



EEN GEZONDE FOCUS OP JE VOEDING

**Verbeter je relatie met
je voeding en je lijf**



Veel vrouwen hebben een haat-liefdeverhouding met voeding. Enerzijds zijn ze er dol op: lekker uit eten, genieten van een mooi gerecht, chillen met wat lekkers op de bank. Anderzijds ervaren ze dat voeding - en dan vooral verkeerde voeding overgewicht - vermoeidheid en sabotage van hun gains in de sportschool oplevert. Zo jammer, want zo hoeft het niet te zijn!

Bewust genieten

Hoe zou het zijn als je anders met voeding en jezelf zou omgaan? Dan kunnen we het woordje 'haat' weglaten. En kun je toch voluit van eten en je leven genieten.

Het draait allemaal om je bewustzijn in combinatie met een stuk focus. Daarbij neem je in acht dat je ook mens bent en ook zonder schuldgevoelens af en toe los kunt gaan. In dit artikel bespreken we hoe jij een gezonde focus op je voeding krijgt, zodat je er het maximale uit kunt halen in combinatie met je training.

Laten we eerst eens kijken naar hoe jij jouw lijf ziet, hoe je erover denkt en hoe jij je erover voelt. Want als je ook een haat-liefdeverhouding met je lichaam hebt - misschien zelfs een stukje meer haat dan liefde - is het met liefde voeden ervan hoogstwaarschijnlijk een dingetje. Dus ga de checklist op de volgende pagina eens langs en geef jezelf cijfers.



Hiervoor moet je wel even heel eerlijk naar jezelf zijn en dat kan nogal confronterend zijn. Maar het gaat je veel inzichten geven in waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Ik wil hierbij benadrukken dat er geen goed of fout is. Dit is hoe je nu denkt en hoe je je nu voelt. Het is niet erg als je cijfers niet zijn wat je graag zou willen, maar het gaat erom dat je zo eerlijk mogelijk bent naar jezelf.

“Veel vrouwen hebben een haat-liefdeverhouding met voeding.”



Dus *here we go!* Ben je er klaar voor? Pak een pen en papier en ga hier even goed voor zitten.

Jouw lichaam

Waar sta je nu als het gaat om...

Wat vind je van je spiegelbeeld?

Ga in je blote lijf voor de spiegel staan. Wat voor cijfer geef je aan je spiegelbeeld tussen de 1 en de 10? Waarbij een 1 betekent dat je jouw spiegelbeeld veracht en een 10 betekent dat je dolgelukkig bent met je spiegelbeeld: niks meer aan doen! En alles daartussenin is natuurlijk mogelijk.

Hoe denk je over je lichaam?

Kijk eens naar de de dagelijkse dingen in combinatie met je training. Ben je tevreden over de *output* van je lichaam, de resultaten van je *effort*? Of denk je er vaak aan dat het beter zou moeten en dat het niet snel genoeg gaat? Heb je weleens jaloerse gedachten als je naar anderen kijkt?

Geef hoe je denkt over je lijf en de *output* een cijfer tussen de 1 en de 10. Een 1 is: ik heb veel negatieve gedachten over mijn lijf, ik vind dat het er anders, beter/



mooier uit zou moeten zien en dat de *output* hoger zou moeten zijn.

Hoe voel jij je over je lichaam?

Voel je dat jouw lijf je dient of ervaar je vaak frustraties omdat het niet is zoals je

graag zou willen? Word je emotioneel als je hierop inzoomt? (Ja, ik zei je al dat je met de billen bloot ging).

Wees niet bang voor emoties als die opkomen. Laat ze er gewoon zijn. In tegenstelling tot wat we vaak denken, kom je er altijd weer uit. Geef een cijfer aan je gevoel/emoties over je lijf. Een laag cijfer staat voor verdriet en frustratie en een hoog cijfer voor een topgevoel over je lichaam.

Hoe is jouw relatie met voeding?

Zie jij je voeding als brandstof en bouwstof of als iets wat noodzakelijk is? Of zie je het als iets waar je niet meer mee kunt stoppen en wat je dik maakt? Ben je dol op

“Wees niet bang voor je emoties. Daar kom je altijd weer uit.”



eten, maar baal je ervan dat de verkeerde voeding je *output* negatief beïnvloedt? Kun je relaxed met voeding omgaan of merk je dat het een dagelijkse bron van frustratie is?

Als je een cijfer zou moeten geven voor jouw relatie met eten, wat voor cijfer zou dat dan zijn? Een 1 is een echte rotrelatie: je gedoe met eten overstemt de liefde ervoor. Een 10 is een super relaxte relatie.

“Ik leerde dat ik een slecht voedingspatroon er niet uit kon sporten.”

Goed... nu je al deze zaken op een rijtje hebt gezet, heb je een redelijk helder beeld over jouw relatie met je lijf in combinatie met voeding. Als je cijfers hoog zijn, super! Houden zo!

Brandstof en bouwstof

Als er een aantal zijn die wat lager zijn, lees dan vooral verder. Ten eerste: voel je niet ontmoedigd. Jouw relatie met je lijf en voeding kan veranderen. Dat je er nu zo naar kijkt, er op die manier over denkt en je zo voelt, wil niet zeggen dat je voor de rest van je leven verdoemd bent.





