

I'm a Foodie Publishing presenteert:

HET

# INTUÏTIEF ETEN

10 PRINCIPES  
OM EEN  
GEZONDE RELATIE  
MET ETEN TE  
ONTWIKKELEN

## WERKBOEK



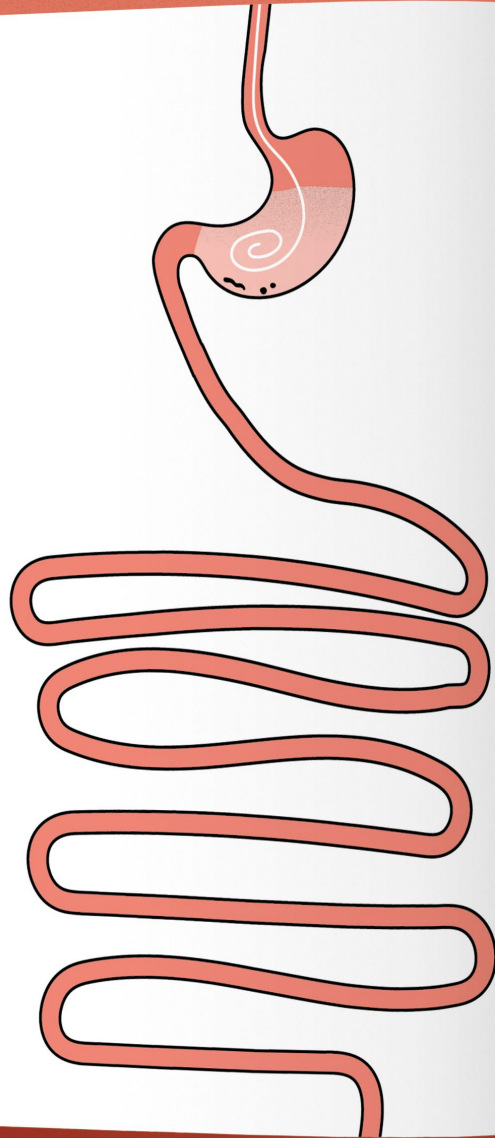
Revolutionaire  
anti-dieet methode

EVELYN TRIBOLE & ELYSE RESCH

[intuitiefeten.nu](http://intuitiefeten.nu)

I'M A  
FOODIE





## INHOUD

<i>Dankwoord</i>	10
<i>Voorwoord</i>	12
<i>Inleiding</i>	14

<b>1</b>	<b>Basisprincipe 1: zet de dieetbril af</b>	<b>23</b>
<b>2</b>	<b>Basisprincipe 2: respecteer je honger</b>	<b>41</b>
<b>3</b>	<b>Basisprincipe 3: sluit vriendschap met eten</b>	<b>67</b>
<b>4</b>	<b>Basisprincipe 4: stuur de Eetpolitie weg</b>	<b>85</b>
<b>5</b>	<b>Basisprincipe 5: voel je verzadiging</b>	<b>111</b>
<b>6</b>	<b>Basisprincipe 6: ontdek voldoening</b>	<b>133</b>
<b>7</b>	<b>Basisprincipe 7: wees lief voor je emoties</b>	<b>153</b>
<b>8</b>	<b>Basisprincipe 8: respecteer je lichaam</b>	<b>177</b>
<b>9</b>	<b>Basisprincipe 9: beweging - voel het verschil</b>	<b>195</b>
<b>10</b>	<b>Basisprincipe 10: eer je gezondheid</b>	<b>219</b>

<i>Intuitief Eten Hulpmiddelen</i>	236
------------------------------------	-----

*Literatuur*  
[centrumvoorintuitiefeten.nl/referenties-intuitief-eten-werkboek](http://centrumvoorintuitiefeten.nl/referenties-intuitief-eten-werkboek)

# INLEIDING

Het goedbedoelde nastreven van welzijn en een zogenaamd gezond gewicht is gekaapt door een samenspel van factoren. Gezond eten heeft zich ontwikkeld tot iets wat lijkt op een religie, waarin deugdzaamheid en verlossing bereikt kunnen worden door 'het juiste dieet' te volgen. Volksgezondheidsbeleid heeft hieraan bijgedragen door obesitas de oorlog te verklaren; een heilige oorlog, zogezegd, die heeft geleid tot zowel gewichtsstigma als een welig tierende dieetindustrie – waarin bijna 60 miljard dollar per jaar omgaat.

