

## Mag ik wel genieten van iets lekkers?



Veel mensen die willen afvallen doen dit met een streng verbod op snoep en lekkernijen. Het vervelende is dat dit verbod zich tegen je keert. Verboden waar is lekkerder! Bij mijn cliënten, mensen met eetbuien, zie ik dat zo'n strenge houding juist tot meer eetbuien leidt. De cliënt heeft in feite een dieet gemaakt dat alleen rekening houdt met gezond en slank. Er is geen ruimte voor menselijke behoeften als leuk, lekker en genieten. En dat houden we gewoon niet vol!

Na een periode waarin de cliënt zich van alles heeft ontzegd, schiet ze vaak door naar veel te veel. Een chocolaatje wordt een reep, en koekje een heel pak. Met schuldgevoel en machteloosheid tot gevolg. Want ze weten toch dat ze dit niet moeten doen? Ze zouden nu toch écht gezond eten?!?

De oplossing? Ruimte bieden voor lekker, leuk en genieten. Door van chocolade geen zonde te maken, maar een genietmomentje. Waar je heerlijk voor gaat zitten, en het zoete, romige van de chocolade echt proeft. En als je zo Mindful eet, heb je maar een klein beetje nodig om voldaan te zijn.

Cliënten kunnen dit maar moeilijk geloven. Maar de meesten ontdekken tot hun verbazing dat Mindful eten echt anders is. Dat ze inderdaad voldaan zijn na één stukje. Doorschieten naar veel te veel is niet meer nodig. Als je geniet, eet je minder!

Drs Titia Bakker, gewichtsconsulent, trainer en TA-therapeut. Gespecialiseerd in eetbuien en emotie-eten.