In de rest van dit artikel leer je hoe jij je focus verandert door anders om te gaan met je lijf en je voeding. Daarbij... weet dat het voor mij - nog niet zo heel lang geleden - ook zo was. Ik heb een enorme

haat-liefdeverhouding gehad met voeding. Enerzijds was ik er dol op, anderzijds haatte ik het. Ik werd er dik van en ik probeerde van alles om af te vallen en gespierder/strakker te worden. Maar de

effecten van een dieet waren altijd tijdelijk.

Ik leerde dat ik een slecht voedingspatroon er niet uit kon sporten, tenzij ik 3 uur per dag in de sportschool stond. En al zou ik al die uren in de sportschool staan, dan zou de *output* nog nietenderend zijn. Die slechte voeding zorgt nu eenmaal voor een minder goed resultaat.

Met andere ogen kijken

De eerste stap is dan ook: leren om je voeding letterlijk als brandstof en



“Slechte, ongezonde voeding is letterlijk op iedere straathoek verkrijgbaar.”



zonde voeding is letterlijk op iedere straathoek verkrijgbaar. Ik stond laatst nog in de Gamma verf af te rekenen en zelfs daar ligt bij de kassa nog allemaal snoep... Bij de bouwmarkt?! Het wordt ons dus ook heel gemakkelijk gemaakt om ongezonde keuzes te maken. Wees je daar ontzettend bewust van.

“Wees je bewust dat het heel gemakkelijk is om ongezonde keuzes te maken.”

bouwstof voor jouw tempel te zien. Kijk met andere ogen naar alles wat je in je mond stopt en stel jezelf de volgende vragen vooraf: Voedt dit mij of vult dit mij? Helpt dit mij bij mijn *output* in de gym of belemmert het mijn resultaat? Is dit echte voeding of is dit een voedselachtige substantie die is samengesteld in een fabriek?

Niet de verkeerde brandstof

Iedereen snapt dat we in een auto niet de verkeerde brandstof moeten tanken, maar vreemd genoeg hebben velen van ons dat met ons lijf niet zo. Weet dat alles wat je denkt, voelt en doet over en met voeding een effect heeft op jouw relatie ermee.

Als je iets neemt waarvan je weet dat het eigenlijk niet gezond is, voel je je later misschien schuldig. Als je als gevolg daarvan nog meer van die verkeerde brandstof neemt, daalt niet alleen je *output* maar ook je zelfvertrouwen.

Je weet dat het niet goed voor je is, maar je doet het toch. Dit is voor heel veel mensen een heel groot issue. We moeten immers eten. Slechte, onge-





Ik hoor vaak van mensen: “De overheid zou daar iets aan moeten doen.” Daar ben ik het volledig mee eens. Maar zolang dat niet gebeurt, mogen we ons beseffen dat wij stemmen met iedere euro in onze portemonnee. Als

producten goed worden verkocht, zet het winkeliers aan tot meer inkoop. Het draait, helaas, immers allemaal om geld en niet om de gezondheid van de consument. Daarom is het zo belangrijk dat wij er anders mee omgaan. Niet

alleen om de relatie met voeding en onszelf, maar ook om onze gezondheid in de toekomst. “Laat voeding uw medicijn zijn”, zei Hippocrates al. Preventief, zou ik daar nog aan toe willen voegen.

Jouw tempel

De tweede stap is: de verbinding met jouw lichaam leren zien en voelen en hieraan denken. Het is echt jouw tempel, jouw huis waar je de rest van je leven in woont. Neem eens tijd om stil te staan bij wat een fantastisch ding het eigenlijk is, alle lichaamsdelen onafhankelijk van elkaar en het geheel samen.

Een tip is om eens een bedankbrief aan je lichaam te schrijven en misschien zelfs je excuses aan te bieden als je voelt dat dit nodig is. Ik ben zelf ook even met de billen bloot gegaan en deel op de volgende pagina met jou mijn excuusbrief ter inspiratie.

Liefde voor je lijf

Make that connection! Als je deze twee aspecten aan elkaar gaat koppelen - wat jouw lichaam voor je is en wat voeding voor je lichaam is -, is de derde en laatste stap een logische. Schrijf bij ieder punt op hoe het komt dat je er op die manier naar kijkt, over denkt en je zo voelt. Dus waarom zijn het die cijfers? Hiervoor kun je de tabel op de linkerpagina gebruiken.

“Vergeet niet om een jus van liefde eroverheen te sprenkelen.”

Daarna schrijf je op wat je in de wegstaat en waar je graag zou willen zijn op die punten. Dit is hoe je lijstje er vervolgens uitziet. Waar valt voor jou de meeste winst te behalen? Welk klein stapje kun jij vandaag nog zetten om hiermee aan de slag te gaan?

Vergeet niet om een jus van liefde eroverheen te sprenkelen, voordat je aan de slag gaat met het veranderen van je focus en je relatie met je lijf en met eten. Doe het niet omdat het zo moet of zo hoort. Maar omdat je diep van binnen voelt dat het is wat je graag wilt: een gezonde focus of voeding uit liefde voor je lijf.

