



# DIET ANDERS



Hella Van Laer

STAP VOOR STAP  
NAAR EEN  
GELUKKIGE  
BALANS

# DI EET ANDERS

gezonder eten en  
beter volhouden

Lannoo

# INHOUD



Voorwoord – Prof. Dr. Guy T'Sjoen	9
Voorwoord – Dr. Servaas Bingé	13
Onze gezondheid is ons belangrijkste goed	15
<b>01 We weten het allemaal wel en toch...</b>	20
Tussen droom en daad	23
Het belang van preventie	24
Jouw persoonlijke en handige houvast	24
<b>02 Die fameuze 'klik'</b>	26
<b>Jouw wake-upcall</b>	28
<b>Motivatie of 'moetivatie'?</b>	30
'Maandag begin ik wel'	30
Extrinsieke en intrinsieke motivatoren	31
Niet klagen maar doen!	35
<b>Planning en organisatie</b>	35
Breng opnieuw structuur in je leven!	36
Hoe gaan we te werk?	37
De voordelen van een goede planning	40
Uit het leven gegrepen	41
Ga zelf aan de slag!	45
Handige schema's	48
<b>03 Doel voor ogen houden</b>	56
<b>Stel nieuwe doelen voor jezelf, maar begin met iets kleins</b>	58
<b>Wat en hoeveel eten en inplannen?</b>	60
Wat? Mix and match!	60
Enkele basisregels	62
Tijd voor echte voeding	63
In de praktijk	68
Hoeveel plan je in?	71
<b>Wanneer inplannen?</b>	72
<b>Wat met de eerste dagen? Kun je het 'afkicken' noemen?</b>	74
<b>Meal &amp; food prepping</b>	75
<b>Geen zin om elke dag opnieuw te koken?</b>	76

04	Hoe zit het met...	78
	<b>Je ontbijt overslaan</b>	80
	<b>Intermittent fasting (of periodiek of onderbroken vasten)</b>	81
	<b>Keto</b>	83
	<b>Wel of geen tussendoortjes inplannen?</b>	86
	<b>'Compenseren'</b>	87
	<b>Samengevat</b>	87
05	Valkuilen	88
	<b>Ons brein fopt ons</b>	94
	Het dier in ons	95
	Wij zijn een mens!	97
	Impulsief	100
	Kracht	101
	Kort samengevat	105
	Medische en genetische oorzaken	106
	<b>De invloed van onze hormonen</b>	107
	Leptine	107
	Insuline	108
	Ghrelina	108
	Cortisol	110
	Geluksstoffen	110
	<b>Foute gewoontes</b>	113
	Netwerk	115
	Karakter	120
	Accepteren	120
	Een gewoonte op zich	120
	Omgeving en context	122
	Aan het werk!	123
	Coping: omgaan met...	127
	Aan het werk!	130
	<b>(Chronisch) slaaptkort</b>	130
	<b>(Chronische) stress</b>	132
	Ont-stressen	135
	Hartcoherentie	137

<b>Te weinig beweging</b>	138
Tussen droom en daad	139
Welke beweging?	140
<b>'Verkeerde' voedingskeuzes</b>	142
Wat met...?	144
Balans	144
Healthy swipes	149
<b>Onregelmatig eten</b>	150
<b>Te snel en te veel eten</b>	151
<b>Continu eten en snacken</b>	153
<b>Verkeerd of te weinig drinken</b>	154
<b>Sociale invloed en je omgeving</b>	155
Preventie	159
<b>Genetische factoren en ons microbioom</b>	160
<b>Samengevat</b>	162
<b>06 'Volhouden' (al mag het zo niet aanvoelen)</b>	168
<b>Nudging</b>	170
<b>Wat heb ik geleerd?</b>	172
<b>07 Wat bij (een tijdelijke) terugval?</b>	174
<b>08 Gewichtsevolutiegrafiek</b>	178
<b>09 Aanbevolen literatuur</b>	184
<b>Dankwoord</b>	189

INLEIDING

# HELLA





## ONZE GEZONDHEID IS ONS BELANGRIJKSTE GOED

Dat bleek eens te meer toen het COVID 19-virus onze levens overhoophaalde. Maar waarom handelen we er dan niet altijd naar? We weten allemaal immers dat een gezond voedingspatroon bijdraagt tot een goede gezondheid en toch... Het is niet eenvoudig om ons te wapenen tegen alle dagelijkse, vaak impulsieve verleidingen. Bovendien zijn onze ogen vaak groter dan onze buik. Wat zou het toch gemakkelijker zijn mocht ons lichaam zelf 'STOP!' roepen wanneer we voldoende gegeten hebben.

