

## ***Bijlage 2***

### ***Uitleg en poster Intuïtief Eten voor respondenten***

#### **Korte uitleg Intuïtief Eten**

Intuïtief eten is een manier van eten waarbij je weer leert luisteren naar de signalen van jouw lichaam en stopt met luisteren naar externe signalen zoals eetregels. Het bestaat uit tien principes die kunnen helpen de relatie met eten te herstellen waardoor mogelijke obsessieve gedachten over eten weer losgelaten kunnen. Er wordt geleerd om weer te kunnen genieten van eten, te vertrouwen op het lichaam, te bewegen op manieren die plezierig zijn, het lichaam te respecteren en eetkeuzes te maken op basis van wat je lekker vindt en waar je je goed bij voelt. Er zijn enkele onderzoeken gedaan naar Intuïtief Eten bij het herstel van Anorexia Nervosa, en het blijkt dat het mogelijk zou kunnen werken bij het bevorderen van het herstel. Een belangrijk aandachtspunt is mogelijk wel dat het niet te vroeg toegepast kan worden, omdat de honger- en verzadigingssignalen van het lichaam tijdens de eetstoornis nog niet kloppen met wat het lichaam nodig heeft, maar dat verder in het proces het eventueel toch mogelijk is om te gaan vertrouwen op de lichaamssignalen.

*Zie poster op de volgende pagina*

## 10 principes van Intuïtief Eten

### 1. Zet de dieetbril af

Omring jezelf niet meer met de dieetcultuur in de vorm van dieetboeken, -tijdschriften en social media accounts.

### 3. Sluit vriendschap met eten

Dit principe moedigt een relatie met eten aan waarin 'goed' en 'slecht' eten niet bestaat en je jezelf onvoorwaardelijke toestemming geeft om te eten.

### 5. Ontdek voldoening

Dit principe besteed aandacht aan verschillende soorten honger en draait om voldoening op lichamelijk en mentaal niveau als je eet wat je echt wilt. Het zorgt voor een tevreden gevoel.

### 7. Wees lief voor je emoties

Dit principe benadrukt dat je emoties er mogen zijn en dat ze niet onderdrukt hoeven te worden. Eten kan deze problemen niet oplossen, uiteindelijk zal je de bron van deze emoties moeten aanpakken.

### 9. Beweging - voel het verschil

Verschuif de aandacht van sporten om je lichaam te veranderen en calorieën te verbranden naar sporten omdat je het leuk vindt en er energie van krijgt.

### 2. Respecteer je honger

Luister naar je lichaam wanneer het aangeeft dat het behoefte heeft aan eten en wacht niet tot extreme honger.

### 4. Stuur de eetpolitie weg

Zeg 'nee' tegen de stemmen in je hoofd die vertellen dat je 'goed' bezig bent wanneer je zo min mogelijk eet en 'slecht' als je bijvoorbeeld chocoladetaart eet.

### 6. Voel je verzadiging

Om je verzadiging te respecteren moet je erop vertrouwen dat je jezelf het eten geeft waar je zin in hebt. Luister naar de signalen van je lichaam die je vertellen dat je geen honger meer hebt en volg de signalen die aangeven dat je verzadigd bent.

### 8. Respecteer je lichaam

Luister naar je lichaam maar wees ook lief voor je lichaam en waardeer het zoals het nu is. Stop met het vergelijken met anderen en besteed aandacht aan de dankbaarheid die je hebt voor je lichaam.

### 10. Eer je gezondheid

Eet op een manier waarbij jij je goed voelt en wat jij lekker vindt. Je voedingspatroon hoeft niet perfect te zijn om gezond te zijn.