Dit is een proces dat niet van de één op andere dag te veranderen is. Het gaat met vallen en opstaan. Geef jezelf die credits en zorg met liefde voor je lijf door het goed te voeden.

You've got this. Daar mag je op vertrouwen!

Tips

van Sylvia

Gebruik de checklist om wat meer helderheid te krijgen in hoe je er nu voor staat.

•

Zie voeding als brandstof en bouwstof voor je lichaam.

•

Schrijf een excuus brief aan je lijf.

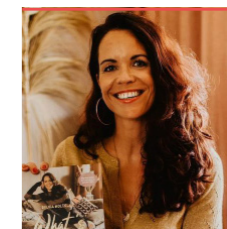
•

Sta vaker stil bij de fantastische dingen die je lijf voor je doet.

•

Doe dit alles niet omdat het zo moet of hoort, maar uit liefde voor jezelf en je lichaam.

	Geef een cijfer.	Waarom is het dat cijfer?	Wat zou je graag willen?	Voeg het geheime ingrediënt liefde toe en bepaal wat je gaat doen in kleine stapjes.
Spiegelbeeld: hoe kijk je naar je lijf?				
Hoe denk je over je lijf?				
Hoe voel je je over je lijf?				
Hoe is je relatie met voeding?				



Sylvia Holtslag

Sylvia Holtslag is De 100% Coach en Intermittent Fasting Coach. In haar coaching praktijk helpt zij mensen middels zelfzorg naar zelfliefde, waarbij ze het totaalplaatje van leven en leefstijl in acht neemt. Fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Met als resultaat dat mensen voorgoed slanker, relaxter, liefdevoller en vrijer in hun lijf en leven komen te staan. Haar tweede boek 'What's Next?' is 11 september uitgekomen en van haar eerste boek 'What IF?' zijn inmiddels duizenden exemplaren verkocht.

sylviaholtslag.nl
 @sylviaholtslag.nl



Excuus brief

Lief lijf,

Ik wil je graag bedanken.

Dankjewel voor hoe je eruitziet en hoe je mij dient. Als ik in de spiegel kijk, weet ik dat ik niet perfect ben. Maar waar ik voorheen alleen maar zag wat me niet aanstond, kan ik zelfs nu ik 42 ben oprecht dankbaar zijn voor wat ik zie, denk en voel over jou. Ooit stoorde ik me enorm aan mijn bredere heupen en forsere kont. Dat was het enige waar ik naar kon kijken. Sorry daarvoor, lief lijf.

Nu kijk ik naar jou in het geheel en zie ik dat mijn heupen prachtig in verhouding zijn met mijn brede schouders. Ook zie ik dat drie keer per week CrossFit een zeer positief effect heeft op mijn armen die mooi gespierd zijn. Mijn billen zijn een *work in progress*, waarbij ik accepteer dat ik geen 20 meer ben. Maar ik houd ze toch relatief strak door te squatten en ze af en toe onder een steenkoude douche te zetten om meer bruin vet aan te maken.

Mijn buik, lief lijf, daar ben ik je ook enorm dankbaar voor. Niet alleen omdat hier een geweldige machine - mijn tweede brein (het maag-darm-systeem) - huist en je mijn kindje hebt gemaakt en gedragen. Maar ook omdat ik mijn buik gewoon mooi vind zoals ze nu al is. In dit proces naar een gezonde leefstijl ga ik er nog beter voor zorgen, want ik weet hoe belangrijk het is voor een energieke en gezonde toekomst. Ik weet dat dit een nog positiever effect op mijn spiegelbeeld gaat hebben, hoewel dat op de tweede plaats staat. Met stip op één staat namelijk hoe ik mezelf voel.

Lief lijf, ik wil je ook bedanken voor het ontelbaar aantal keren dat je ervoor hebt gezorgd dat ik op kon staan.

Dat ik benen heb die werken, ook al beul ik ze soms een tikkie hard af in de box. Ze doen het allebei maar wel gewoon. En de volgende dag sta ik gewoon weer op, ook al doet het soms (spier)pijn. Ik weet en voel goed waar mijn grenzen liggen. Doordat jij en ik steeds meer van elkaar zijn gaan houden - iets wat begon met acceptatie -, voel ik dat onze relatie steeds beter wordt.

Tot slot, lief lijf, bied ik je nog mijn excuses aan voor al die keren - en soms nog - dat ik de verkeerde brandstof en bouwstof in je stop en dat ik gemeen tegen je ben geweest in het verleden. Ik hoop dat je me vergeeft dat ik ook maar een mens ben dat af en toe haar zwakheden heeft. Ik voel je en ik weet dat je beter reageert op de supreme brandstof. Daarom zal ik mijn best blijven doen om je te voeden met dat wat jij nodig hebt en waar je het beste op draait. Bovenal zal ik zo lief mogelijk voor je zijn, want ik mag dankbaar zijn dat ik in jou mag wonen.

Ik hou van jou.

Liefs,
Sylvia