Laat me onmiddellijk met de deur in huis vallen: ook ik ben **een ervaringsdeskundige** op het vlak van 'diëten'. Ik gebruik dat woord echter nooit. Ik denk zelfs dat, ondanks het feit dat ik van beroep diëtiste ben, mijn kinderen het woord 'dieet' nog nooit in mijn praktijk hebben horen vallen. Ik heb zelf ervaren hoe moeilijk het soms is om alle verleidingen te weerstaan, om niet extra te eten als je gestresseerd of vermoeid bent, om te breken met ongezonde gewoontes. En ook ik ken het gevoel afhankelijk te zijn van voeding. Je eet niet altijd uit honger, maar vaak om tal van andere redenen en dat is soms sterker dan jezelf.

Mensen denken vaak dat diëtisten of voedingsexperts gemakkelijk praten hebben. Wij hebben wetenschappelijk dan wel veel kennis over voeding, maar naast de theorie is er natuurlijk het echte leven. Mijn eigen eetgedrag verliep in het verleden ook niet altijd zoals ik het voor ogen had, al heb ik wel het geluk dat ik ben opgevoed met gezonde voeding en gewoontes. Mijn vader had een eigen moestuin, mijn moeder is de beste kok en met een vegetarische broer hebben we altijd heel gezond geleefd. Mijn ouders vonden het ook belangrijk om hun kinderen zelfbeheersing aan te leren. 'Geduld is een mooie deugd, je moet niet alles meteen ingevuld krijgen.' En toch ervoer ik in de loop der jaren dat nog andere factoren een invloed hebben op ons eetgedrag.

Ik las recent een artikel over neuroloog Udo Kischka, 62 jaar en hoogleraar in Oxford. Nadat hij helaas zélf patiënt werd door een hersenbloeding, was zijn kijk op het ‘behandelen’ plots veranderd. Hij realiseerde zich dat hij als neuroloog wel gespecialiseerd was in beroertes, maar in werkelijkheid wist hij er ‘geen bal’ van. Ik denk dat eigen ervaringen hebben dan ook bijzonder belangrijk is om te weten hoe complex het vaak is.



Er bestaat ook niet één ‘juiste’ manier van eten. Het komt erop neer het beste voor jezelf uit verschillende leefstijlen te halen. Wat past goed bij mij? Waar voel ik mij goed bij? Wat werkt er voor mij?

Er bestaat ook niet één ‘juiste’ manier van eten. Het komt erop neer het beste voor jezelf uit verschillende leefstijlen te halen. Wat past goed bij mij? Waar voel ik mij goed bij? Wat werkt er voor mij?

Voedingsexperts zijn het er in grote lijnen over eens dat, ongeacht welke ‘strekking’ we volgen, het **whole food plant based**-principe aan de basis ligt van een gezond voedingspatroon. Als we dus zo vaak mogelijk voor **onbewerkte plantaardige voeding** kiezen, zitten we al in grote lijnen goed. Daarnaast kunnen diëtisten ook al gauw gewichtsverlies op korte termijn garanderen door hun cliënten een voorgedrukt eetschema mee te geven. Maar wil je niet zo veel mogelijk tools meekrijgen zodat je je **die gezonde leefstijl eigen**

hoofdstuk

# 05





**Valkuilen**

## VALKUILEN

Eerst en vooral dé belangrijkste vraag:

Waardoor denk jij zelf dat 'gezonder gaan eten' niet zo eenvoudig is voor jou? Of aan

welke slechte gewoontes of foute voedingsmiddelen ligt het bij jou? Durf jezelf een spiegel voorhouden. Ik geef enkele voorbeelden die geregeld voorkomen:

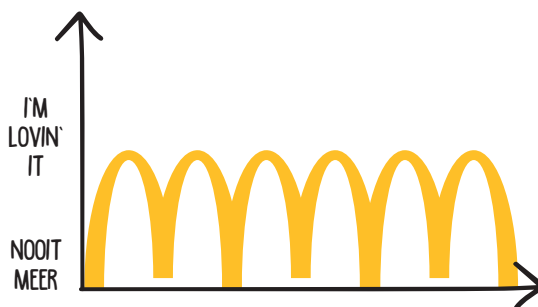
- ✗ Ik eet systematisch te veel.
- ✗ Snoepen (zoals die borrelnootjes) 's avonds voor de tv.
- ✗ Ik drink misschien toch te veel alcohol.
- ✗ Ik grijp te snel naar eten als ik me minder goed voel.
- ✗ Ik heb iets zoets nodig na elke maaltijd.
- ✗ Ik laat me vaak meeslepen door mijn omgeving, die me aanzet tot snoepen of eten.
- ✗ Ik kan het een paar dagen 'volhouden', maar om de een of andere duistere reden moet ik na een paar dagen die chocolade-reek, die chips... echt wel hebben.
- ✗ Tijdens het koken eet ik zelf al zo veel dat ik eigenlijk geen honger meer heb tijdens de echte maaltijd.
- ✗ Als ik van thuis uit werk, mis ik mijn collega's en de structuur.
- ✗ Veel etentjes bij vrienden met (te veel) aperitieven, grotere porties...
- ✗ ...



'Waarom kost het mij zo veel moeite om altijd consequent te zijn: om gezond te eten en regelmatig te sporten? Waarom kan de ene mens zich beter beheersen dan de andere?'

Ik heb, toen ik 18 jaar oud was, een jaar als uitwisselingsstudent in de VS gewoond, in een heel klein dorpje Sequim in Washington State. Wat me daar opviel, hoewel het maar een heel klein dorpje was, was dat er verscheidene fast-foodzaken waren, vaak gevestigd op de meest strategische plaatsen (zoals drukke kruispunten). En typisch: ze verspreiden allemaal, doelbewust én zeker rond eetmomenten, de typische 'aantrekkelijke' geur van fastfood. Enkel de geur alleen kan al bepaalde hormonen (zoals je hongerhormoon *ghreline*) triggeren. Je 'moét' dan wel stoppen en het opeten!

### MIJN RELATIE MET JUNK FOOD



Er zijn tal van factoren die invloed hebben op ons eetgedrag en/of ons gewicht. In grote lijnen kun je ze indelen in onze leefstijl, onze mentale toestand, de invloed van medicatie, genetische factoren en endocriene of hypothalamische (ons brein) oorzaken. Simpel uitgelegd vind je hieronder tal van frequente oorzaken. Je zou ze ook kunnen indelen in twee categorieën: onze **nature** (onze biologische en genetische processen) en **nurture** (de invloed van omgevingsfactoren):

Food is the most abused anxiety drug. Exercise is the most underutilized antidepressant.

Je merkt het meteen: het is bijzonder complex, er zijn veel factoren die samenwerken en elkaar ook nog eens overlappen. De meeste mensen die op consultatie komen, wensen effectief toch ook gewicht te verliezen. Verscheidene oorzaken kunnen dat verhinderen:



### ONS (OER)BREIN

- X 'emo'-eten
- X gewoontes
- X impulsieve behoeftebevrediging
- X motivatie



### INVLOED VAN VOEDING (& ALCOHOL)



### OMSTANDIGHEDEN & EETCULTUUR



### OMGEVINGS-FACTOREN



### HORMONEN



### (CRASH)DIEET



### VOCHTTEKORT



### (CHRONISCHE) STRESS



### METABOLISME



### ONREGELMATIG ETEN



### SLAAPTEKORT



### VETWEEFSEL



### TEKORT AAN ZINGEVING & SOCIALE CONTACTEN



### LEEFSTIJL



### INVLOED VAN MEDICATIE



### MICROBIOM



### TEKORT AAN ZONLICHT EN/OF NATUUR



### KENNIS & INZICHTEN



### GENETISCHE FACTOREN

### X Hoeveel eet je?

- ✓ Je eet te frequent doorheen de dag: *snackification*, je eet de hele dag door (ongezonde) zaken.
- ✓ Je eet 'te frequent': je kunt twee keer per week naar de frituur gaan terwijl je het kunt beperken tot één keer per jaar.
- ✓ Je eet te veel, ook al beperk je je tot drie hoofdmaaltijden: een tweede keer opscheppen, restjes opeten...

### X Wat eet je?

- ✓ Soms kan je lichaam minder goed omgaan met koolhydraten (of zelfs vetten), afhankelijk van een passieve leefstijl of genetisch bepaald. Een *low carb*-eetpatroon, eventueel gecombineerd met af en toe een (korte) ketokuur, kan helpen.
- ✓ Ga zo veel mogelijk voor **whole food plant based**: onbewerkte, plantaardige voeding.
- ✓ De kostprijs heeft misschien invloed op jouw boodschappen.

### X Wanneer eet je?

- ✓ Houd rekening met je eigen circadiaanse ritme: periodes van *intermittent fasting* kunnen helpen.

### X Waar eet je? Met wie eet je?

- ✓ Eigenlijk zou je enkel aan **tafel** mogen eten, ook om te snacken. Eetgewoontes zijn vaak plaats- en contextgebonden. Door uitsluitend aan tafel te eten, associeer je enkel die plaats nog met eten.
- ✓ Eten uit drang doe je vaak stiekem, alleen...

### X Waarom eet je? Door tal van valkuilen (zie bovenstaand overzicht)

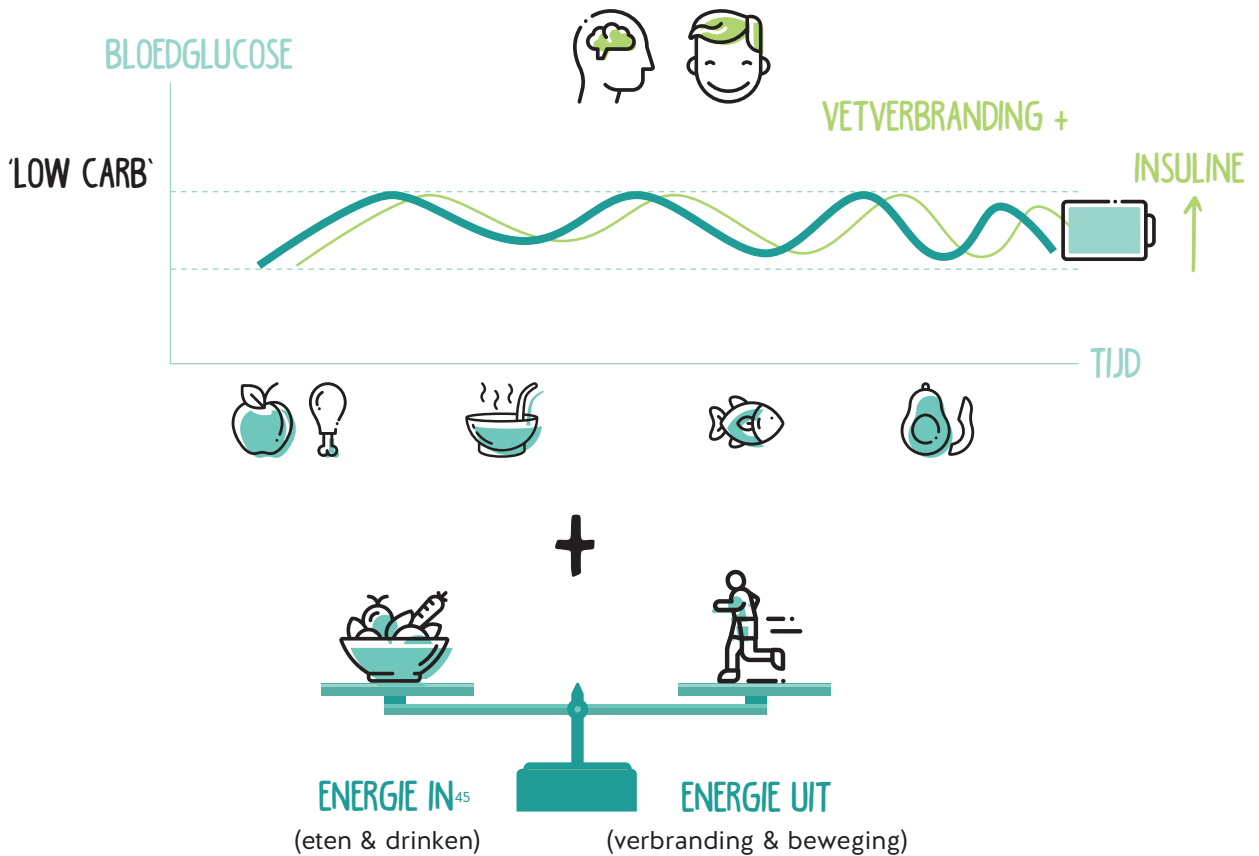
- ✓ Chronisch slaapttekort (p. 130)
- ✓ Chronische stress (en chronische pijn) (p. 132)
- ✓ Gebrek aan structuur, organisatie en planning
- ✓ Omgevings- en contextfactoren (onze opvoeding, onderwijs, onze werkomgeving, onze thuisomgeving, de invloed van de voedingsindustrie...)
- ✓ Gebrek aan beweging en activiteit
- ✓ Vochttekort (p. 154)
- ✓ Medische factoren:
  - invloed van medicatie (cortisone...);
  - vitamine- en mineralentekorten (schildklierhormoon, vitamine D, ijzer...).
- ✓ Invloed van onze hormonen en ons metabolisme
- ✓ (Epi)genetische factoren en onze darmflora
- ✓ Verschillende soorten 'honger':
  - fysieke honger;
  - zin;
  - drang: door onder andere de invloed van bepaalde voedingsmiddelen;
  - gewoonte.

Zoals je ziet spelen op individuele basis heel wat factoren een rol. De hele ketenaanpak is vaak nodig wil je je eetgedrag begrijpen en op lange termijn voor eens en voor altijd kunnen aanpakken.

Be stronger than your excuses.

Twee vuistregels:

**Je insulineaarden zo laag mogelijk houden**  
 +  
**Je totale gehalte aan kilocalorieën kritisch bekijken<sup>43</sup>**  
 =  
**Succes op de weegschaal!<sup>44</sup>**



<sup>43</sup> Gezonde vetten mogen dan wel aantikken in energie: ze zijn wel gezond voor o.a. ons hart en mentaal welzijn, ze verzadigen je en geven een lekkere smaak aan eten. Het is uiteraard de bedoeling de juiste balans te vinden: focus op veel groenten, te veel dierlijke eiwitten beperk je best, eet voldoende gezonde vetten maar uiteraard ook niet onbeperkt. Gebruik je gezond verstand!

<sup>44</sup> Als gewichtsverlies natuurlijk de hoofdmotivatie is (zie p. 28 rond 'doel voor ogen houden').

<sup>45</sup> Lees verder: louter je kilocalorieën tellen is uiteraard niet de bedoeling. Het draait om je metabole gezondheid. Haal jouw energie uit gezonde en voedzame voedingsbronnen die je zo lang mogelijk in optimale gezondheid houden.



Heel wat valkuilen kunnen onze planning danig in de war sturen: de rol van onze oerkrachten en de invloed van bepaalde hormonen kunnen enorm sterk zijn. Ons oerinstinct bijvoorbeeld drijft ons ertoe te blijven eten of drinken. Het is dan ook van cruciaal belang om inzicht te krijgen in die valkuilen. Welke zijn ze, hoe kun je ermee omgaan en hoe kun je ze eventueel zelfs vermijden? Een foute leefstijl hangt vaak samen met onbewust eetgedrag. Hoe kunnen we zo veel mogelijk vermijden dat we terugvallen in vroegere, ongezonde eetpatronen?

‘Waarom eet je?’ Die vraag klinkt heel eenvoudig. Het antwoord erop is vaak niet zo eenvoudig... We kunnen eten uit honger, uit gewoonte, omdat we ons gestresseerd of opgejaagd voelen, ons vervelen... Er bestaan dus **verschillende soorten honger**. Dit op zich zijn vaak zo’n hardnekkige en diepgewortelde gewoontes geworden. Gewoontes die zich automatisch afspelen in ons onderbewustzijn.

- ✘ We hebben honger, **fysieke honger**. Voor zover we in onze westerse wereld natuurlijk nog ‘echte honger’ kennen...
- ✘ We hebben **zin** in iets, heel bewust, en we genieten er ook van. Op vakantie in Italië stonden we in San Gimignano voor de beste *gelateria* ter wereld. Wat heb ik genoten van een potje *salted caramel* ijs. 😊
- ✘ We kunnen ook eten uit **drang**. Je hebt ‘een eetbui’. Je bent ’s avonds moe na een stressvolle dag, stiekem *binge* ijs eten helpt je even dat gevoel te temperen... Dit gedrag ontstaat vanuit een soort *craving*, je eet ook al heb je helemaal geen honger op zich.

✘ We eten uit **gewoonte**: we hebben een paar weken geleden de gewoonte ontwikkeld om met zijn allen ’s avonds voor de tv een klein potje ijs te eten, gewoon...

Eten vanwege externe stimuli (een traktatie van een jarige collega), eten uit sociale druk of gewoon uit pure goesting: soms overlappen verschillende soorten honger elkaar. Bovendien zet het dier in ons, ons vaak aan om ook gewoon ‘te veel’ te eten.

## ONS BREIN FOPT ONS

Gezond gedrag levert op korte termijn ogenschijnlijk vaak veel nadelen op: je moet jezelf verschillende zaken ontzeggen, je hebt honger, het kost je tijd. Het levert je pas op langere termijn iets op, namelijk een betere gezondheid. Ongezonder gedrag levert daarentegen vaak wel onmiddellijke voordelen op: het fijne gevoel van ontspanning, verzadiging... *Breek met hoe je eet. Train je brein en val gezond af!* is de titel van mijn eerste boek, maar helaas is het dus niet altijd zo simpel als het lijkt. Een plan in je hoofd hebben is één ding, maar in de praktijk blijkt het vaak heel lastig om te breken met slechte gewoontes. ‘Ik heb niet genoeg karakter of wilskracht’, hoor je vaak zeggen. Feit is dat **ons brein heel moeilijk ‘neen’ kan zeggen!**



## HET DIER IN ONS

Ons **limbisch systeem** (of **zoogdierenbrein**) is onder andere betrokken bij onze emoties, het vormen van herinneringen en ook onze gewoontes (vaak plaats- en contextgebonden) zitten erin genesteld. Onze **coping**mechanismen – hoe we omgaan met bepaalde gebeurtenissen – zitten daar ook. Ik vertel je er meteen bij dat het veranderen ervan, gedragsverandering, tijd nodig heeft. Het limbisch systeem spoort ons ook aan om iets te doen waar we **instant plezier** van hebben: het stuurt ons richting **directe behoeftebevrediging**. Daarnaast werkt het systeem heel snel

en krachtig en wint het dus vaak. Maar telkens voor de onmiddellijke beloning kiezen, breekt ons vaak zuur op, zeker op lange termijn. Volgend voorbeeld komt je misschien wel bekend voor. Je komt 's avonds thuis na een lange werkdag. Je had de intentie om bij het thuiskomen al een stukje ananas te eten. Maar als je brein moet kiezen tussen een ananas die nog aangesneden moet worden en een **lekkere koek** die in de kast ligt en meteen opgegeten kan worden, is de keuze snel gemaakt. Een koek is bovendien vaak een combinatie van vetten en suikers. Mega bingo in ons brein.



Aan het einde van een werkdag, na veel stressvolle momenten, momenten vol angst, slaaptkort... is je menselijk brein minder krachtig en neemt je oerbrein het over. Oude gewoontes en instinctmatig gedrag sturen op dat moment onbewust maar heel krachtig en snel jouw handelingen.

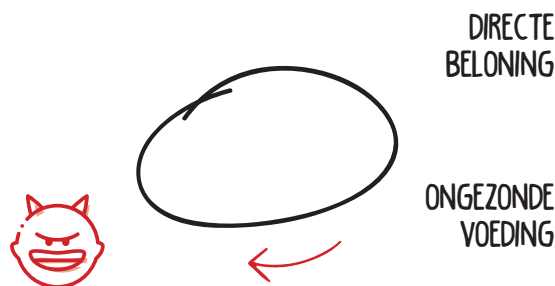
In een ideale situatie neemt het menselijk brein de leiding over je gedragingen.

Vetten geven ons de meeste energie<sup>46</sup>, koolhydraten zorgen voor energie die gemakkelijk en snel beschikbaar is. We voelen ons van nature aangetrokken tot voedsel dat vanuit evolutionair standpunt interessant was: vet en zoet. Kleinere kinderen zijn gek op roomijs en houden niet van zuur of bitter. Op zich zat/zit de natuur mooi in elkaar. Een koek geeft je dus op korte termijn een fijn gevoel. Suiker stuurt onmiddellijk een belonende impuls naar de hersenen en werkt onder meer in op de hypothalamus. Die reageren heel snel op suiker in het bloed en zijn gekoppeld aan de beloningcentra in het brein. Suiker is bijgevolg een heel krachtig wapen om mensen te belonen en een koek is een typisch voedingsmiddel dat beantwoordt aan die snelle, impulsieve hap. Op lange termijn vult een koek je echter niet, zelfs niet mentaal. Dit type voeding wordt dan ook vaak **comfortfood** genoemd: het doet iets met ons brein. Tevens de reden waarom we evolutionair gezien helaas weinig voorkeur lijken te hebben voor **groenten**. Ze bevatten vaak veel vocht, maar op het gebied van energiewaarden en directe behoeftebevrediging – beloning in ons brein of een energiestop geven – lijken ze minder aantrekkelijk. Het verklaart ook dat je een kommetje **al gesneden fruitsalade** dat voor je neus staat, sneller zult opeten dan een stuk fruit dat je nog moet snijden: directe behoeftebevrediging speelt hierin een belangrijke rol. **Wist je trouwens dat we tot 200 voedselkeuzes per dag maken? Helaas gebeuren hiervan slechts zo'n 10% bewust.**

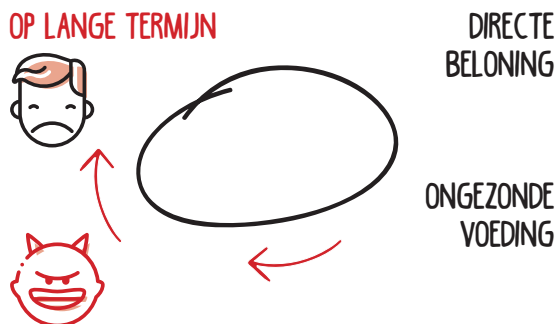
46 Zie pag. 97

Voor je er erg in hebt, heb je dus al vaak iets in je mond gestopt.

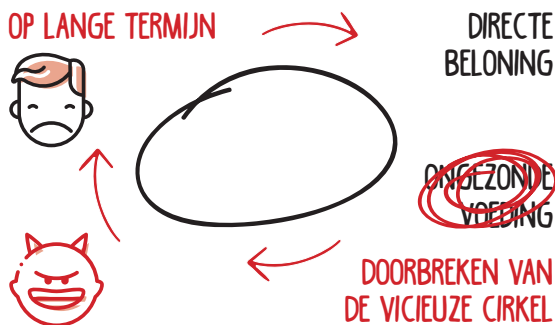
Ben je écht bang om ziek te worden, dan kan dit een krachtig signaal zijn om je gedrag plots wel te veranderen. Plots 'denk je tweemaal na' voor je junkfood in je mond stopt. Voor die angst is er dus vaak **een bepaald kantelmoment** in je leven nodig.



Ongezonde voeding geeft vaak een onmiddellijk belonend effect. Het zorgt voor een onmiddellijke behoeftebevrediging. Iets wat ons brein, onbewust, heel fijn vindt en nastreeft.



Op lange termijn zorgt zo'n voedingspatroon contradictorisch net voor veel ellende: stemmingsstoornissen, metabool ongezonde waarden in ons bloed, overgewicht...



We moeten die vicieuze cirkel doorbreken: vermijd echt zo veel en zo vaak mogelijk dergelijke ongezonde, vaak verslavende voeding. Koop ze gewoon niet.

### WIJ ZIJN EEN MENS!

Onze **prefrontale cortex** (ons **menselijk brein**) is onder andere verantwoordelijk voor onze persoonlijkheid en het nemen van beslissingen. Hij **beheerst** onze emoties, laat ons rationeel denken en leert ons **plannen, rustig nadenken, niet impulsief reageren, probleemoplossend denken, organiseren en leren van feedback...** Hij maakt van ons de homo sapiens sapiens: dit deel van het brein is bij de mens het meest ontwikkeld en ook het grootst. Het laatste deel wordt pas volledig ontwikkeld rond de leeftijd van 20-21 jaar. Dat verklaart waarom kinderen, tieners of zelfs mensen met een beschadiging of minder ontwikkeld deel van deze hersenhelft minder in staat zijn rationale beslissingen te nemen en niet continu kunnen ingaan tegen allerlei verleidingen. Zij reageren vaak emotioneler en zijn minder in staat om 'neen' te zeggen tegen gemakkelijk beschikbare of aantrekkelijke - *junk*

- voeding. Daarom zou promotie van junkfood bij kinderen absoluut verboden moeten worden. En vergeet ook dat vleesje bij de beenhouwer of de sandwich bij de bakker niet: kinderen worden al op jonge leeftijd beetgenomen! Ons menselijk brein werkt echter traag en is vaak minder actief. Het dwaalt vaak af. Het schiet bijvoorbeeld ook in stresssituaties nog minder in actie. Het is **het 'rempedaal' van ons brein** en houdt ons gelukkig de hele dag tegen om niet continu te impulsief te reageren op van alles en nog wat. Anders zouden we alles doen wat we willen en wensen. Heb je een stressvolle, drukke en lastige dag achter de rug met een slaapttekort, dan wordt je menselijk brein nog harder en sneller op de proef gesteld. Impulsief eetgedrag en oude gewoontes nemen het nu nog sneller over. Ons menselijk brein is ook **het stemmetje** dat diep binnenin zegt: 'Neen, dat mag je niet doen!' Onze zelfcontrole remt het continu volgen van onze oerinstincten.

Het is verantwoordelijk voor **impuls- en zelfbeheersing** (zelfcontrole of wilskracht). Daarmee bedoelen we de vaardigheid om een langetermijndoel te laten voorgaan op voordeel op korte termijn (**directe behoeftebevrediging** dus). Als we dat naar eetgedrag vertalen, bevindt zich in dit deel van ons brein **het plannen van eten**, maar evengoed het traag en bewust eten op een bewuste manier. Het zijn allemaal manieren die ons voldoende 'wilskracht' kunnen geven en ons vaker 'neen' kunnen doen zeggen. Zo zie je maar **het enorme belang van een plan voor jouw eetgedrag op te maken. Het plannen en organiseren is vaak de sleutel tot succes!**

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst Hella Van Laer  
Fotografie (portretten Hella) Margot Gebruers  
Afbeeldingen Shutterstock & Freepik  
Omslag Whitespray  
Grafische vormgeving Keppie & Keppie

Als u opmerkingen of vragen heeft,  
dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020  
D/2020/45/465 - NUR 440, 443  
ISBN: 9789401472241

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.