Paniek zaaien onder het mom van gezondheid, met als achtergrond een cultuur die veel waarde hecht aan uiterlijk, heeft de perceptie veroorzaakt dat we maar één hap verwijderd zijn van een ramp. Het is een culturele neurose; de vork is een geladen pistool geworden – één verkeerde zet kan de trekker overhalen. Dit creëert een voortdurend op de achtergrond aanwezige stress aan de keukentafel en elke keer dat je eet: *kijk uit, je bent maar één hap verwijderd van een hartaanval of obesitas*.

Het is geen wonder dat mensen dan grijpen naar populaire eethypes, zoals *clean eating* en modediëten, uit naam van gezondheid. Maar deze pogingen creëren nog meer problemen. Een aanzienlijke hoeveelheid onderzoeken toont aan dat een dieet volgen op de lange duur niet vol te houden is en tot een scala aan andere problemen leidt, waaronder eetstoornissen, obsessie met lichaam en gewicht, afleiding van andere persoonlijke gezondheidsdoelen, een lager zelfbeeld, gewichtsstigmatisering, discriminatie en – paradoxaal genoeg – gewichtstoename.

Daardoor zijn mensen diëten beu, maar tegelijkertijd zijn ze doodsbang om te eten. Mensen weten niet meer hoe ze moeten eten. Ze schamen zich voor hun lichaam en vertrouwen er niet op dat hun lichaam 'werkt'. Het genot van eten is hun afgenomen. Intuïtief Eten – een concept dat wij hebben ontwikkeld in 1995, gebaseerd op de evaluatie van honderden onderzoeken, gecombineerd met onze eigen klinische ervaringen – is de oplossing voor dit steeds groter wordende dilemma.

## WAT IS INTUÏTIEF ETEN?

Intuïtief Eten is een dynamisch samenspel van instinct, emotie en rationele gedachten. Het is een persoonlijk proces, het eren van je gezondheid door aandacht te schenken aan de boodschappen van je lichaam en aan je fysieke en emotionele behoeften te voldoen. Het is een innerlijke ontdekkingsreis die jou centraal stelt; jij bent de expert op het gebied van je eigen lichaam. Want alleen jij kent je eigen gedachten, gevoelens en ervaringen. Alleen jij weet hoeveel honger je hebt en welk eten of welke maaltijd je voldoening zal geven. Geen enkel dieetplan, geen enkele goeroe kan dit dingen weten.

Er zijn tien basisprincipes van Intuïtief Eten, die werken op twee belangrijke manieren. Met sommige bereik je afstemming op je lichaam – het vermogen om de fysieke sensaties op te merken (en er dus op te reageren) die in je lichaam ontstaan, zoals biologische signalen van honger en verzadiging – en met andere principes verwijder je de obstakels die afstemming op je innerlijke signalen in de weg staan.

**Afstemming ontwikkelen.** Het vermogen om lichamelijke sensaties te voelen heet interoceptief bewustzijn. Dat is cruciaal voor afstemming op je innerlijke signalen, omdat biologische toestanden, zoals een volle blaas of slaap of honger hebben, een fysiek gevoel teweegbrengen. Zelfs emotionele toestanden brengen een fysiek gevoel teweeg dat heel subtiel kan zijn. Afgestemd zijn op de fysie-

ke gevoelens van je lichaam geeft je belangrijke informatie over je fysiologische en psychologische toestand, die je helpt bepalen wat je moet doen om aan je behoeften te voldoen. Misschien moet je gaan slapen; misschien moet je eten of wat leuks gaan doen, of misschien heb je gewoon even pauze nodig. Je lichaam weet het! Het is heel bijzonder dat al deze informatie binnen je bereik ligt, alleen maar door te luisteren naar en aandacht te schenken aan je lichaam.

**Obstakels wegnemen voor het waarnemen van en reageren op innerlijke signalen.** Als je niet naar je lichaam geluisterd hebt, maar in plaats daarvan herhaaldelijk modediëten hebt gevolgd, denk je misschien dat je niet meer weet hoe je moet eten. Misschien voel je je in de war, in tweestrijd, en vertrouwd je je lichaam niet meer. Daarom ruimen de basisprincipes van Intuïtief Eten ook de obstakels voor het waarnemen van en reageren op innerlijke signalen uit de weg. Obstakels voor interoceptief bewustzijn komen gewoonlijk voort uit je geest, in de vorm van gedachten, overtuigingen en regels – zoals regels over wat je wel en niet *mag* eten, overtuigingen over hoe een gezond lichaam eruit *moet* zien en veroordelende gedachten over *goede* voeding en *slechte* voeding. Een deel van de remedie is tegen deze overtuigingen, regels en gedachten ingaan, en vriendelijke, compassievolle denkbeelden ontwikkelen.

Een visie vol zelfcompassie ontwikkelen is cruciaal tijdens dit Intuïtief Eten traject. Het gaat erom dat je je situatie vriendelijk bekijkt, want als je compassie voor jezelf hebt, creëer je een uitnodigende omgeving om te leren en verder te komen.

Als er een elfde basisprincipe van Intuïtief Eten was, zou dat selfcare zijn. Als er niet aan je basisbehoeften voldaan wordt (zoals genoeg slaap), kan dat het afstemmen op je innerlijke signalen verstoren. In het gunstigste geval maakt dat het moeilijk om de boodschappen van je lichaam op tijd te horen, laat staan erop te reageren. In het slechtste geval wend je je misschien tot eten om jezelf te troosten. Daarom leer je in dit werkboek veel over selfcare.

## VOORDELEN VAN INTUÏTIEF ETEN

Toen we ons eerste boek over Intuïtief Eten schreven, meer dan twintig jaar geleden, hadden we nog geen idee dat ons concept veel onderzoeken zou genereren. Tot dusver zijn er door de hele wereld meer dan zestig [inmiddels meer dan 125, red] studies gedaan naar Intuïtief Eten, waaruit veel gezondheidsvoordelen blijken, waaronder een verhoogd welzijn, lager risico op eetstoornissen en verbeterde biomarkers zoals bloedsuiker en cholesterol. Intuïtieve Eters eten meer gevarieerd en hebben een beter interoceptief bewustzijn en meer mentale veerkracht.

Een baanbrekend onderzoek werd uitgevoerd door psycholoog en onderzoeker Tracy Tylka van de Ohio State University, die de Intuïtief Eten beoordelingschaal [IEAS] heeft gecreëerd en gevalideerd in een onderzoek met meer dan vierduizend mannen en vrouwen (Tylka 2006; Tylka en Kroon Van Diest 2013). Aan het einde van deze inleiding kun je zien waar jij je nu bevindt op deze schaal.

Vanwege de vele gezondheidsvoordelen wordt Intuïtief Eten omarmd door ministeries van Volksgezondheid, gezondheidsprogramma's voor werknemers en studenten en veel andere programma's die gezondheid en welzijn bevorderen. Op veel universiteiten is Intuïtief Eten verplichte kost in een aantal academische velden, waaronder voedingsleer, psychologie en gezondheidseducatie. Ten slotte maken behandelingstrajecten voor eetstoornissen gebruik van de basisprincipes als een belangrijk onderdeel van hun behandelingsprotocol.

Met de informatie op het werkblad 'Dieetverleden' kun je de volgende vragen beantwoorden.

1. Bedenk waarom je begon met het volgen van een dieet. Voelde je druk om af te vallen van familie, vrienden of een arts?

---



---

2. Hoe voelde je eerste dieet? Was het makkelijk, kostte het weinig moeite? Hoe kwam dat?

---



---

3. Wat was de langste periode dat je je nieuwe gewicht na een dieet hebt vastgehouden?

---



---

4. Welke trend zie je in je lichaamsgewicht na je eerste dieet?

---



---

5. Vind je het tegenwoordig moeilijker om een dieet vol te houden, zowel mentaal als fysiek?

---



---

6. Hoe vaak heb je gezegd dat een dieet werkte, omdat je tijdelijk was afgevallen? Als je je dieetverleden bekijkt, zie je dan een permanent gewichtsverlies of zijn de kilo's er geleidelijk weer bij gekomen?

---



---

## HOE HEEFT HET VOLGEN VAN DIËTEN JE LEVEN VERSTOORD?

Buiten het financiële plaatje zijn er veel kosten verbonden aan het volgen van een dieet. Een dieet volgen kan je gedrag en je mentale gezondheid beschadigen, net als je sociale, relationele en fysieke gezondheid. Het volgende overzicht helpt je onderzoeken hoe het volgen van diëten jou heeft beïnvloed.

### Overzicht van hoe diëten jouw leven hebben verstoord

Deze lijst bevat consequenties die veroorzaakt kunnen worden door het volgen van een dieet. Vink alles aan wat op jou van toepassing is. Elke kolom heeft onderaan ruimte om consequenties toe te voegen die niet in de lijst staan.

FYSIEKE SYMPTOMEN	SOCIALE SYMPTOMEN	PSYCHOLOGISCHE SYMPTOMEN	GEDRAGSSYMPTOMEN
<input type="checkbox"/> Gewichtstoename <input type="checkbox"/> Vertraagd metabolisme <input type="checkbox"/> Hunkeren naar koolhydraten <input type="checkbox"/> Schommelende bloedsuikerspiegel <input type="checkbox"/> Geen verbinding met hongersignalen <input type="checkbox"/> Geen verbinding met verzadigingssignalen <input type="checkbox"/> Chronisch moe, zelfs bij een goede nachtrust <input type="checkbox"/> Haaruitval (meer dan gewoontje) <input type="checkbox"/> Bij vrouwen: menstruatie blijft uit of is onregelmatig <input type="checkbox"/> Fysiek verdoofd gevoel <input type="checkbox"/> Anders:	<input type="checkbox"/> Ik eet anders als er anderen bij zijn <input type="checkbox"/> Ik vergelijk mijn eten met wat anderen eten, qua hoeveelheid en type voedingsmiddelen <input type="checkbox"/> Ik pieker over wat anderen vinden van mijn eetgewoonten <input type="checkbox"/> Ik pieker over wat anderen vinden van mijn lichaam <input type="checkbox"/> Ik probeer dezelfde soort voeding te eten als anderen, in dezelfde hoeveelheden <input type="checkbox"/> Ik zeg sociale bijeenkomsten af vanwege het eten of de maaltijden daar <input type="checkbox"/> Ik vermijd eten in sociale situaties <input type="checkbox"/> Mijn gedrag en overtuigingen ontrent eten en lichaam hebben invloed gehad op mijn relaties <input type="checkbox"/> Anders:	<input type="checkbox"/> Ik pieker over mijn eetgewoonten <input type="checkbox"/> Ik heb strenge regels om trent eten <input type="checkbox"/> Ik tel calorieën, koolhydraten of andere elementen van voeding <input type="checkbox"/> Ik zie voedingsmiddelen als 'goed' of 'slecht' <input type="checkbox"/> Ik voel me schuldig als ik 'slecht' eten eet <input type="checkbox"/> Ik heb stemmingswisselingen <input type="checkbox"/> Ik ben bang om honger te hebben <input type="checkbox"/> Ik ben bang om een te vol gevoel te hebben <input type="checkbox"/> Ik vertrouw mijn lichaam niet <input type="checkbox"/> Ik ben bang dat ik niet kan stoppen met eten als ik 'verboden' voedingsmiddelen neem <input type="checkbox"/> Ik fantaseer over eten <input type="checkbox"/> Ik ben obsessief bezig met gedachten over wat ik eet en niet eet <input type="checkbox"/> Anders:	<input type="checkbox"/> Als ik een eetregel overtreed, eet ik er nog meer van <input type="checkbox"/> Als ik te veel eet, maak ik dat goed door een maaltijd over te slaan of minder te eten bij de volgende maaltijd, ook al heb ik honger <input type="checkbox"/> Ik eet meer als ik stress heb <input type="checkbox"/> Ik beweeg alleen, om calorieën te verbranden of af te vallen <input type="checkbox"/> Ik praat veel over diëten, gewicht en eten <input type="checkbox"/> Als ik op vakantie ben, neem ik mijn eetregels en eet ik meer dan ik nodig heb, hoe vol ik me ook voel <input type="checkbox"/> Ik heb eetbuilen <input type="checkbox"/> Ik vermijd fysieke intimiteit <input type="checkbox"/> Anders:

© 2017 Evelyn Tribole / New Harbinger Publications

- Toen ik jong was, moest ik mijn bord leegeten, anders kreeg ik geen toetje.
- Ik eet heel snel en ben meestal klaar met eten voor de rest klaar is.
- Ik ben bang dat ik mensen kwets als ze voor me gekookt hebben en verwachten dat ik het opeet, ook al zit ik al te vol.

2. Bekijk de factoren hierboven nog eens en beantwoord dan de volgende vragen:

A. Hoe vaak eet je je bord leeg?

- Zelden
- Minder dan de helft van mijn maaltijden
- Meer dan de helft van mijn maaltijden
- Al mijn maaltijden

B. Voelt je bord leegeten als \_\_\_\_\_?

- Een automatische gewoonte
- Een principe (Let op: als je schuldgevoelens ervaart als je eten op je bord laat liggen, maakt het deel uit van je overtuigingen of persoonlijke principes.)

C. Als je je bord altijd leeg eet, hoe moeilijk zou het dan voor je zijn om een of twee happen op je bord te laten liggen als je voldaan bent voordat je alles opebt?

- Helemaal niet moeilijk
- Een beetje moeilijk
- Heel moeilijk

3. Activiteit om te oefenen. Om je neiging te doorbreken om automatisch al het eten op je bord of uit een verpakking op te eten, kun je proberen een of twee happen te laten liggen. Het doel hiervan is de gewoonte te doorbreken om te eten zonder rekening te houden met je verzadigingsniveau. Als je deze techniek oefent, leer je de pauzes creëren die je nodig hebt om te evalueren hoe vol je zit in de volgende activiteiten.

#### **Verstoren automatische gewoontes: eten met linkerhand**

Een krachtige gewoonte zoals je bord leegeten of snel eten is vaak ongevoelig voor verzadigingsignalen, omdat die zo geconditioneerd en ingesleten is. Maar als het automatisme van de gewoonte wordt verstoord, is het makkelijker om je doel te bereiken, zoals eten laten liggen op je bord als je prettig vol zit. De volgende activiteit biedt een nieuwe manier om de automatische piloot van deze gewoonten te verstoren, waardoor je van het eten geniet en uiteindelijk meer contact krijgt met hoe je lichaam je laat weten dat je vol begint te raken.

De volgende techniek is gebaseerd op een slim onderzoek, waarbij proefpersonen alleen maar werd gevraagd om met hun niet-dominante hand te eten terwijl ze naar een film keken (Neal et al. 2011). In het eerste deel van het onderzoek aten de proefpersonen met hun dominante hand. Ze werden bijna niet beïnvloed door honger of de smaak van de popcorn. (Ze kregen gelijke hoeveelheden oude en verse popcorn en merkten niet dat de oude popcorn van mindere kwaliteit was.) In het tweede deel van het onderzoek kregen de proefpersonen een speciale popcorndoos, die een verticaal uitgelijnd handvat aan één kant had. Om te voorkomen dat de proefpersonen hun dominante hand zouden gebruiken, moesten met ze hun dominante hand de doos gedurende de hele film vasthouden. Het resultaat: er werd minder popcorn gegeten, vooral als die niet vers was, omdat de proefpersonen zich meer bewust waren van wat ze deden. Hun handelingen waren niet langer automatisch.

In de volgende activiteit eet je dus met je niet-dominante hand (de linkerhand voor de meeste mensen). Deze activiteit kun je het beste thuis doen. Je moet iets doen om te zorgen dat je niet

onbewust je dominante hand gebruikt. Misschien kun je hem met een riem aan je been of middel vastmaken. Je kunt hem ook gewoon onder je bovenbeen schuiven of achter je rug houden, maar dan moet je je er continu bewust van zijn. Voer dit experiment uit tijdens een maaltijd waarbij je niet wordt gestoord en waarvoor je voldoende tijd hebt.

Eet je maaltijd met je niet-dominante hand en let op

- het gevoel van beginnende verzadiging terwijl je eet.
- de snelheid waarmee je eet.

Beantwoord na het experiment de volgende vragen:

1. Hoelang duurde het voordat je je maaltijd ophad? Duurde dat even lang, langer of minder lang dan gewoonlijk?

---



---



---

2. Was het makkelijker om de signalen van beginnende verzadiging op te merken? Op welk moment gedurende de maaltijd voelde je die?

---



---



---

3. Hoe zou je eten als je zo kon eten met je dominante hand – met deze snelheid en deze verzadigingssignalen?

---



---



---

#### **Leren om nee te zeggen**

In een sociale omgeving is het normaal als mensen je meer eten aanbieden. Soms is een gastheer of gastvrouw gewoon beleefd, maar sommige mensen ontlenen er een gevoel van eigenwaarde aan als anderen hun voedsel eten, vooral als het een speciaal recept is. Het is echter belangrijk dat jij je lichaam respecteert. Het is niet jouw verantwoordelijkheid om iemand blij te maken door meer te eten ten koste van je eigen lichaam en welzijn. Zelfs als ze het herhaaldelijk vragen, hoef je niet van gedachten te veranderen. Hier zijn voorbeelden van manieren waarop je beleefd een aanbod van eten kunt weigeren. Plaats een vinkje bij de stellingen op de volgende pagina die bij je passen.

### Werkblad Ontdek voldoening

Omcirkel het getal dat het beste je hongerniveau voor je maaltijd of tussendoortje aangeeft. Als je klaar bent met eten, geef je je verzadiging een score en daarna je voldoening. Denk eraan: er bestaan geen goede of foute getallen, dit is slechts een methode om je te helpen luisteren naar de voldoening die eten je geeft en die te helpen ontdekken. Op dit punt heb je 'het moment van de laatste hap' gevonden.

TIJD	HONGERSCORE	GEGETEN VOEDINGSMIDDEL	VERZADIGINGSSCORE	VOLDOENINGSSCORE	OPMERKINGEN
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

© 2017 Evelyn Tribble / New Harbinger Publications

### Reflectie werkblad 'Ontdek voldoening'

Welke trends merkte je op in honger, verzadiging en voldoening?

---

---

Heb je 'het moment van de laatste hap' opgemerkt? Zo ja, kon je door het identificeren van dat punt je voldoening nog beter optimaliseren?

---

---

In dit onderdeel heb je geleerd dat je voor de grootste kans op voldoening moet beginnen met eten als je gematigde honger hebt en eet tot je prettig vol zit, en daar heb je mee geoefend. Op dit punt heb je 'het moment van de laatste hap' bereikt, waarna het eten dat je eet minder aangenaam wordt en minder voldoening geeft.

### JE EETOMGEVING

Mensen behandelen eten vaak net als de was doen: automatisch een noodzakelijke maar saaie taak uitvoeren zonder veel aandacht. Als je ervoor kiest om je maaltijden te eten zonder een prettige omgeving, kan dit de voldoening van het eten verminderen. Met de volgende oefeningen kun je een rustige en uitnodigende omgeving creëren waarin je maximale voldoening uit eten kunt halen.

#### Kijk naar je huidige eetomgeving

Hoeveel tijd trek je uit voor je maaltijden? \_\_\_\_\_

Waar eet je de meeste maaltijden – thuis, in een restaurant, op school, op je werk? \_\_\_\_\_

Zit je, sta je of loop je tijdens het eten? \_\_\_\_\_

Ben je tijdens het eten bezig met andere activiteiten, zoals bellen, achter je computer zitten, tv-kijken, autorijden of iets anders? \_\_\_\_\_

Met wie eet je samen – een vriend(in), partner of familieleden, collega's of medestudenten, of iemand anders? Of eet je alleen? \_\_\_\_\_

## OVER DE AUTEURS



**EVELYN TRIBOLE**, is diëtist (MSc.), auteur van negen boeken en heeft een eigen praktijk in Newport Beach, Californië. Het is haar passie om gezondheidsprofessionals van over de hele wereld te leren hoe ze hun cliënten kunnen helpen een gezonde relatie met eten, lichaam en geest op te bouwen door middel van het proces van Intuïtief Eten. Ze is tevens een gecertificeerde supervisor voor diëtisten die zich specialiseren in eetstoornissen. Evelyn is een gepassioneerde internationale spreker en workshopleider en wordt beschreven als 'slim en grappig'. Eerder was ze de voedingsdeskundige voor *Good Morning America*, nationaal woordvoerder van de Academy of Nutrition and Dietetics en schreef ze elf jaar lang een maandelijkse column voor het tijdschrift *Shape*. Evelyn wordt vanwege haar expertise vaak door de media benaderd en ze heeft honderden interviews gegeven, waaronder voor CNN, NBC's *Today Show*, MSNBC, Fox News, *USA Today*, *The Wall Street Journal*, *The Atlantic*, *Ten Percent Happier* en *People*. Evelyn kwalificeerde zich in 1984 voor de Olympische voorrondes van de eerste vrouwenmarathon ooit. Hoewel ze niet langer wedstrijden loopt, is ze een uitstekend tafeltennispeelster en een fervent wandelaar. Haar favoriete eten is chocolade, mits ze er langzaam van mag genieten.



**ELYSE RESCH** is een diëtist (MSc.) met 38 jaar ervaring en heeft een eigen praktijk in Beverly Hills, Californië. Ze is gespecialiseerd in eetstoornissen, Intuïtief Eten en *Health at Every Size*. Ze is de auteur van *The Intuitive Eating Workbook for Teens*, de co-auteur van *Intuitive Eating* en *The Intuitive Eating Workbook*, auteur van een hoofdstuk in *The Handbook of Positive Body Image and Embodiment* en heeft wetenschappelijke artikelen, artikelen in tijdschriften en blogposts geschreven. Ze treedt regelmatig op als spreker in podcasts en geeft uitgebreide media-interviews. Haar werk kreeg aandacht op en in NPR, CNN, KABC, NBC, KTTV, de *Los Angeles Times*, AP Press, KFI Radio, *USA Today* en de *Huffington Post*. Resch staat landelijk bekend om haar werk: het helpen van patiënten om zich los te maken van de dieetcultuur door middel van het proces van Intuïtief Eten. Haar filosofie omvat het ontwikkelen van lichaamspositiviteit, de overtuiging dat alle lichamen waardigheid verdienen en het opnieuw in contact komen met de innerlijke signalen over eten. Ze begeleidt en traint zorgprofessionals, is een gecertificeerde supervisor voor diëtisten die zich specialiseren in eetstoornissen, een fellow van de International Association of Eating Disorder Professionals en een fellow van de Academy of Nutrition and Dietetics.

**DR. TRACY TYLKA**, de schrijver van het voorwoord, is hoogleraar psychologie aan de Columbus and Marion campussen van de Ohio State University. In 1995 behaalde ze haar bachelordiploma psychologie en in 1998 haar masterdiploma. Ze promoveerde in 2001. Tylka voltooide haar predoctorale stage bij het behandelcentrum aan de Southern Illinois University in Carbondale. In 2001 sloot ze zich als assistent-professor aan bij de afdeling psychologie aan de Ohio State University. In 2007 promoveerde tot universitair hoofddocent en in 2013 tot hoogleraar.

Refle

Welke

Het

je

## ONTWIKKEL EEN GEZONDE EN FIJNE RELATIE MET ETEN

**Val jij steeds weer voor een nieuw dieet? En drijft het je tot wanhoop als je wederom 'faalt'?**  
De verontrustende waarheid is dat diëten niet werken, en kunnen leiden tot honger, frustratie, ontevredenheid en het wantrouwen van je eigen lichaam.

Ben jij klaar om te stoppen met de eindeloze cyclus van beperken en overeten, afvallen en weer aankomen? Dit werkboek laat je zien hoe je een gezonde en fijne relatie met eten kunt opbouwen.

**Het Intuïtief Eten Werkboek** biedt een uitgebreid en wetenschappelijk onderbouwd programma. Het helpt je de dieetmentaliteit te overwinnen, je natuurlijke hongersignalen te herkennen, te stoppen met eten als je vol zit, en de diepe verbinding tussen je geest en je lichaam te koesteren. De compassievolle benadering in dit werkboek zal je aanmoedigen om bevredigende eetkeuzes te maken, een positief lichaamsbeeld te ontwikkelen en – het allerbelangrijkste – je minder zorgen te maken over eten en je lichaam. Dit boek helpt je weer in contact te komen met je lichaam, intuïtief te eten en de manier waarop je over eten denkt voorgoed te veranderen.

"Een must-have voor iedereen die zijn of haar relatie met eten wil verbeteren!"

—SUSAN ALBERS,  
psycholoog en bestsellerauteur *New York Times*

I'M A  
FOODIE  
PUBLISHING

iamafodie.nl  
intuitieseten.nu  
#intuitieseten



centrum  
voor  
intuïtief  
eten

Ga naar [intuitieseten.nu](http://intuitieseten.nu) voor  
meer informatie over boeken,  
e-learning en coaching.



9 789082 700275

Met wie eet je  
anders? Of eet je alleen?