



Werkboek - Les 9

LEER NEE
ZEGGEN EN
KIES VOOR JE
GEZONDHEID

JOUW DOEL, JOUW PRIORITEIT DE SOCIALE DRUK OM TE ETEN

Je hebt vast weleens ervaren hoe lastig het kan zijn om je gezonde eetgewoonten vol te houden in sociale situaties.

Opmerkingen van vrienden en familie, goedbedoelde aanbiedingen of sociale druk kunnen een uitdaging vormen om vol te houden. Hoe kan je hier mee omgaan, zonder je doelen uit het oog te verliezen.

Leer NEE zeggen: Het vermogen om 'nee' te zeggen tegen ongewenste verleidingen kan je van tevoren voorbereiden. En je zal merken dat het na de eerste drie keer NEE al een stuk makkelijker gaat.

Bedank voor het aanbod en leg beleefd uit dat je ervoor kiest om op dit moment niet te eten. Het is belangrijk dat je jezelf niet schuldig voelt voor het maken van gezonde keuzes.

Wees realistisch: Vaak maken we ons zorgen over de reacties van anderen, maar vergeet niet **dat jouw keuzes voor anderen minder belangrijk zijn dan je denkt**. Het is prima om grenzen te stellen en voor jezelf te zorgen.

Probeer een balans te vinden tussen beleefd zijn en toch vasthouden aan jouw gezonde eetdoelen.

Blijf gefocust op jouw doelen en wees niet bang om jezelf op de eerste plaats te zetten.

JOUW DOEL, JOUW PRIORITEIT DE FOUT IN GAAN?? EN DAN...

Het slechte nieuws, het zal ook bij jou zeer waarschijnlijk niet vlekkeloos verlopen als je de Foodsisters-methode volgt.

Het draait allemaal om het vinden van evenwicht.

Wees niet te hard voor jezelf, maar ook niet te toegeeflijk.

Zie in dat jouw keuzes ook consequenties met zich meebrengen.

Alles heeft voor- en nadelen. Er zullen zeker momenten zijn waarop je wellicht te veel eet, je motivatie verliest tijdens een feestje, of je moed zakt in een mindere bui.

Dit maakt deel uit van het proces. Laat deze momenten je niet ontmoedigen. Pas op voor zelfverwijten zoals:

"Als ik dit niet kan volhouden, ben ik zwak"

of "Dit is echt een worsteling, misschien moet ik maar stoppen."

Deze negatieve gedachten ondermijnen je motivatie.

Geef jezelf de ruimte om te falen, om weer op te staan en verder te gaan. Het gaat niet om perfectie, maar om consistentie en veerkracht. Blijf geloven in je doel, wees mild voor jezelf en onthoud: elk stapje vooruit is een stap richting succes.

Vaak zien we eventjes de mist in gaan als falen, niet als leren

Elk moment waarop je de mist in bent gegaan, is een leermoment.

Het zijn juist deze situaties waar jouw groei zit. Wat ga je de volgende keer anders doen. En als dit de volgende keer wel lukt, voel jij je onoverwinnelijk!

De juiste mindset bepaalt vaak hoe ver je komt.

Met een overtuigende start en geloof in jezelf, leg je de basis voor je toekomstige succes. Het hebben van een sterke wil en toewijding brengt je dichterbij de eindstreep en zorgt ervoor dat je steeds steviger in je schoenen gaat staan.

HOE GA JE OM MET KRITIEK UIT JE OMGEVING?

Weiger beleefd

Mensen bieden je altijd uit gastvrijheid iets lekkers aan. Ze vinden het vervelend om je niks aan te bieden, ook al weten ze dat je gezonder probeert te eten. Ze willen niet dat je bij hen iets te kort komt. Sla dit beleefd af door een compliment te maken dat het er heerlijk uitziet, maar dat je deze keer een keertje overslaat.

Laat je niet ompraten

Sommige mensen denken dat het je toch niet lukt je voornemens vol te houden. Volhard toch in je weigering. Helaas is daar vaak de kous nog niet mee af. Bereid je voor op opmerkingen als "dan blijf ik met alles zitten" of "toe nou". Herhaal dan simpelweg je weigering en zeg duidelijk dat je echt niet wilt. En geef de voordelen voor jou aan: ik wil graag aan mijn gezondheid denken. Uiteindelijk zullen ze dan wel ophouden.

Bereid je voor

Weten dat je moet weigeren is nog iets anders dan het doen. Wees daarom voorbereid op bepaalde situaties waarvan je verwacht dat ze gaan komen. Bedenk van te voren wat je gaat zeggen. Kijk ook eens naar anderen, hoe zij iets afslaan. Kijk naar hun houding, luister naar hun stem. Daar kun je vaak wat van leren. Oefen het afslaan bij mensen waarvan je weet dat ze niet moeilijk gaan doen.

Ga niet in discussie

Anderen denken het altijd beter te weten. Ze denken vaak meer te weten over de voeding die je eet, dan jij of je diëtist. Jouw nieuwe eetpatroon past daar vaak niet in en ze sporen je aan om 'gewoon' te eten. Leg hen dan in het kort je nieuwe principe uit. Maak duidelijk dat jij je er goed bij voelt. Laat jezelf niet uitlokken tot een discussie. Als je merkt dat men niet voor jouw manier van eten openstaat, geef dan aan dat ieder zijn eigen gedachten daarover mag hebben.

HOE GA JE OM MET KRITIEK UIT JE OMGEVING?

