



# Mindful met voeding

VOEDING OM TE VOELEN



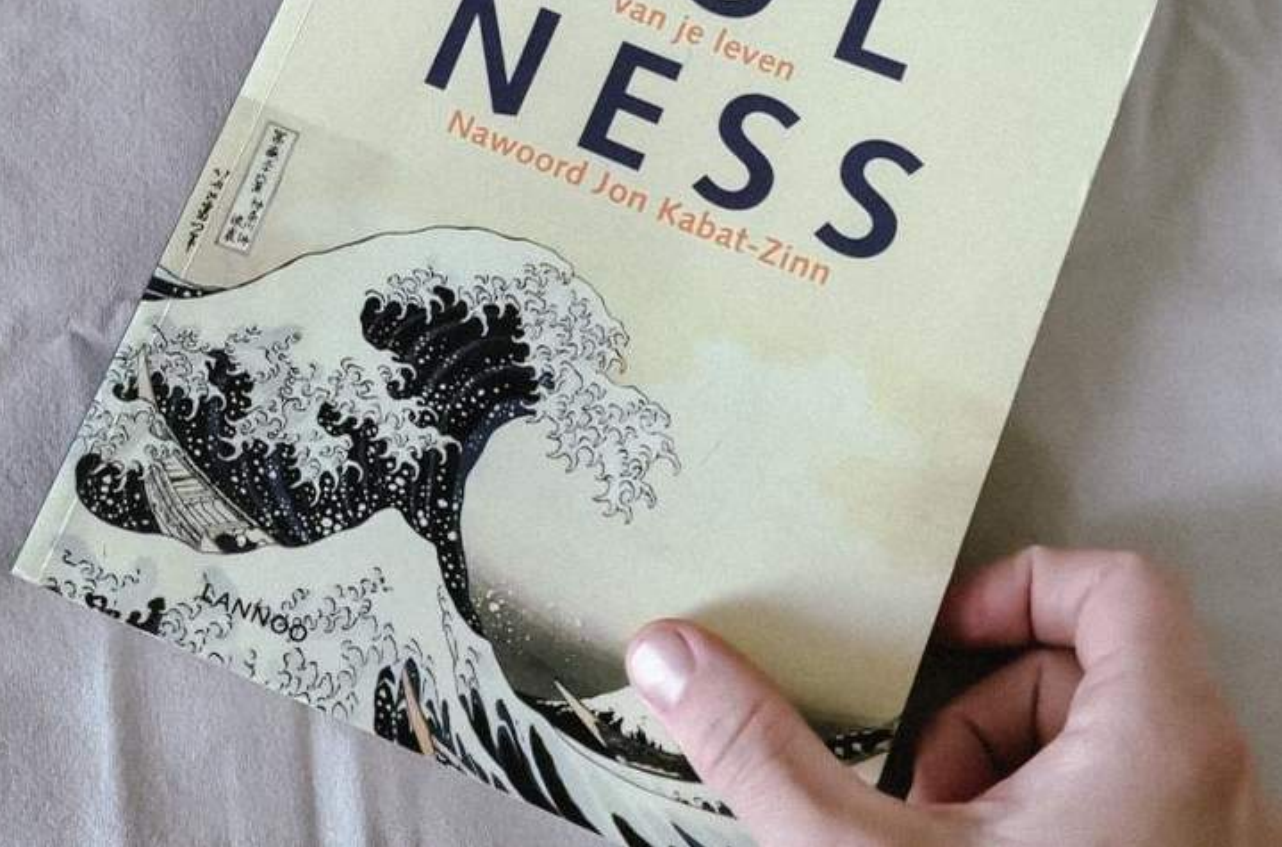
# Beste jij,

Wat fijn dat dit e-book bij jou terecht is gekomen. Hiermee wil ik je laten zien dat yoga & mindfulness op en voor vele manieren en gebieden in te zetten zijn. Dat je zelf aan de slag kunt. Omdat het veel kan toevoegen aan zowel je fysieke als mentale gezondheid.

