

★ Eindelijk een relaxte relatie met eten!

Mijn hele leven lang ben ik onzeker geweest over mijn uiterlijk. Ik was als kind van het type studiebol (compleet met enorme jampotglazen, onhandig lijf en piekhaar dat alle kanten op stond). Eenmaal in de pubertijd vond ik mezelf te zwaar en was ik óf bezig met een dieet óf schoot ik extreem de andere kant op omdat het dieet me niet snel genoeg het gewenste resultaat gaf.

Mijn grootste wens was om bij de mooie en populaire meiden van de klas te horen. Ik schoot dan ook van het ene uiterste in het andere. Helaas voor mij, hielp het allemaal niets. Wat ik ook deed, ik bleef ontevreden met mijn looks en populair werd ik er ook niet van. Heel frustrerend en vooral vermoeiend ook. Ik weet niet hoeveel geld dit me allemaal heeft gekost aan boeken, pillen, poeders, repen en programma's, en eerlijk gezegd wil ik dit ook niet weten. Ik vermoed dat je er een mooie auto van zou kunnen rijden...

Na een half leven 'op dieet' en een haat-liefdeverhouding met eten, kwam de dag dat ik ontdekte waarom ik altijd wel kon eten en waarom diëten voor mij niet werkten (ik werd altijd gek van de honger!): ik heb een heel gevoelige bloedsuikerspiegel. Daar kwam ik achter toen ik besloot om een tijdje de suiker te laten staan. Logisch dus dat het brooddieet, de shakes en de maaltijdrepen voor mij niet werkten: mijn lichaam reageert extreem op suikers. Ik veranderde mijn eetgewoonten, at meer eiwitten en groenten en minder brood, aardappelen en pasta. Snoep en koek gingen in de ban en werden vervangen door noten, blokjes kaas en af en toe een haring of een stukje vlees. Ineens had ik geen honger meer en begon ik af te vallen. Ik kreeg meer energie en voelde me stukken beter. Zo is de Sugarchallenge ontstaan, inmiddels het grootste suikervrije platform in Nederland.

Toch was ik er nog niet met 'alleen' suikervrij eten. Het afkicken van de suikers was niet zo moeilijk, het afgekickt blijven wel. Dat hoorde ik ook van veel deelnemers aan het Sugarchallenge-programma. Er was dus meer aan de hand, en mijn zoektocht ging verder. Tijdens mijn ontdekkingsreis stuitte ik op de werking van het oerbrein en vooral: op de invloed van suikers en bewerkte producten op je oerbrein en de eetkeuzes die je maakt. Ik kan je vertellen: die is niet mis! Suikers en snelle koolhydraten kapen je oerbrein en zorgen ervoor dat je volledig de weg kwijtraakt als het gaat om een gezonde leefstijl.

Ik ging steeds beter begrijpen wat de oorzaak is van de verstoorde en soms zelfs ongezonde relatie die zoveel mensen hebben met eten. Het heeft alles te maken met de invloed die onze westerse voedings- en leefstijl heeft op ons oerbrein en met het feit dat zo ongeveer alle diëten haaks staan op hoe onze oudste en diepste instincten



functioneren. Logisch dat we ze niet volhouden en logisch dat zoveel mensen de wanhoop nabij zijn als het gaat om het bereiken en behouden van hun natuurlijke gewicht en een goede gezondheid.

Dankzij alle ontdekkingen die ik de afgelopen jaren heb gedaan begrijp ik eindelijk hoe het werkt en daardoor heb ik mezelf na ruim dertig jaar kunnen bevrijden uit de cirkel van eindeloos diëten, terugvallen en weer opnieuw beginnen. Er is nu letterlijk rust in de bovenkamer, mijn oerbrein krijgt wat het nodig heeft en ondersteunt me om goed voor mezelf te zorgen.

Mijn onzekerheid over mijn uiterlijk is inmiddels ook verdwenen: ik heb besloten dat ik helemaal prima ben zoals ik ben. Inclusief die paar kilo extra. Zoals Goedele Liekens zo mooi zegt: 'Waar vet zit, komen geen rimpels' en dat ben ik met haar eens. Dit ben ik. Ik ben oké en ik ben mooi, net als ieder mens. Bovendien: wat is er mis met een beetje vet? Vrouwen hebben een buikje en mannen hebben spieren, dat is de natuur!

Ik ben er echt van overtuigd dat de sleutel tot een goede gezondheid, blijvend natuurlijk gewicht en een relaxte relatie met voeding eerst en vooral is gelegen in de onvoorwaardelijke keuze om goed voor jezelf te zorgen. Dit kun je echter alleen doen wanneer je weet hoe het werkt met voeding in je lichaam en in je brein. Met die kennis kun je de interne communicatie in je lijf optimaliseren en de balans herstellen. Pas wanneer je begrijpt wat jouw lichaam nodig heeft en hoe jouw oerbrein omgaat met voeding, ben je in staat om jezelf optimaal te ondersteunen en kun je, net als ik, de stap maken naar het worden van een Gelukkige Eter.

Geniet van de reis!

Carola

P.S. helaas kan ik je niet beloven dat je na het lezen van dit boek nooit meer een terugval zult hebben in je eetpatroon. Dat is ook niet erg, je bent en blijft tenslotte mens. Maar, als je alle stappen opvolgt, weet ik zeker dat je vorderingen gaat maken. Want doordat je weet hoe het werkt voor je oerbrein, en doordat je jouw omgeving en gewoonten anders zult gaan organiseren, neemt automatisch de kans op terugvallen af. Ik spreek uit ervaring!





inhoud

Eindelijk een relaxte relatie met eten! ■ P. 5

★ Deel 1

Wat De Gelukkige Eter Weet

Waarom je donders goed weet hoe gezond eten werkt,
maar het niet doet ■ P. 14

1. ■ En ze aten nog lang en gelukkig... ■ P. 17

Waar geen enkel dieet aan denkt

Je relatie met eten is geen onenightstand. Die duurt je hele leven. Hoe het komt dat
jouw goede eetvoornemens vaak al voor de lunchpauze sneuvelen...

2. ■ De grote eetgeluksaboteur ■ P. 27

Waarschuwing: het is op elke hoek van de straat te koop!

We zijn massaal verslaafd aan suiker. Hoe de maatschappelijk meest geaccepteerde drug
aller tijden ervoor zorgt dat je keer op keer 'vreemdgaat' en waarom je relatie met eten
stukken fijner wordt zonder.

3. ■ Morgen ga ik beginnen ■ P. 43

Van knipperlichtrelatie naar een gelukkig eethuwelijk

Gezonde wilskracht is een belangrijke factor voor een gelukkige eetrelatie. Hoe het komt dat
bij zoveel mensen de wilskracht 'kapot' is en hoe je jouw wilskracht kunt repareren en
versterken.

4. ■ Kleinduimpje en de mammoettanker ■ P. 53

Nodig je oerbrein uit aan tafel

Ons oerbrein, of instinct, beslist in 99% van alle gevallen wat we eten.
Hoe het komt dat je best weet hoe het moet, maar vervolgens toch iets heel anders doet en
wat je kunt doen om dit op te lossen.

5. ■ Ach, eentje kan best... ■ P. 69

Wie is er aan het woord?

Je brein bestaat uit ontelbare afdelingen met ieder een eigen behoefte en een eigen agenda.
Ze manipuleren je, in jouw stem, met jouw woorden. Hoe je deze saboteurs herkent en
hoe je het beste met ze kunt praten.

★ Deel 2

Wat De Gelukkige Eter Eet

De 5 voedingsbasics voor een gelukkige eetrelatie ■ P. 76

Voedingsbasic 1 ■ De Gelukkige Eter kiest voor echte voeding ■ P. 79

Je lichaam houdt van kwaliteit

Voeding kan je maken en breken. Alles heeft te maken met waar je voor kiest. Hoe we dagelijks worden verleid om te eten en hoe je jouw eigen plan kunt trekken door de voedingsjungle.

Voedingsbasic 2 ■ De Gelukkige Eter doet niet aan diëten ■ P. 97

Calorieën zijn iets heel anders dan voedingsstoffen

Je oerbrein zet bij de minste of geringste dreiging van vetverlies alles op alles om dit te voorkomen. Waarom je beter kunt stoppen met calorieën tellen en diëten en hoe je jouw lichaam veel effectiever kunt helpen om haar natuurlijke gewicht te behalen en behouden.

Voedingsbasic 3 ■ De Gelukkige Eter eet wat haar lichaam nodig heeft ■ P. 113

Van je lichaam vullen naar je lichaam voeden

Je wordt wat je eet: voeding die je vandaag eet is morgen een stuk van je lichaam. Als je tenminste de juiste voedingsstoffen beschikbaar hebt. Wat je werkelijk nodig hebt en hoe je voeding voor je kunt laten werken in plaats van tegen je.

Voedingsbasic 4 ■ De Gelukkige Eter eet zo zuiver mogelijk ■ P. 129

Je lichaam is geen afvalcontainer

Te veel opgeslagen gifstoffen maken je ziek en zorgen voor hardnekkige kilo's. Hoe je ervoor kunt zorgen dat jouw lichaam minder tijd en energie verspilt aan het ontgiften en geen overtollig vet meer vasthoudt.

Voedingsbasic 5 ■ De Gelukkige Eter eet relaxt ■ P. 145

Eet wanneer je ontspannen bent

Onder stress neemt je oerbrein direct de leiding over waardoor je meer eet, minder goed verteert en ongezondere keuzes maakt. Hoe je relaxter kunt eten en wat je kunt doen om meer ontspanning in je leven te brengen.

★ Deel 3

Wat De Gelukkige Eter Doet

Op weg naar een relaxte relatie met eten ■ P. 156

6. ■ Rust, Reinheid en Regelmaat ■ P. 159

Automatiseer zoveel mogelijk van je gezonde gewoonten

Ons brein houdt niet van verrassingen. Het houdt van herhaling, efficiëntie en gemak. Hoe je gewoonten kunt creëren die ervoor zorgen dat je wilskracht-energie bespaart zodat je beter weerstand kunt bieden aan verleidingen.

7. ■ Aan de slag! ■ P. 173

Stap voor stap naar een eetstructuur die werkt voor jou!

De werking van je oerbrein kun je niet veranderen. Je zult het dus moeten verleiden tot ander gedrag. Dit doe je met een dijk van een plan. Zodat je oerbrein je gaat helpen en niet langer oude gedragspatronen afdraait.

★ Deel 4

Wat De Gelukkige Eter Kiest

Handige hulpmiddelen en checklists ■ P. 190

■ Suikervervangingstabel ■ P. 192

■ Suikerschuilnamen ■ P. 194

■ Hoeveel eten heb je nodig? ■ P. 196

■ Gratis Gelukkige Eter Toolkit ■ P. 208

★ Overig

Over Carola ■ P. 210

Referenties/bronvermelding ■ P. 214

Dankwoord ■ P. 216

Register ■ P. 218

GRATIS
Gelukkige
Eter
Toolkit

■ P. 208

Recensies

Marjolein Dubbers

Oprichtster Energieke Vrouwen Academie en bestsellerauteur van het Energieke Vrouwen Voedingskompas

- Wat een waardevol boek is dit! En wat een fijne, toegankelijke schrijfstijl. Ik denk dat veel vrouwen zich herkennen in de persoonlijke ervaringen die Carola in dit boek deelt. Want: een relaxte relatie met eten, wie wil dat niet? Carola legt op een makkelijk toegankelijke manier uit hoe je brein omgaat met eten en hoe je jezelf kunt verlossen van onbeheersbare eetbuien. Een belangrijk boek voor iedereen die worstelt met de verslavende aspecten van onze voeding.

José Leeuwenkamp

Hoofdredacteur GezondNu en Lekker Gezond

- Eten is het lekkerste wat er is, maar ook gelijk het lastigste omdat je van alles 'eigenlijk' niet mag eten (en elke keer toch die weegschaal ziet oplopen). Carola legt op een superleuke manier uit hoe je die enorme trek in lekkers stilt zonder dieet. 'Je relatie met eten is geen one-night-stand. Die duurt je hele leven'. Een grappig én inhoudelijk boek over hoe je een leuke en lekkere relatie krijgt met eten en je lichaam. En ... geen dieetvoorschriften. Hèhè ...

Drs. Richard de Leth

Expert in preventieve leefstijlgeneeskunde en bestsellerauteur van de Oersterk-serie

- Carola laat krachtig zien hoe je van weerloze zoetekauw een bewuste genietier wordt. Gezondheid en genieten gaan alleen samen als je voor echte voeding in plaats van troosteloze vulling kiest. Carola geeft je de juiste kennis, schudt je wakker en laat je de schoonheid van het leven ervaren. Deze schoonheid zorgt ervoor dat je anders eet, denkt en leeft. Je transformeert vanzelf in een gelukkige eter.

Hanneke Hasselaar

Praktijk- en apothekersassistent en Suikerbalanscoach

- Dit boek geeft mij als voedingscoach ontzettend veel inzicht in de invloed van voeding op het gedrag en de gezondheid. Ons gedrag wordt gestuurd vanuit ons brein. Het verslavende effect van suikers, snelle koolhydraten en ander bewerkt voedsel op ons brein is enorm! Carola vertelt dit zeer verhelderend en het boek is doorspekt met vele herkenbare en humoristische vergelijkingen (je oerbrein is als een kikker!). Na het lezen van dit boek kun je meteen aan de slag in de praktijk om te gaan werken aan je gezondheid en een gezond gewicht!

Rineke Dijinga

Natuur- en orthomoleculair

geneeskundige en bestsellerauteur

- Nooit meer diëten maar (h)eerlijk eten. Dat is wat Carola op een duidelijke en begrijpelijke manier uitlegt in haar boek. We hebben simpelweg te weinig wilskracht voor de huidige 'overload' aan lege en suikerrijke voedingsmiddelen. Het laat ons moe en futloos achter op de bank en zorgt ervoor dat onze goede voornemens keer op keer in het slop raken en we van de weeromstuit maar weer gaan eten. Zo blijven we in de vicieuze cirkel van industrieel gemakvoedsel. Ik denk dat ik de afgelopen 15 jaar in mijn praktijk dit verhaal wel duizenden keren gehoord heb. Maak het jezelf gemakkelijk: niet door strenge diëten, maar door over te stappen op echt, heerlijk en eerlijk voedsel. Als jij nog geen gelukkige eter bent dan hoop ik dat je dit boek omarmt en voeding de kans geeft die jij verdient. Uit liefde voor jezelf!

Jolanda Kortekaas

Gewichtsconsulent en voedingsfreak

- Eigenlijk weten we best wel wat gezond eten is, maar om dat in de praktijk ook te doen, is een ander verhaal! In *De Gelukkige Eter* leert Carola van Bemmelen je hoe je een relaxte relatie met voeding kunt krijgen. En dat is eigenlijk verrassend eenvoudig als je weet hoe je je brein nieuwe dingen kunt leren. Een supergaaf boek, dat ook nog eens heerlijk is om te lezen. Ik was er zo doorheen!

William Cortvriendt

Arts en auteur van onder meer

Hoe word je 100? en Lichter

- Carola maakt in haar boek *De Gelukkige Eter* duidelijk dat gezonder eten niet betekent dat we minder zouden moeten eten, maar dat het antwoord juist ligt in anders en lekker eten uitgaande van natuurlijke ingrediënten. Dit boek is een aanrader voor iedereen die de eerste en meest belangrijke stap wil zetten op weg naar een gezonder leven.

Esther Nelemans

Huisarts

- Fijn om eindelijk eens de achtergrond te lezen en te ervaren van wat onder andere suiker met je lichaam doet, hoe je hormonen werken en wat voor effect dit heeft op wat voor persoon je bent. Geloofwaardig, goed bestudeerd, uitgebreid en vol met adviezen om je leven een nieuwe, gezondere wending te geven. Eens een keer wat anders dan alle bestaande boeken, zoals al eerder gezegd: heel fijn die diepgang en treffende vergelijkingen. Ik ga ermee aan de slag.

1.

WAT DE GELUKKIGE ETER
WEET...

