

VOEDEN MET STRATEGIE OF VULLEN MET CHAOS

Met Monique Ravenstijn kan ik over van alles praten. Ze is veelzijdig en open in al haar kwetsbaarheid. Laat ik haar eerst even introduceren.

Monique is eigenaar van Jumbo Monique, oprichtster van stichting Jeelink en auteur van Voorbij de ThT, Hoe Dan? en Wij van Jeelink. Daarnaast schrijft zij columns en geeft lezingen. Haar levensmissie is de wereld mooier achterlaten dan dat zij deze heeft aangekomen. Groot denken en gewoon doen is haar motto. Ook heeft zij hart voor het welzijn van kinderen. Daar ga ik op aan! Zij is moeder van drie kinderen en woont met haar gezin in Bergen.

Terwijl Monique en ik in een behoorlijk interessante brainstormsessie zaten over waarheid versus perceptie in de

(social) media, het belang van integriteit en zelfreflectie en toename van externe prikkels, raakten we ineens verward in een gesprek over voeding en afvallen. Het viel mij op dat Monique behoorlijk was afgevallen. De laatste keer dat ik haar zag, was tijdens een gala. Zelf was ik voor deze avond al haast uit drie jurken gescheurd en concludeerde ik dat ik wel aan wat meer zelfzorg en focus toe was na een hectische zomer. Ik leef heel bewust, maar beland ook weleens in een te drukke fase. Als een ommetje of yogaklas nauwelijks het verschil maakt, weet ik dat ik pas op de plaats moet maken. Weer terug naar de ontwerptafel, zoals ik dat vaak noem. Tijd voor zelfreflectie, voelen van emoties, balans en bijwerken van doelen. Zo observeer ik soms ook andere vrouwen: zorgen ze goed voor

zichzelf of lopen ze zichzelf voorbij? Wat zit er achter die Instagramfoto's en die glimlach? En vooral: hebben ze een visie op zelfzorg of gaat het om het ophouden van de schone schijn? De vraag 'hoe voel je je en maak je ruimte voor jezelf en jouw doelen?' levert vaak mooie gesprekken op.

Toen Monique en ik naar de demokeuken boven haar winkel liepen om thee te halen, gaf ik haar een compliment. Haar reactie verbaasde me. "Weet je," zei ze, "ik ben juist afgevallen door meer te eten. De afgelopen periode was buitengewoon hectisch. Met een verhuizing privé, een grote verbouwing in een van mijn Jumbo's en een derde boek dat naar de drukker moest, kon ik niet anders dan eerlijk zijn naar mijzelf. En concluderen dat je als mens veel aankan, maar dat het dit keer te veel was. Dit zag je terug in mijn eetgedrag. Ik vergat gewoon te eten. Wel een ontbijtje, een salade als lunch en avondeten, maar voldoende was het niet."

Monique vervolgde haar betoog: "Na deze hectische periode was ik een weekje op Kos. En daar, in een fijne vakantiesfeer, at ik meer dan dat ik normaliter deed. Tijd nemen voor het ontbijt, een extra voedzaam hapje bij de lunch en zelfs wat lekkers bij de koffie. Tot mijn enorme verbazing merkte ik dat mijn buik slonk. In de kantines van onze supers staan elke dag rijk gevulde schalen met fruit in de kantine. Maar de drukke periode maakte dat ik niet de tijd nam om goed te eten of daarover na te denken. Bijzonder voor iemand die de hele dag met eten, mensen en bewustwording bezig is. Dat zo iemand zo slecht voor zichzelf zorgt. Natuurlijk is het zo dat ik werk in een wereld waar verleiding een grote rol speelt. Marketeers zijn er druk mee, om vooral zoveel mogelijk, veelal ongezond, eten te verkopen. De plek waar producten gepresenteerd worden zijn strategisch gekozen. Veel voor weinig, een win-

actie of een combideal. Alles wordt uit de kast gehaald om de omzetmotor te laten draaien. Natuurlijk speel ook ik dit spelletje mee. Dit zorgt ervoor dat mijn verdienmodel en hiermee de duurzaamheid op financiële gezondheid op peil blijft. Maar wat betreft het voeden van het lichaam, blijft het een ware uitdaging."

Ik luisterde aandachtig. "Ik heb als franchisenemer van de heerlijke Jumboformule een plicht om deze neer te zetten zoals deze is ontwikkeld," legde Monique uit. "Dit doe ik met verve, maar binnen deze grenzen pak ik de ruimte die er is. Zo zetten wij elke week een andere productgroep in de schijnwerpers en laten we zien hoeveel suiker, vet en zout er in deze artikelen zitten. Dit maakt dat mijn klanten in een later stadium veelal anders kiezen. Dat geldt ook voor mij. En zo zorg ik stapje voor stapje beter voor mijzelf. Vaker een appeltje, banaantje of mandarijntje eten en na mijn weekje Kos standaard een gezonde snack in de auto hebben liggen. Zo eet ik genoeg en word ik niet zo snel verleid door snaaigoed en te veel 'tussendoortjes', die in overvloed in mijn winkels aanwezig zijn."

Het verhaal van Monique is herkenbaar. Ik heb dat soms ook. Bijvoorbeeld als ik met de kinderen in de weer ben, aan het schrijven ben of moet schakelen tussen verschillende projecten en telefoontjes. Vaak heb ik dan genoeg aan een hap donkere chocola en dan weer door. Voordat ik het weet, is het tijd om de kinderen op te halen of te koken.

Dankzij mijn kennis over mijn eigen lichaam en drive om goed te functioneren, grijp ik tijdig in. Doorhollen op de automatische piloot is een sluipend gevaar. De quote van psychologe Ayala Malach Pines geeft dit mooi weer: 'In order to burn out, you need to have been on fire first'.

Voor mij zijn lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden en hebben

dagelijks elkaar en goede voeding nodig. Zonder oog voor deze wisselwerking en het herkennen van je eigen patronen, val je snel ten prooi aan te veel tussendoortjes en niet of te snel eten. Vervolgens ga je ook nog geloven dat je geen tijd meer hebt voor jezelf. Maar wie bepaalt de tijd?

Timing is alles in het leven. Timing is volgens hoogleraar cardiologie Leonard Hofstra ook essentieel bij gezond afvallen of op gewicht blijven. Volgens Leonard is lang gedacht dat we onze stofwisseling de hele dag een beetje aan de praat moeten houden, om beter te kunnen afvallen. Vergelijk het met een open haard, waar op gezette tijden een blok hout op moet om lekker te kunnen blijven branden. Vertaald naar voeding was het idee om naast de drie hoofdmaaltijden ook voldoende tussendoortjes te nemen, om maar geen trek te krijgen en de stofwisseling actief te houden. De reden waarom hier vanaf is gestapt, is dat het frequent eten voorkomt dat onze vetreserves worden aangesproken. Het lichaam krijgt immers constant voeding van buiten en is niet genoodzaakt om energie uit het lichaam zelf te halen.

Daarnaast is het essentieel om de tijd te nemen voor een maaltijd. Je maag doet er namelijk een minuut of 20 over om naar het brein te signaleren dat het gevuld wordt. Als je dan binnen die 20 minuten te veel eet, bijvoorbeeld omdat je te weinig tijd hebt, krijgt je brein te laat door dat het te veel was. In landen rond de Middellandse Zee hebben ze dat beter begrepen. Daar wordt meer de tijd genomen voor een maaltijd. Een gezond voorgerecht, bijvoorbeeld een bouillon, en dan pas een hoofdgerecht is ook een strategie om dit effect te voorkomen.

Als laatste heeft Leonard het over 'intermitterend vasten'. Een populaire manier om dit te doen, is het 16:8 concept. Dit houdt in dat je binnen 8 uur alles van die dag eet, om vervolgens 16 uur lang niets meer naar binnen te werken.



In die 'lange' 16 uur wordt het lichaam genoodzaakt om energie te halen uit de vetreserves. De makkelijkste manier om dit te doen, is het overslaan van het ontbijt (zwarte koffie en thee zijn oké) en om 12.00 uur een gezonde lunch te nemen. Als je dan vervolgens rond 20.00 uur de avondmaaltijd eindigt, ga je comfortabel door de dag.

In een interview vertelde een alleenstaande moeder mij dat ze overdag 'geen tijd' had om te eten. Ze holde van de ene thuiszorglocatie naar de andere. Aan een avocado of fruit meenemen had ze niet gedacht. Ook dacht ze de 'coronakilo's' kwijt te raken door helemaal niets te eten overdag.

Leonard benadrukt dan ook dat intermitterend vasten wezenlijk anders is dan de hele dag niet eten. Het gevaar hiervan is dat je uiteindelijk toch weer veel te veel eet en ook nog eens de verkeerde voeding.

Intermitterend vasten is echt een strategie. Eén van de vele. Het is aan jou om een strategie te vinden waar jouw lichaam zich goed bij voelt. Dat is ook zelfzorg, het activeren van een eetplan. Naar de grenzen van jouw lichaam en geest luisteren en ruimte en tijd maken om na te denken wat je eet. Wat hebben jouw organen nodig om goed te kunnen functioneren? Welke keuze maak jij? Ga je voor stress en chaos? Of kies je verstandig en ga je voor een strategie met focus? Jouw lichaam zal je dankbaar zijn.

Lili Genee Pirayesh



DE BOEKEN EN RECEPTEN VAN LILI GENEË PIRAYESH ZIJN VERKRIJGBAAR OP WWW.DESCHIJFVANMIJNLIJF.NL EN KIJK OOK OP [INSTAGRAM/VULLEN OF VOEDEN](https://www.instagram.com/vullen_of_voeden) OF WWW.VULLENOFVOEDEN.NL