

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Werkwijze	13
Stap 1: Focus op échte gezondheid	17
Stap 2: Leer jezelf vertrouwen	31
Stap 3: Heb je lichaam lief	47
Stap 4: Stop de negatieve stemmen	59
Stap 5: Neem je overtuigingen en gedachten over eten onder de loep	67
Stap 6: Herken de rol van je emoties bij eten	75
Stap 7: Eet wanneer je honger hebt	85
Stap 8: Kies voor voldoening	93
Stap 9: Eet bewust	101
Stap 10: Stop wanneer je verzadigd bent	109
Stap 11: Kies gezond en voel je goed	115
Stap 12: Beweeg en voel je goed	127
Nawoord	135
Gebedsdagboek	137

Stap 1: Focus op échte gezondheid

Gezond eten is dé trend. Nu meer dan ooit. Iedereen lijkt te streven naar een ultragezond eetpatroon en een bijbehorend gezond gewicht. En als je dat niet doet, dan zou je het eigenlijk moeten doen, vindt men. Het is sociaal geaccepteerd, sociaal gewenst zelfs, aangevuld met berichten uit de media over waarom we gezond en slank zouden moeten eten, want anders ... Je wilt toch zeker niet ongezond zijn. In zekere zin zijn angst, schaamte en schuld de boventoon gaan voeren.

Dit zijn de wegen van de wereld. Het brengt geen leven. Acht jaar geleden was ik fysiek niet op mijn best. Ik had elke dag flinke hoofdpijn en leefde op pijnstillers. Zonder pijnstillers hield ik het niet vol. Dat veranderde op slag toen ik de tip kreeg om suiker uit mijn voedingspatroon te halen. Niet alleen ging mijn hoofdpijn weg, ik kreeg een gewicht waar ik blij mee was en ik voelde me veel energiever.

Toen ik ontdekte hoe zo'n relatief simpele aanpassing mijn leven zo ingrijpend veranderde, wilde ik méér. Ik was vastberaden om ook mijn astma, allergieën en bijholteontstekingen 'gezond te eten'.

Ik probeerde alles uit wat ik las en tegenkwam. Zuivelvrij eten, glutenvrij eten, geen brood, supplementen, etherische oliën, rauwe melk, superfoods, biologisch eten, gefermenteerde voedingsmiddelen. Ik probeerde dat niet even een weekje. Je moet het tijd geven. Ik deed dit jarenlang. Tot ik me realiseerde dat niets werkte. Het had geen blijvende verbetering gebracht en mijn uitprobeerders kostten vooral veel tijd en energie.

Dit bracht een nieuwe periode waarin ik het vertrouwen op de ‘perfecte, juiste’ voeding en mijn eigen kunnen mocht laten gaan. Een nieuwe periode waarin ik eten en mijn eigen harde werken van de troon haalde, en God weer op de troon heb gezet.

Wat is de waarheid?

Gezondheid omvat meer dan alleen eten en gewicht. De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) definieert het zo:

‘Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.’

Ook de Bijbel laat zien dat gezondheid over meerdere aspecten gaat, zowel lichamelijk als geestelijk en sociaal:

Ga niet op je eigen oordeel af, maar koester ontzag voor de HERE en ga het verkeerde uit de weg. Dat werkt als een medicijn voor je lichaam en dringt diep in de botten door.
– Spreuken 3:7-8

Vriendelijke uitspraken zijn als een honingraat, zoet voor het verstand en medicijn voor het lichaam.
– Spreuken 16:24

Een blij hart doet het lichaam goed, maar een ontmoedigde geest maakt ziek.
– Spreuken 17:22

Lichaams oefening is niet zo nuttig, maar de oefening van de geest is juist wel erg nuttig, het heeft een goede uitwerking op alles wat je doet. Dat zal je niet alleen in dit leven helpen, maar ook in het toekomstige.
– 1 Timotheüs 4:8

Er wordt vaak gezegd dat overgewicht ongezond is. Hoewel je met overgewicht meer kans hebt om ongezond te zijn, ben je niet per definitie ongezonder. Voor iedereen geldt dat het belangrijk is om een gezonde levensstijl na te streven. Degenen die dat doen, zijn daadwerkelijk gezonder. Ongeacht het gewicht. Zo kan iemand met overgewicht dus gezonder zijn dan een slank persoon, als diegene aandacht besteedt aan gezond leven. Gezondheid is niet alleen maar verbonden aan gewicht. Elke gezonde gewoonte draagt bij aan je gezondheid. Dat geldt voor mensen met elk gewicht.

De sleutel tot een gezond leven

De meeste mensen zien sporten en gezond eten als dé sleutels tot een gezond leven. Gelukkig is er meer. Gezondheid is een zegen van God. Hij bepaalt ons leven en zijn levensprincipes helpen ons om gezondheid en heelheid te ontvangen. Het is niet de bedoeling dat wij onze hoop in ons eigen kunnen leggen: ons kunnen om gezond te eten en te bewegen. We zijn niet gemaakt om eten, drinken en sport een god in ons leven te maken en ons vertrouwen daarop te stellen. Het brengt geen enkele garantie.

Moeten we dan niet nastreven gezond te zijn? Natuurlijk is het belangrijk. Kennis en wetenschap zijn er om ons te helpen. Het is verstandig om een gezonde levensstijl na te streven. Ons lichaam is een tempel en wij mogen daarvoor zorgen! Door een gebrek aan kennis komt een heel volk om in ellende, zoals in Hosea 4:6 staat. Kennis over gezond leven is waardevol, beschikbaar, en we mogen het gebruiken. Het is wijs om dit te doen.

Luister naar mij, mijn zoon, en stel je open voor wat ik zeg.

Houd wijsheid, verstand en kennis voor ogen, berg ze weg, diep in je hart.

Want zij geven leven aan wie hen vinden en zijn een medicijn voor het hele lichaam.

Bescherm je hart boven alles, want uit je hart komt alles voort wat je doet.

– Spreuken 4:20-23

Onderzoek je hart. In hoeverre ben jij te veel gaan vertrouwen op wat je allemaal zelf kunt bereiken, ook wat betreft je eigen gezonde levensstijl?

Vraag hardop om vergeving op de gebieden waar je je vertrouwen op je eigen kunnen hebt gesteld, zoals je hebt beschreven bij de vraag hiervoor.

‘Vader, vergeef me dat ik mijn vertrouwen heb gesteld op mijn eigen kunnen en kracht. Vergeef me voor ... (vul in met de antwoorden van de vorige vraag). Dank U voor uw genade. Vanaf vandaag kies ik ervoor deze gebieden over te geven aan U. Ik kies ervoor om op U te vertrouwen en ik weet dat U de sleutel bent tot ware gezondheid. Ik bid voor uw hulp in dit proces. Ik bid voor uw genade en uw wijsheid. Heer, help me om goede, gezonde keuzes te maken. Help me om goed te zorgen voor het lichaam dat U me hebt gegeven. Dank U voor de zin en motivatie om dit te doen.’

Gezondheid wordt vaak puur lichamelijk bekeken. Echter, je kunt lichaam, ziel en geest niet los van elkaar zien. Ze hebben alles met elkaar te maken. Een gezond lichaam helpt een gezonde ziel en geest. Een gezonde geest helpt een gezond lichaam. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. We hebben het vaak over gezond eten en beweging. Leuke verrassing: een goed sociaal leven heeft een bijzonder gezonde uitwerking op je lichaam. Denk aan lagere ontstekingswaarden, lagere bloeddruk, gezondere stofwisseling, minder kans op verkoudheid, minder kans op hart- en vaatziekten. De Bijbel staat vol met gezonde tips van God, voor een gezond lichaam, ziel en geest.

Gezond leven bestaat onder andere uit:

- tijd met God doorbrengen, aanbidden, het Woord lezen
- rust
- zeven tot acht uur slaap per nacht
- niet roken
- niet meer dan één glas alcohol per dag (het liefst minder)
- regelmatig bewegen
- gezond eten
- dankbaarheid
- vergeving
- sociaal contact
- hoopvol zijn

Welke van deze gezonde keuzes gaan bij jou erg goed?

Welke van deze gezonde keuzes zouden nog beter kunnen?

Gezondheidshype?

Met de huidige gezondheidshypes kan het lastig zijn om te onderscheiden waar je luistert naar je lichaam en waar het geloof in een gezondheidshype begint. We creëren onze eigen realiteit. Soms voelen we ons beter door iets niet te eten, alleen omdat we geloven dat we ons beter voelen. Positieve gedachten kunnen je namelijk heel ver brengen. Daarom is het placebo-effect bij medicatie ook zo groot. Dat placebo-effect speelt ook mee bij voeding.

Wanneer je denkt dat het werkt, werkt het soms echt. Zo eten mensen tegenwoordig tarwevrij, glutenvrij, zuivelvrij, koolhydraatarm, broodvrij, et cetera. Soms is het nuttig, met name in het geval van een allergie of intolerantie. Vaak denken of geloven we dat het beter is, maar is dat niet écht zo.

Deze schijnheilige leraren vertellen leugens en hebben hun eigen geweten het zwijgen opgelegd. Zij zullen zeggen dat (...) je bepaalde dingen niet moet eten, zelfs al heeft God deze dingen gegeven, opdat goed onderwezen christenen er dankbaar van zullen genieten. Want alles wat God gemaakt heeft, is goed. Wij mogen het gerust eten, als we er maar dankbaar voor zijn. Omdat God gezegd heeft dat het goed is en omdat wij Hem vragen het te zegenen, is alle voedsel aanvaardbaar.

– 1 Timotheüs 4:2-5

Sluit jij bepaalde voedingsmiddelen uit voor je gezondheid of gewicht, zonder allergie of intolerantie? Sta eens stil bij je beweegredenen; waarom doe je dit, wat kost het je en wat levert het je op? Angst of ongegronde stelligheid zijn slechte raadgevers. Sterker nog, angst verspreidt zich net zo snel als olie. Als je bang bent om gluten te eten en je drinkt toevallig melk en krijgt buikpijn, dan beslis je ook alle zuivel te schrappen. Zo kun je steeds minder eten en kun je minder genieten van de zegen van lekker eten.

Onderstaande vragen kunnen je helpen om je beweegredenen in beeld te krijgen. Denk aan de voedingsmiddelen die je niet eet.

- Ben je bang om aan te komen wanneer je het voedingsmiddel eet?
- Ben je bang dat je eetbuien krijgt wanneer je het voedingsmiddel eet?
- Sluit je het uit vanwege een overtuiging, of omdat je daadwerkelijk verschil merkt in hoe je je voelt?
- Durf je het voedingsmiddel nog te eten?
- Wat zijn de echte redenen dat je het niet eet? (durf te graven en eerlijk te zijn)
- Bid je voor genezing zodat je weer alles kunt eten? Is het je doel om uiteindelijk alles weer te kunnen eten?

Breng je overtuigingen en beweegredenen in gebed. Vertel waarom je doet wat je doet en vraag God om wijsheid en inzicht. Schrijf hieronder het belangrijkste inzicht waarover je hebt gebeden.

Je eetverhaal

Waar je nu bent op het gebied van eten en gewicht heeft te maken met je opvoeding, aangeleerd gedrag, opgedane kennis, je (dieet)verleden, je gezondheid en de keuzes in het verleden.

Beschrijf je eetverleden. Beschrijf alles wat in je opkomt en dat te maken heeft met waar je nu bent.

Welke rol speelt eten in je leven?

Wat valt je op? Met welke dingen ben je blij? Welke dingen zou je graag willen veranderen?

Focus in deze stap

Kijk bewust naar je proces, zonder oordeel. Bedenk aan het eind van de dag niet wat je allemaal verkeerd hebt gedaan, maar kijk welke vooruitgang je ziet. Kijk wat je wél goed hebt gedaan. Kijk wat wél goed gaat. En bedenk verbeteringen zonder oordeel. Doe dat met de simpele vraag: hoe kan ik morgen nog beter maken?

Broeders en zusters, richt daarom uw gedachten op alles wat waar, eervol, rechtvaardig, zuiver en mooi is en wat goed bekend staat, kortom alles wat deugdzaam en loffelijk is.

– Filippienzen 4:8

Schrijf op waar je het meest trots over bent in waar je nu bent in het proces.

Leer jezelf vergeven. Gezond eten en gezond leven begint vaak met een gedachte als ‘vanaf nu ga ik het echt goed doen’. Dat is onrealistisch en niet haalbaar. De waarheid is dat je elke dag je uiterste best kunt doen, en dat je er soms een troep van maakt. Je zult niet elke dag ‘het echt goed doen’. Dat is oké. Vergeef jezelf, bekijk wat de oorzaak was, leer ervan, en doe weer je best.

Je staat nu op een keerpunt. Je (dieet)verleden is je verleden, vanaf nu mag je het anders gaan doen. Ik nodig je uit om dit nieuwe begin met beide handen aan te grijpen, door jezelf te vergeven voor alle fouten, alle misstappen, alle dingen waar je ontzettend van baalt. Breng alles voor Gods troon. Schrijf alles uit. Houd je niet in. Breng alles in het licht. Neem de tijd voor deze opdracht. Schrijf hieronder op waar je jezelf voor mag vergeven.

Dankbaarheid brengt vreugde, en het laat trots, oordeel en dieetdenken ver achter je. Dankbaarheid helpt je om je proces te omarmen, elke dag weer. Dankbaarheid geeft perspectief. Het geeft je de juiste focus. Eten en gewicht zijn namelijk niet het belangrijkste in het leven. Elke dag is een goede dag om dankbaar te zijn voor alles wat God doet en gegeven heeft. We mogen zelfs elke dag dankbaar zijn voor al het eten, zoals staat in 1 Timotheüs 4:2-5.

Schrijf minstens tien dingen op waar je dankbaar voor bent.