De manier waarop je eet of met eten bezig bent, kun je wel zien als een spiegel van je verlangens of zorgen. Eten of niet eten, de focus op je lichaam, of op beweging, zijn een afleiding van de werkelijke emoties die je hebt. Die je wegdrukt, of die je nog niet hebt ontdekt. Wanneer je je leeg, eenzaam, boos, bang, blij of verdrietig voelt, hoef je niet direct te eten of het eten te laten. Dat helpt je niet om je gevoelens te veranderen (op de lange termijn).

In plaats daarvan wil je gaan kijken of zoeken naar dat gevoel. Yoga en mindfulness zijn hier een mooie manier voor. Yoga en mindfulness zijn eveneens voedsel. Het zorgt ervoor dat onze hersenen, gedachten en gevoelens in balans komen of blijven. En die hebben invloed op hoe je lichaam functioneert en het functioneren van je lichaam heeft invloed op hoe je hoofd functioneert.

Je lichaam is afhankelijk van hoe jij het eten maakt. Het is een medicijn wat je gezond kan houden en maken. De waarde van een maaltijd kun je ook breder zien. Je geeft geld uit aan de ingrediënten. Je maakt tijd om het te maken. En in het ontstaan van de ingrediënten gaat werk zitten. Oogst, transport etc. Dat wat je kiest heeft dus ook effect op de samenleving buiten jezelf.



Mindful eten is eten met aandacht en bewustzijn. Ga je een appel eten, besef je dan, ik stop een appel in mijn mond. En hoe voelt de appel aan? Hoe ziet het er uit? Tijdens het kauwen let je op wat je proeft. De smaak, de structuur. Je neemt waar wat je voelt, denkt en ziet. Zonder er een oordeel over te hebben.

Ga je bezig met de yogahoudingen, let er dan vooral op dat een houding goed aanvoelt. Je mag best een stretch voelen, maar geen pijn. Merk je dat je niet meer vloeiend kunt ademen, pas dan de houding aan of kom iets terug. Zorg voor comfort, forceer niets. Neem de tijd om een houding te ontdekken en hoe je lichaam daar op reageert. Kom rustig in en uit een houding, zodat je de kans op blessures zo klein mogelijk maakt en luistert naar wat je lichaam nodig heeft.

Naar aanleiding van dit e-book kun je me altijd vragen stellen, zodat ik verder met je mee kan denken of je op weg kan helpen.

Heel veel plezier en ontspanning met het lezen en/of luisteren ervan.

Hartelijke groet,

*Veronique*

[veronique@velans.nl](mailto:veronique@velans.nl)

[www.velans.nl](http://www.velans.nl)

06 57 73 71 83



A vertical photograph on the left side of the page shows a clear glass filled with light-colored tea. A white tea bag is steeping in the liquid. The background is a soft, out-of-focus light color.

# Inspirerende gedachten

van Thich Nhat Hanh om buiten je  
eigen eet kaders te gaan kijken.

1. Wees je bewust...van de aarde.

Ons voedsel komt rechtstreeks van de aarde en hemel en de mensen die het hebben bereid. Er zit werk en liefde in. In je voedsel zie je dus het kostbare werk van andere mensen.

2. Wees je bewust...van dankbaarheid.

Het eten is er voor ons en daar kun je dankbaar voor zijn. Je kunt dankbaar zijn voor het werk dat anderen hebben verricht om het eten bij jou te laten komen of wat jij zelf hebt gedaan om het te bereiden. Het geeft je iets terug en je hebt er iets aan.

3. Wees je bewust...van gewoontes.

Door bewust naar gewoontes, gedachten en gevoelens te kijken, kunnen we ervoor zorgen dat we de juiste hoeveelheid eten. Niet te veel, niet te weinig. De juiste hoeveelheid is de hoeveelheid die ons gezond houdt.

4. Wees je bewust...van de kwaliteit van je voedsel.

Zodat we het lijden van levende wezens verminderen, onze planeet beschermen en het proces van de opwarming van de aarde kunnen keren.

5. Wees je bewust...van vreugde.

Door voedsel te ontvangen kunnen we iets verwezenlijken. Een goede gezondheid bijvoorbeeld, maar ook betekenis in ons leven.

Om bij te dragen aan het helpen van andere levende wezens.

---

# Recept: Zelfgemaakte chocoladepasta (potje 150 gram)

## 1. Ingrediënten:

- 40 gram noten naar keuze
- 50 gram dadels / abrikozen
- Cacaopoeder naar smaak
- Scheutje (plantaardige) melk naar gelang de dikte
- Optioneel een blokje gesmolten chocolade

## 2. Bereiding:

Je mixt alle ingrediënten met elkaar in een keukenmachine/blender. Afhankelijk van hoe zoet en dik je de pasta wil, kun je meer of minder dadels en melk toevoegen. Je bewaart de pasta in de koelkast.

# Herkenbaar?

- Je bent veel met voeding, beweging en je lichaam bezig en weet ergens dat dit niet klopt.
- Je bent moe, ervaart lichamelijke klachten en hebt minder plezier in dingen.
- Je ontwijkt sociale activiteiten, omdat dat niet binnen jouw eet- of beweegschema past.
- Je denkt dat je er niet toe doet of teveel bent.
- Je bent hard voor jezelf en zorgt juist veel voor anderen.
- Je denkt dat alles wel meevalt en wil een ander niet tot last zijn.
- Je bent opzoek naar hulp bij jouw eetproblemen, maar kan de juiste hulp niet vinden.
- Je staat op een wachtlijst voor hulp, maar je wil zelf al wel stappen maken.

In deze training ga je d.m.v. yoga & mindfulness ontdekken wat er bij jou speelt. Ontdekken wat jouw gedachten en lichaam aangeven.

Signaleren, stilstaan, aandacht geven, voelen, mindful kijken en betekenis geven. Drie experts van over de hele wereld delen hun kennis en tips over yoga, gevoel en de ware betekenis achter eetstoornissen.

[LEES MEER OVER DEZE TRAINING](#)



# Emoties ontdekken

Deze vragen kunnen je op weg helpen om te ontdekken wat je beleeft in bepaalde situaties.

1. Wat voel ik...
2. Wat is mijn reactie op...
3. Hoe is het voor mij om hier nu te zijn...
4. Hoe ga ik mijzelf steunen...
5. Wat heb ik nodig om...



# Wat te doen bij een moeilijk gevoel of gedachte?

## Niet helpend

- Er ontstaat een gevoel
- Dit voelt oncomfortabel
- Je gaat weg bij het gevoel
- Je gaat afleiding zoeken
- Je weet niet meer wat je voelt
- Je houdt spanning in je lichaam
- Het gevoel blijft bestaan

## Helpend

- Er ontstaat een gevoel
- Dit voelt oncomfortabel
- Je blijft bij dit gevoel
- Je merkt je weerstand op
- Je ziet het gevoel
- Je kunt lichaamssignalen opmerken
- Je lichaam ontspant stapsgewijs
- Het gevoel neemt af







# Yogahouding: Krijger

Aanwijzingen:

- Kom in een spreidstand staan.
- Draai je rechtervoet en been naar rechts. Je linkervoet recht naar voren.
- Buig je rechterbeen, zodat je knie boven je enkel staat.
- Strek je armen uit naar de zijkant, op schouderhoogte.
- Kijk over je rechterarm of recht naar voren.
- Zorg dat je je achterste, linkerbeen goed aanspant en gestrekt houdt.
- Wissel van kant.

o Wees voorzichtig bij heup-, knie- en enkelklachten en een hoge bloeddruk.

