me te jong om alleen maar op de bank te zitten. Sporten is misschien niet meer haalbaar, maar vrijwilligerswerk bevalt me goed.
- Hulpvaardig: Het gevoel van minder nuttig zijn zorgt voor onrust. Misschien moet ik accepteren dat ik niet altijd voor anderen klaar hoef te staan en meer tijd voor mezelf mag nemen. Terugkeren naar oude hobby's of genieten van een wandeling kan een goed begin zijn.
-

Mijn uitdagingen:

- Innerlijke rust vinden
- Nieuwe sociale contacten opbouwen
- Een activiteit vinden waaruit ik veel voldoening haal.

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE JIJ

Een nieuwe fase, vol veranderingen en aanpassingen.

Het is een tijd waarin je jezelf heruitvindt en zoekt naar nieuwe invulling van je dagen. Onthoud dat deze overgangperiode tijd en geduld vergt.

Het was misschien juist wel de routine die er ook voor zorgde dat je jouw gewicht goed stabiel kon houden. De routine moet je misschien opnieuw uit gaan vinden.

Twee tips die je kunnen helpen:

1. **Vind een nieuwe routine.** Doordat je dagen er anders uit zijn gaan zien, is je eetpatroon misschien verandert. Probeer een dagelijkse routine te vinden. En bedenk van tevoren wat je met uitstapjes doet. Probeer ook veel te (blijven) bewegen.
2. **Omarm verandering:** De rust en ruimte van het pensioen kunnen intimiderend zijn. Sta jezelf toe om te wennen aan deze nieuwe levensfase. Probeer ook op rustige momenten niet uit gewoonte te gaan snoepen.

Kijk naar voeding als een manier om je energiever te voelen en je gezondheid te ondersteunen

Experimenteer met gezonde maaltijden en geniet van de positieve invloed die voeding kan hebben op je welzijn. Je bent bezig met een totale transformatie; voeding kan een geweldige aanvulling zijn op deze vernieuwende periode in je leven. Succes!

OPDRACHT LES 2

Als ik de types doorlees herken ik mijzelf het meeste in:

(vul 1 of 2 types in)

De bourgondiër

De energieke duizendpoot

Bescheiden zijn

Op zoek naar een nieuwe jij

In welk situaties kan ik soms doordraven:

Hoe kan ik deze situaties afzwakken en wat zijn mijn uitdagingen: