

Hoe het komt dat het zo moeilijk is om je
EETGEWOONTES
te veranderen.



Plan B



"Ach, dat
ene stukje kan toch
geen kwaad?"

Whole food voedingsadvies
www.ikgavoorplanb.be

Hoe komt het dat het zo moeilijk is om je **EETGEWOONTES** te veranderen?

Plan B

Voor wie is dit e-book?

-  Ben jij iemand die beseft dat je huidig eetpatroon niet zo'n positief effect heeft op jouw lichaam?
-  Wil je heel graag iets aan die gewoontes veranderen?
-  Beseft je dat je anders moet gaan eten maar vind je niet wat duurzaam bij jou past want:

- je hebt al enkele keren één of ander dieet gevolgd, maar het effect is ondertussen alweer weg?*
- je hebt niet echt overgewicht, maar durft toch niet direct een bikini aan te trekken?*
- je hebt een snoeplade in je bureau? Voor noodgevallen uiteraard.*
- je was vanavond van plan om gezond te koken, maar in de winkel ben je toch weer gezwicht voor het gemak van kant-en-klaar.*
- door alle tegenstrijdige informatie, weet je eigenlijk niet meer wat je mag geloven.*

Herken jij je hier ergens in?
Dan is dit e-book iets voor jou.

Meer en meer merk ik hoe mensen gefrustreerd en uitgeput geraken en uiteindelijk niet meer zien hoe ze de dingen kunnen veranderen.



Met elke poging die mislukt voel je je meer en meer gefrustreerd en moedeloos. Het knabbelt aan je zelfvertrouwen, waardoor je nog sneller naar die snelle, zoete of vette hap grijpt.

En die stap versterkt elke keer een negatieve spiraal.

Als we streven naar een gezonde geest in een gezond lichaam, dan begint alles bij de bron: onze voeding.

Zonder eten is er geen lichaam en al helemaal geen geest. Ons lichaam is op zich keisterk en kan ongelooflijk veel aan. Het heeft zelfs de kracht om ziektes te overwinnen en volledig te herstellen.

Om dat te kunnen en al onze continue lichaamsprocessen optimaal te laten verlopen, heeft ons lichaam echter nood aan gezonde voeding. Natuurlijke vezels, vitamines, mineralen etc.

Zelf vergelijk ik voeding vaak met benzine voor een motor. De motor draait het meest efficiënt met goede kwaliteitsbenzine. Dat is voor ons lichaam net hetzelfde. Het werkt pas optimaal als je eet wat je lichaam nodig heeft om alles draaiende te houden.

Je merkt het vanzelf. Zowel lichamelijk als in gedachten.

Als je 4 dagen na elkaar extra veel groenten eet, dan voel je je beter dan dat je 4 dagen na elkaar op bvb. sandwiches, cola en chocolade (over)leeft.



Is een E-book wel interessant, maar heb je liever beeld en klant?
Registreer je dan voor een van de webinar
Ja, zeg mij wanneer het eerstvolgende webinar doorgaat.

Voor wie is dit e-book niet?

Dit e-book is niet bedoeld voor diegene die in sneltempo veel kilo's wil vermageren. Als je uitsluitend focust op gewichtsverlies, dan blijf je op korte termijn denken.

Gezondheid zie ik zelf als iets voor de lange termijn, want ik wil eigenlijk wel graag lang én in goeie gezondheid leven.

Daar zijn helaas geen shortcuts voor.

Waarom kan ik jou helpen?

Ergens weten we het allemaal wel: gezond eten is belangrijk.

Hoe komt het dan dat het ons niet lukt om elke dag gezond te eten?

Waarom blijft dat ongezonde eten toch altijd zo lonken?

Hoe komt het dat het de ene mens veel makkelijk lukt dan de andere om te weerstaan aan een ongezonde snelle hap?





Zelf ben ik mij altijd bewust geweest van wat ik eet. Het is mijn 2de natuur. Zelfs toen ik tiener was.

Niet dat ik ooit calorieën heb geteld of op dieet ben geweest.

Ik geniet gewoon enorm van **puur, eenvoudig eten**, zonder daarin in overdrive te gaan.

En daar zit net mijn **kracht**. Het eenvoudig en bewust met eten omgaan. Simpelweg vertrekken vanuit wat voeding ons kan bieden.

Omdat ik merkte dat veel mensen moeite hebben met dat bewustzijn, ben ik in de boeken gedoken. Op zoek naar een theoretische verklaring voor wat ik zelf mijn buikgevoel noem.

Rondom mij hoor ik mensen geregeld goeie voornemens maken om niet meer te snoepen of gewoon om gezonder te eten.

Er zijn echter verschillende dingen die ons boycotten in ons goed voornemen.

De één al wat groter dan de ander.

Iedereen heeft trouwens zijn of haar hoofdboycotter. Die dan bovendien nog eens kan veranderen per situatie, en sowieso omringd wordt door heel veel kleinere boycotters.

Geen wonder dus dat het tot nu toe niet zo makkelijk gaat!

Ben je er klaar voor?

Hieronder vind je alvast 5 boycotters van jouw gezonde plannen.

5 boycotters van jouw gezonde plannen

1. Gewoonte

Wat we eten is heel vaak gelinkt aan wat we van thuis uit geleerd hebben. Als het vroeger de gewoonte was om vrijdag frietjes te eten, dan is er veel kans dat vrijdag nog altijd frietdag is.

Je kunt de schuld uiteraard niet alleen bij je ouders leggen, want je bent waarschijnlijk al lang het huis uit en beslist ondertussen zelf wat je in je mond steekt.

En ook daar blijf je vaak in gewoontes steken, **gewoon omdat eten iets is wat elk van ons al keilang doet**. Als je begint te tellen, dan eten we minstens 3 keer per dag, 365 dagen per jaar en dat voor x aantal jaar. Als ik dat voor mezelf tel, dan kom ik grofweg op 3 maaltijden x 365 dagen x 48 jaar = 52.560 maaltijden dat ik gegeten heb in mijn leven.

Van een ingebakken gewoonte gesproken !

Dat verander je niet in 1-2-3.

Je mag niet verwachten dat je op 2 maand tijd (dat zijn in dezelfde ruwe rekensom 3 maaltijden x 60 dagen = 180 maaltijden) 100% gezond eet.

Je kan op die tijd wél al grote stappen vooruit nemen en effectief al voelen wat gezonde voeding voor je lichaam kan betekenen. Proeven van wat goeie benzine met jouw motor doet.

2. Gemak

Een diepvriespizza is makkelijker opgewarmd dan van scratch een salade maken met verse gegrilde groentjes en gemengde rijst.

Voor een diepvries- of afhaalmenu hoef je geen recept op te zoeken. Je bent keisnel klaar met boodschappen doen en de afwas is ook verwaarloosbaar.

Dat klopt allemaal. Maar je kan dezelfde redenering volgen voor bijvoorbeeld douchen. Als je doucht, moet je je nadien ook afdrogen en vaak nog insmeren of zelfs je haar föhnen. Pffff, wat een werk.

En toch neem je die douche.

Iets doen vraagt meestal een vorm van inspanning. Iets veranderen vraagt een nog grotere inspanning.

Het is veel gemakkelijker om alles te laten zoals het is.

Je kan echter niet verwachten dat er iets verandert, als je zelf altijd hetzelfde blijft doen.

Elke verandering pak je best aan op een gestructureerde manier. Zet de lijnen uit en werk binnen dat kader tot je merkt dat je bij een aantal zaken niet echt meer hoeft na te denken. Structuur en planning brengen bij een fundamentele aanpassing rust en overzicht.



Twijfel je nog om te beginnen en kan je wel wat extra motivering gebruiken? Klik dan hieronder voor het eerstvolgende webinar *[Ja, ik kan wel wat motivering gebruiken!](#)*

3. *Omgeving*

De mens is een gezelschapsdier. **De nood aan steun is bijvoorbeeld één van de redenen waarom challenges zo goed werken.** Of acties zoals “Tournée Minérale”.

Mensen hebben nood aan steun en we zoeken automatisch naar gelijkgezinden, of mensen die in hetzelfde schuitje zitten.

Wanneer we onszelf een andere gewoonte willen aanleren, wordt het ons echter niet altijd even gemakkelijk gemaakt.

Het is niet fijn om diegene te zijn die anders eet, diegene te zijn die aan de ober vraagt of het gerecht ook met een groentensaus kan ipv met roomsaus.

Het is ook niet fijn om de stempel te krijgen van pretbederver, gewoon omdat je liever niet meegaat naar het frituur.

Het is zo belangrijk om steun te krijgen wanneer je iets wil veranderen. Helaas is dat niet overal evident. Als je van alle kanten hoort: “Allez, voor ene keer!” dan is het extra moeilijk om vol te houden wat je zelf op dat moment al niet makkelijk vindt.

Het is belangrijk om je in een aanpassingsproces niet alleen te voelen. Om steun te ervaren. Dat kan door je online ergens bij aan te sluiten of gewoon door die steun expliciet te vragen.

4. Reclame

Reclame draait om verleiding.

De beste reclame bespeelt **je emoties**. Je wordt in de verleiding gebracht door prachtige foto's van blije mensen, gezellig samen genieten van een frisdrank. Blijje mama's die lieve, vrolijk spelende kinderen belonen met een chocoladecakeje. We linken eten aan gezelligheid en eten in groep is gelukkig ook gezellig.

Er zijn tal van wetenschappelijk studies geweest (en er komen er nog steeds nieuwe bij) om uit te pluizen hoe het menselijk brein werkt. Hoe je kunt inspelen op emoties en welk gedrag er daar allemaal kan uit voortvloeien.

Dat soort studies is voor de reclamebusiness zeer interessant.

Wat is er nodig om te zorgen dat een consument een product koopt?

Bedrijven weten dat en gebruiken dit volle bak in de promotie van hun product. Voor hen is het immers interessanter dat je je kind beloont met een chocoladecakeje dan dat je samen 15 min gaat hinkelen.

Voor elke emotie is er wel een aangepaste spot. De ontspannen, losse gezelligheid met vrienden. De laatste tijd gebruiken we ook veel het woord "comfortfood". Hiermee voeden we ons aangeleerd gedrag dat eten je kan troosten.

Terwijl eten eigenlijk gewoon onze brandstof is. Daar heb ik trouwens een [blog](#) over geschreven.

Het is niet makkelijk om reclame te doorprikken. Om bij jezelf na te gaan of je dit echt nodig hebt vanuit het binnenste van je darmen, of dat je ergens deepdown zwicht voor de opgeroepen emotie.

Reclame heeft het emo-eten gecultiveerd.

Alert zijn voor wat er speelt en eten als brandstof zien in plaats van een oplossing voor een emotie is al een hele stap vooruit.

Nu nog doen. Heavy stuff hé?

5. *Wetenschap*

Niet alleen de reclame baseert zich op onderzoek, ook de voedselproductie zelf. Uit testen blijkt dat we sneller een tweede portie nemen als het een ietsje zoeter smaakt.

Historisch gezien hebben we namelijk een natuurlijke voorkeur voor zoet. Dit zorgde er vroeger voor dat we sneller een tweede aardbei aten en de mooie maar giftige bessen van de Gelderse roos uitspuwden.

Die natuurlijke voorkeur wordt nu echter ingezet om extra verkoop te stimuleren. Daarom vind je in fastfoodhamburgers, suiker terug. Als je thuis helemaal zelf een hamburger zou maken, dan moet je op geen enkel moment de suikerpot uit de voorraadkast halen.

Zo heeft de voedingsindustrie nog tal van andere truckjes. Op zich heel logisch, want ze hebben een business te runnen.

Er zijn trouwens zoveel wetenschappelijke studies dat je door het bos de bomen niet meer ziet. Zelfs voor wetenschappers zelf is het niet altijd makkelijk om in te schatten of een studie wel echt objectief uitgevoerd werd. Laat staan dat jij en ik dat via social media kunnen ontrafelen.

Zelf probeer ik altijd te vertrekken van wat ik noem GBV: **gezond boerenverstand**. Eenvoudig en logisch nadenken.

Even een voorbeeldje: als de prijs van gemalen koffie goedkoper is dan die van koffiebonen, terwijl er dus wel een extra bewerking aan te pas komt, dan scheelt er waarschijnlijk iets aan de kwaliteit van de gemalen koffie. Niet?

Plan B

Uit bovenstaande 5 punten merk je dat er heel wat hindernissen zijn.

Het is echt niet zo evident om je eetgewoontes definitief aan te passen. Er komt veel meer aan te pas.

Er van uitgaan dat het gewoon een kwestie van wilskracht is, is trouwens ook een illusie. Daar schreef ik eerder al deze [blog](#)_over.

Dat van die boycotters en wilskracht is nu allemaal goed en wel, maar daar heb jij uiteindelijk weinig aan. Dit helpt je niet echt vooruit, niet?

Hoe pak je het dan wel aan?

Als je iets definitief wil aanpassen, dan kan je dat in 3 grote stappen opdelen:

1. hoofd
2. hart
3. lichaam

Of anders gezegd : **weten, willen en doen.**





Stap 1: Weten

Beseffen dat er iets moet veranderen is de eerste stap.
Er wordt niet voor niets gezegd: **Kennis is macht.**

Vaak wordt wat je in je mond steekt, gestuurd door emoties. Hoe vaak grijp je in reflex naar een chocoladereep wanneer een deadline dichterbij komt? Of grijp jij eerder naar een madeleintje als beloning voor de zoveelste stomme routinetaak?

Als je leert wat je echt nodig hebt wanneer je gestresseerd bent, dan laat je je niet meer leiden door oppervlakkige emoties die je doen hunkeren naar zoet of vet.

Hetzelfde is van toepassing op dat gezellige relax momentje. Je kunt de gewoonte hebben om altijd een koekje of taartje bij je koffie of thee te nemen. Maar als je weet wat dat taartje met je lichaam doet, kan je veel makkelijker beslissen of het je dat waard is. Want gezelligheid heeft op zich niets met dat koekje te maken. Je kent ongetwijfeld ook dat super-óngezellige moment terwijl er toch wel een taartje was.

Als je weet wat voeding voor je lichaam betekent, dan kan je met die kennis je verstand laten beslissen op momenten dat je emotie te sterk wordt.

Het weten waarom of hoe iets werkt is een goeie start om je motivatie te voeden.



Change
is the result
of all
true learning





Stap 2: Willen

Er iets willen aan doen is een tweede stap.

Want **je kan veel weten, maar als je het nut niet ziet, dan gebeurt er niets**. Vertrekken vanuit een negatief standpunt heeft geen zin en schuldgevoel is al evenmin een goeie lange termijn motivator.

Een buikomtrek van 88 cm, kan een goeie start zijn, maar wat wanneer dat gelukt is? Dan heb je je doel bereikt. Wat daarna? Hoe motiveer je jezelf om op hetzelfde elan verder te gaan?

Vertrek vanuit een positieve insteek: hoe wil je dat het is?

- Hoe is het voor jou als je elke dag welgezind opstaat en energiek aan de dag kunt beginnen?
- Hoe is het voor jou als je 's avonds thuiskomt en er al naar uitkijkt om straks met je hele gezin ontspannen aan tafel kunt zitten, genietend van een verse maaltijd?
- Hoe is het voor jou om zonder enige moeite de trappen op en af te lopen thuis?
- Hoe is het om op het werk al je to-do's van de dag te kunnen afvinken en toch nog vol energie naar huis te rijden?
- Hoe is het om te realiseren dat je al jaren niet meer naar de dokter bent gemoeten?
- Hoe is het voor jou om te beseffen dat je je nu fysiek sterker bent dan pakweg 10 jaar geleden?

Dream big.



Wat is jouw ideale plaatje
en hoe

kan de juiste voeding
jou daar naartoe helpen?





Stap 3: Doen

Effectief actie nemen is de grootste en vaak moeilijkste stap. Toch is ook deze stap haalbaar voor jou.

Je hebt ook ooit leren fietsen. Niet direct op de grote fiets, zonder zijwieltjes de grote baan op. Nee, er zat structuur achter. Eerst met zijwieltjes, op een rustige plaats.

En elke keer een beetje meer.

Opnieuw en opnieuw, kleine babystapjes.

Alle veranderingen zijn eng. Je weet immers hoe het nu is, maar niet hoe het zal zijn na een verandering. Nu ben je buiten adem als je de trap moet nemen. Ambetant, en wie zegt dat dat probleem door anders te eten opgelost gaat zijn? Je hebt helemaal geen zekerheid. Wie weet is al je moeite voor niets.

Om die reden wil je onderbewustzijn jou beschermen.

Onder het motto: liever iets vervelend wat je al kent, dan de kans op iets anders.

De basis van dat mechanisme is goed, maar vaak slaat het door en dan beperkt het ons om te groeien. Beperkt het ons om een betere versie te worden van onszelf.

De enige manier om dat te doorbreken is om te beginnen.

Mijn dochter was helemaal niet zot van spruitjes. Echt niet. Ze ging er bijna van kokhalzen. Elke keer dat we spruitjes aten, heeft ze wel een heel klein stukje geproefd. Soms maar 1 blaadje of samen met een hap puree.

Plan B

Op die manier ontdekten ze dat die spruitjes toch geen zo'n grote bedreiging waren als ze dacht. Blijkbaar was er dan toch geen reden om te kokhalzen.

Lang verhaal kort: ondertussen eet ze met veel smaak gewokte spruitjes met look en sojasaus.

Dat gewoon beginnen met kleine babystapjes kan je eigenlijk op alles toepassen.

Van het schrijven van een boek tot het lopen van een marathon.

Je kunt het weten, je kunt het willen, maar als je niets doet, dan gebeurt er uiteindelijk niets.

”

Action
cures
fear

”

Nieuwe automatisaties aanleren vraagt bovendien om herhaling op een gestructureerde manier. Uiteindelijk komt het er op aan om een structuur te vinden waar je met kennis en een positieve mindset, je motivatie kunt blijven voeden.

Hoe lang elke stap duurt is voor iedereen verschillend. Soms kan je heel lang blijven hangen in stap 1, maar gaan stap 2 en 3 in versneld tempo. Of misschien heb je alle 3 de stappen al doorlopen, maar hou je het effectieve doen niet vol en hervalt je terug naar stap 1.



Met welke actie ga jij vandaag starten?

Ik gaf het al aan, alles start bij stap 1: WETEN

Vanaf volgende week krijg je voortaan wekelijks tips, inspiratie en inzichten. over gezonder eten. Die kunnen jou alvast op weg helpen en inspireren.

Kan je wat extra motivering gebruiken?
Schrijf je dan in voor een gratis webinar.

Ja, ik registreer mij voor een gratis webinar !

Heb je liever een individueel gesprek? Dan nodig ik je heel graag uit voor een gratis "Plan van Aanpak-gesprek".

Daarin bekijken we samen, wat jouw grootste boycotters zijn en vooral hoe je die strategisch kunt aanpakken.

Ja, ik wil een gratis
Plan van Aanpak-gesprek

Wie is Barbara Roelants

Ik ben Barbara Roelants en ik zet mensen op weg naar een gezondere levensstijl.

Dat doe ik door hen te helpen om hun eetgewoontes aan te passen. Want eens dat proces gestart is, krijg je vanzelf meer energie, kijk je positiever naar jezelf en heb je meer zin om te bewegen. Kortom, door gezond te eten, voel je je vanzelf beter in je vel.

Al van toen ik klein was, ging mijn voorkeur vaak uit naar de gezondere versie van iets. Als ik kon kiezen tussen een mandarijn en een stuk chocolade, dan koos ik meestal voor de mandarijn. Waarom? Geen idee. Ik volgde gewoon mijn buikgevoel.



Er was niets dat ik niet at, maar in de ongezonde dingen had ik nooit echt veel zin. Hoe je dat voor elkaar krijgt, daar help ik je bij.

Plan B



De laatste jaren heb ik veel over voeding gelezen, documentaires gekeken en opleidingen gevolgd. Op die manier heb ik mij verdiept in hoe ons lichaam werkt en wat het precies nodig heeft om optimaal te functioneren.

En op de een of andere manier is het grappig hoe de puzzelstukjes op zijn plaats vallen. Plots weet mijn hoofd nu ook, waarom mijn buikgevoel mij in een bepaalde richting stuurt als het op eten aankomt.

Die kennis en kunde wil ik heel graag delen en dat doe ik via

Plan B
Whole-Food Voedingsadvies

Oude Rondelaan 68
3000 Leuven
+32 (0)493 18 11 15
barbara@ikgavoorPlanB.be
<https://www.ikgavoorPlanB.be>
<https://www.facebook.com/ikgavoorPlanB/>

Wees lief voor je lichaam en kies voor gezond.

Groetjes,
Barbara

Neem vandaag alvast dat eerste kleine stapje

Dat eerste stapje naar een lang leven barstensvol energie.

Klaar?

Klik dan op de knop hieronder en registreer je voor een gratis webinar.

Ja, ik registreer mij voor een gratis webinar!

Vraag je je af of je eetgewoontes aanpassen wel een haalbare oplossing is voor jou?

Dan nodig ik je heel graag uit voor een gratis "Plan van Aanpak"-gesprek.

Klik op de knop hieronder en dan neem ik contact met jou voor een gratis gesprek.

Ja, ik wil een gratis Plan van Aanpak-gesprek