[KLIK HIER VOOR HET AUDIOBESTAND](#)



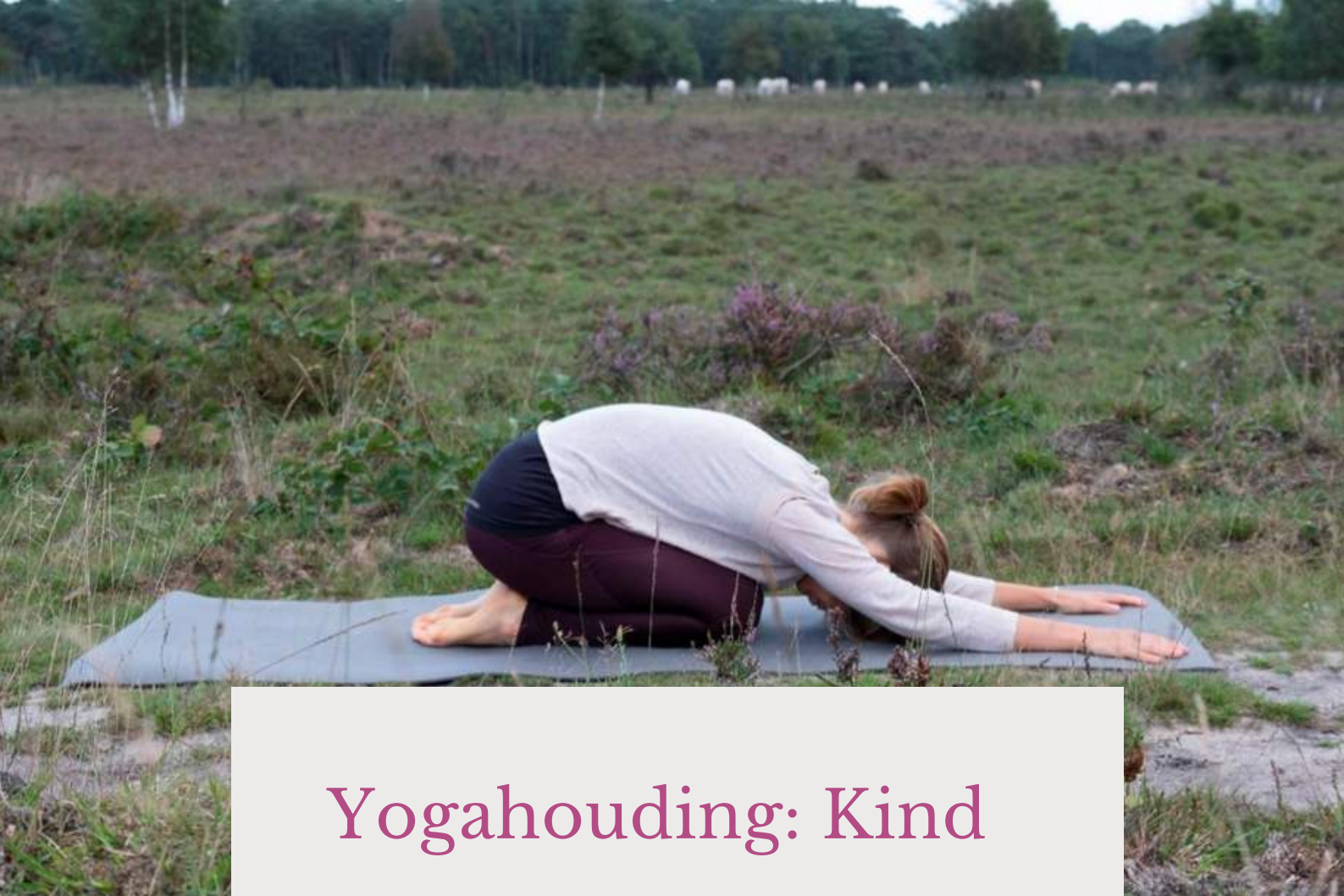
# Yogahouding: Berg

Aanwijzingen:

- Kom staan en verdeel je lichaamsgewicht gelijkmatig over beide voeten.
- Ga helemaal rechtop staan, je maakt jezelf zo lang mogelijk.
- Trek je schouders naar je oren, rol ze naar achteren en zet ze dan weer naar beneden.
- Ontspan je gezicht en focus je op een comfortabele ademhaling.
- Probeer zonder teveel spanning te staan. Knieën niet op slot, armen ontspannen naast je lichaam.

o Wees voorzichtig bij hoofdpijn, slapeloosheid of een lage bloeddruk.

[KLIK HIER VOOR HET AUDIOBESTAND](#)



## Yogahouding: Kind

Aanwijzingen:

- Kom op handen en knieën zitten. De bovenkant van je voeten ligt op de grond.
- Breng dan je billen naar je hakken.
- Je kunt je knieën bij elkaar houden of juist verder uit elkaar leggen zodat je buik tussen je benen rust.
- Je armen kun je voor je uit strekken of je legt ze naar achter met je handen richting je voeten.
- Laat je voorhoofd op de grond rusten.
- Blijf zolang als je nodig hebt zo liggen.

o Wees voorzichtig bij knieblessures.

[KLIK HIER VOOR HET AUDIOBESTAND](#)



# Yogahouding: Tang

Aanwijzingen:

- Kom zitten op je billen, je rug rechtop en benen voor je uitgestrekt.
- Breng beide armen omhoog.
- Daarna kom je, vanuit je heupen, met een rechte rug naar voren en plaats je je handen op of naast je
- benen.
- Het gaat er niet om om tot je voeten te komen. Je wil vooral je rug recht houden.
- Op elke uitademing kun je wellicht wat verder in de houding komen.
- Blijf zo lang als prettig voelt.
- Voor een diepe stretch strek je je benen goed uit.
- Voor wat minder stretch buig je je knieën iets.
- Ook kun je een deken of kussen onder je billen leggen om ruimte bij je heupen te creëren.

o Wees voorzichtig bij rugblessures of instabiliteit van het SI-gewricht.

[KLIK HIER VOOR HET AUDIOBESTAND](#)

# Gedachten op een computerscherm

Je kunt deze oefening in je verbeelding of op een computer doen (Voor de meeste mensen is het krachtiger om het op een echte computer te doen).

- Schrijf (of stel je voor) eerst je gedachte in standaard zwarte kleine letters op het computerscherm en speel dan met het lettertype en de kleur.
- Verander het in verschillende kleuren, lettertypen en formaten, en merk op welk effect elke wijziging heeft.
- Verander vervolgens de tekst terug naar het originele zwarte lettertype in kleine letters en speel deze keer met de opmaak.
- Spreid de woorden uit en plaats er grote openingen tussen.
- Voeg de woorden samen zonder tussenruimte zodat ze één lang woord vormen. Laat ze verticaal over het scherm lopen.
- Plaats dan ze weer bij elkaar als één zin.
- Weetje: Vetgedrukte rode hoofdletters zullen waarschijnlijk bij de meeste mensen voor een onaangenaam gevoel zorgen, terwijl een lichtroze lettertype in kleine letters eerder voor een prettiger gevoel zal zorgen.



# Yoga & mindfulness bij het herstel van eetproblemen

Weer gezond leven en zijn, fysiek en mentaal. Genoeg energie hebben. Je comfortabel voelen in sociale situaties met eten. Inspiratie en plezier ervaren. Je leven leven zonder je moe te voelen en het idee te hebben dat alles in een waas aan je voorbij gaat. Jezelf het waard te vinden. Geen regels meer in je hoofd. Geen paniek meer in je lichaam.

Of je nou een diagnose hebt, een terugval hebt, op een wachtlijst staat of je zelf vindt dat de relatie met jezelf en voeding anders mag, volg dan van harte dit programma. Het programma is uniek, want het bevat enkel audio opnames en audio oefeningen.

Naast de oefeningen door Veronique, zijn er ook een aantal experts betrokken om je dingen te laten begrijpen. Sanne van der Kolm (haptotherapeut) vertelt je hoe dat nou werkt met gevoel. Jennifer Kreatsoulas (yogatherapeut) laat horen waarom juist yoga werkt (Engels gesproken). Anita Johnston (eetstoornis pionier) geeft je een inkijkje in de ware betekenis achter eetstoornissen (Engels gesproken).

## Na deze online training:

- Heb je inzicht in de relatie tussen de signalen van je lichaam en de gedachten in je hoofd en hoe dat bij jou werkt.
- Weet je hoe je yoga in je leven kunt integreren, waar je ook in je herstel staat.
- Zie je helderder en nauwkeuriger hoe je je voelt, wat dat betekent voor jou en hoe je daar zelf sturing in kunt aanbrengen.
- Weet je hoe je meer kunt ontspannen en je gedachten kunt laten rusten.
- Kun je je grenzen meer voelen, aardiger naar jezelf zijn en kiezen voor wat goed voelt.

Ja het bestaat, hier is de plek waar jij stap voor stap kunt werken aan jouw relatie met voeding. Of eigenlijk, de relatie met jezelf. Waar we het zo min mogelijk over eten hebben, maar alle aandacht geven aan de dingen die er echt toe doen. Door de ontspanning op te zoeken, zodat je vanuit daar helderder kunt kijken naar welke keuzes je wil maken, die je echte ik voeden.

[LEES MEER OVER DEZE TRAINING](#)

# Zij gingen je voor...

“

"Ik merkte vooral aan het begin veel weerstand om echt te starten. Ik doe veel yoga, maar dan eigenlijk altijd poweryoga. Ooit begon ik daarmee omdat ik dacht dat het goed voor m'n lichaam zou zijn en uiteindelijk is het doorgeslagen naar beweegdrang. Van rustigere yoga werd ik altijd erg onrustig, inchecken bij m'n lichaam liet me walging voelen. Dat wilde ik kostte wat het kost vermijden, ik wist niet hoe ik daarmee om moest gaan. En durfde dus ook niet zo goed aan de lessen te beginnen."

“

" Verrassend genoeg kon ik je best goed volgen en zelfs mijn spanning zakte redelijk snel. Oefeningen waarbij ik echt contact met m'n lichaam of lichamelijke sensaties moest maken vond ik wel lastiger, ik voelde me groter en groter worden en was steeds afgeleid. Bizar eigenlijk, hoe contact met je lichaam maken daarvoor kan zorgen. Feitelijk gebeurde er namelijk helemaal niets, met m'n ademhaling probeerde ik mezelf steeds weer te kalmeren. De ene keer lukte dit beter dan de andere keer. Ook de



“

" Veronique helpt je met veel rust en zachtheid door de oefeningen heen, voor mij voelt het alsof ze m'n hoofd begrijpt. Precies dat wat ik soms dacht sprak zij in de oefeningen tegen, heel fijn en helpend! Ik heb jaren op veel manieren geprobeerd in contact te komen met m'n lichaam, ondanks dat ik het nog steeds wel lastig vind is er met de lessen van Veronique veel verbetering gekomen. Dus als je meer écht in contact wilt komen met je lichaam en gevoelens, je wilt leren voelen en ervaren. Je meer rust, ontspanning en compassie of zelfs liefde voor en in je lichaam wilt, raad ik je de lessen van Veronique heel erg aan!"

“

"Ergens voelde ik juist ook een verlangen, m'n lichaam was uitgeput en deed veel pijn. Ik zou zo graag rust en ontspanning willen ervaren, iets dat echt al jaren niet meer gebeurt was. Kon ik het nog wel? Ik weet dat: the only way is through geldt. Dus verzamelde ik (met veel spanning) genoeg moed om op m'n matje te stappen en je lessen te openen. Gelukkig wist ik dat ik je fijne rustige stem ging horen, die ken ik al van eerdere lessen in het Realcovery Inloophuis. Dat hielp, met veel zachtheid en rust leidde je mij door ingesproken korte meditatie oefeningen heen."