Ontwijk het onderwerp

Heb je gewoon even geen zin in een situatie waarbij jouw voeding centraal staat? Ontwijk het onderwerp dan. Nee dank je, het ziet er heerlijk uit, maar ik heb niet zo'n trek.

Waarom heb je moeite met weigeren?

Vele mensen vinden "Nee zeggen" lastig. Vaak zeg je "Ja" uit angst of schuldgevoel. Doordat je moeite hebt met nee zeggen, word je toch vaak meegetrokken in de mening van de ander, terwijl je dit zelf eigenlijk niet wil.

OPDRACHT:

Bedenk een situatie waarin je je hebt laten overhalen om te eten, terwijl je dit niet van plan was.

Hoe reageerde je toen?

Welke invloed had de andere persoon op jou?

Welk gevoel had je hierbij?

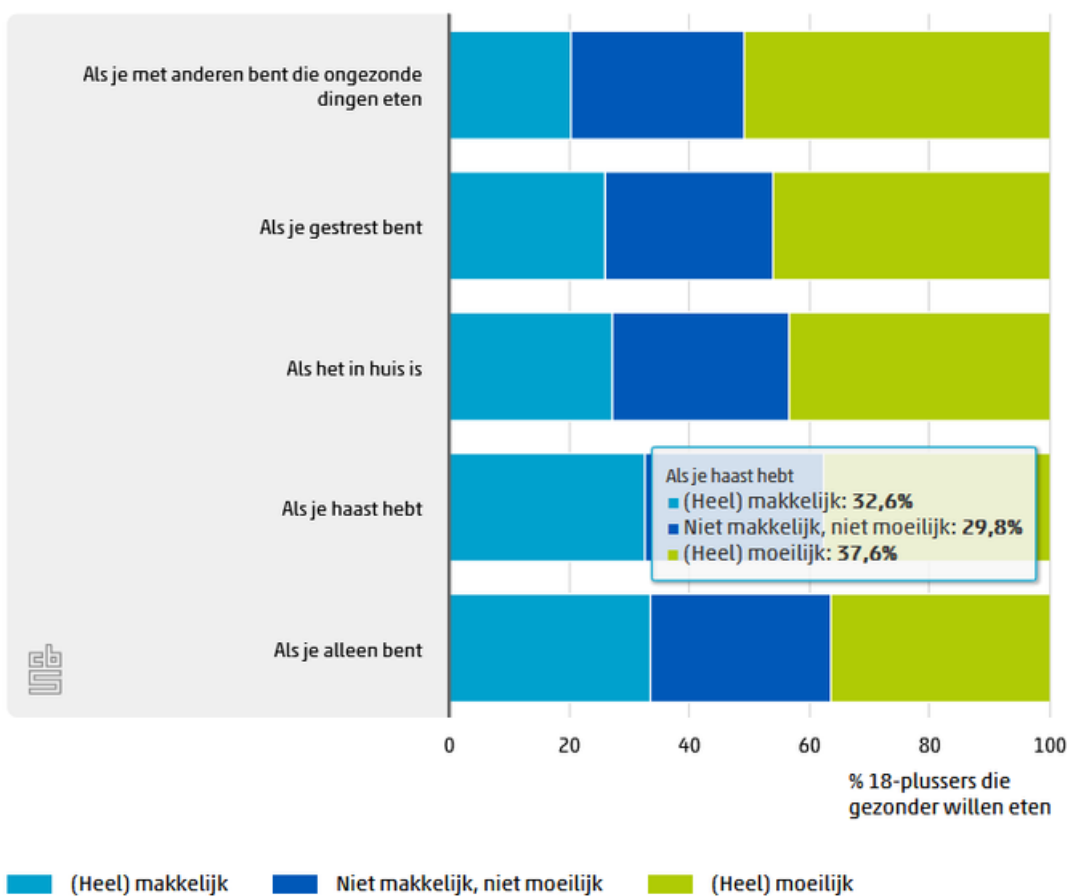
Hoe kan je de volgende keer reageren?

46% VIND HET LASTIG OM NEE TE ZEGGEN

In 2022 zei 36 procent van de volwassenen dat zij graag gezonder zouden willen eten. Van hen zegt 46 procent dat ze zich af en toe door anderen laten overhalen om iets ongezonds te eten. (bron: CBS)

Ongezonder eten laten staan moeilijk als anderen dit ook niet doen
 Mensen die gezonder willen eten, vinden het vooral moeilijk om 'nee' te zeggen tegen ongezond eten **als zij met anderen zijn die ongezonde dingen eten**. Ruim de helft geeft dit aan. Ongezonder eten laten staan bij stress vindt 46 procent moeilijk en **43 procent vindt het lastig als er ongezond eten in huis is**. Haast hebben of alleen thuis zijn worden elk door ongeveer een derde genoemd.

'Nee' zeggen tegen ongezond eten, 2022



INVLOED VAN JE OMGEVING

Je weet nu dat je omgeving een enorme invloed kan hebben op jouw eetgedrag. Door hier rekening mee te houden, kan je deze invloed beperken.

In een groep voel je vaak de druk om niet te weigeren. En zien eten doet ook eten. Als er een bak chips op tafel staat, is het lastig daar vanaf te blijven.

Begin met kleine stappen en blijf steeds bewust keuzes maken.

De invloed ligt bij jou. Communiceer je doelen, zorg dat je gezonde opties achter de hand hebt.

Wees je bewust van triggers.

En onthoud dat elke keuze telt, hoe klein ook. Gezond eten vergt doorzettingsvermogen en planning.