“

" Ook ben ik begonnen met yin yoga voor het slapen gaan, ik sliep echt slecht en nog steeds kan het een heel stuk beter maar het helpt. Ik lig rustiger in m'n bed en val sneller in slaap. Waardevolle vooruitgang! Al voel ik dat er nog veel meer ruimte en groei mogelijk is, als ik blijf oefenen met uit m'n hoofd en in m'n lichaam voelen."

## Jij droomt hier toch ook van?

- Je comfortabel voelen in je lichaam.
- Je kunnen richten op iets anders dan eten en bewegen.
- De vrijheid om te kunnen eten wat, waar, wanneer je wil.
- Je veilig voelen en jezelf kunnen zijn.
- Kunnen luisteren naar je lichaam i.p.v. je hoofd.
- Jezelf kunnen waarderen.
- Een rustig hoofd en ontspannen lichaam.

In deze training ga je d.m.v. yoga & mindfulness ontdekken wat er bij jou speelt. Ontdekken wat jouw gedachten en lichaam aangeven.

Signaleren, stilstaan, aandacht geven, voelen, mindful kijken en betekenis geven. Drie experts van over de hele wereld delen hun kennis en tips over yoga, gevoel en de ware betekenis achter eetstoornissen.

Je wil natuurlijk wel even weten naar wie je gaat luisteren als je voor dit programma kiest. Dat snap ik! Daarom kun je door middel van audio op mijn website kennis met me maken. Ik vertel je een klein stukje van de weg die ik heb afgelegd. En hoe dat is geëindigd, dat gun ik jou ook van harte.

[NAAR DE WEBSITE](#)

# Starten kan vandaag nog...

## PAKKET 1

**Alles zelf**  
**€ 99**

Online programma 'yoga & mindfulness bij het herstel van eetproblemen' met 6 lessen.

Onbeperkt toegang tot het online programma.

## PAKKET 2

**EEN BEETJE HULP**  
**€ 179**

Online programma 'yoga & mindfulness bij het herstel van eetproblemen' met 6 lessen.

Onbeperkt toegang tot het online programma.

Ervaringen delen en vragen stellen aan Veronique per mail/whatsapp.

[NAAR DE WEBSITE](#)

# Wie is Veronique?

## YOGADOCENT

Om jou te leren voelen wat er in je lichaam en hoofd allemaal omgaat. Maar ook dat je hier zelf een positieve invloed op kunt hebben. Leren bewegen op een zachte in plaats van uitputtende manier.

## ORTHOPEDAGOOG

Opgeleid als gedragswetenschapper, zodat ik wetenschap met persoonlijke ervaringen kan combineren.

## ERVARINGSDESKUNDIGE

Ik heb zelf gevoeld hoe het is om te kampen met een eetprobleem en hoe lastig het vinden van de juiste hulp is.

Wil je weten of mijn training bij je past?

Of ben je benieuwd of ik jou kan helpen?

Stuur mij dan gerust vrijblijvend een bericht. Dan denk ik graag met je mee.

*Veronique*





HET GEBRUIKEN VAN DE INFORMATIE UIT DIT E-BOOK IS TOEGESTAAN ZOLANG JE DEZE INFORMATIE NIET KOPIEERT, VERSPREIDT OF OP EEN ANDERE MANIER GEBRUIKT OF MISBRUIKT. JE MAG DE INFORMATIE UIT DIT E-BOOK ALLEEN HERGEBRUIKEN VOLGENS DE REGELINGEN VAN HET DWINGEND RECHT.

ZONDER UITDRUKKELIJKE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE MAKER IS HET NIET TOEGESTAAN TEKST, FOTOMATERIAAL OF ANDERE MATERIALEN UIT DIT E-BOOK TE HERGEBRUIKEN. HET INTELLECTUEEL EIGENDOM BERUST BIJ DE MAKER. DE RECHTEN VAN DE FOTOGRAFIE BERUST BIJ DE FOTOGRAAF.