

Nieuwsbrief Heul Gezond

30 Oktober 2025



SUZANNE DE VRIES

Hallo allemaal,

Een heerlijk weekje uitgerust, nou ja in eerste instantie alleen mezelf moeier gemaakt, hahaha. 19 Oktober meegedaan met de marathon van Amsterdam! 42,195km hardlopen. De weersomstandigheden waren nagenoeg perfect, niet te warm, niet te koud, droog en niet veel wind. Er werden dan ook veel persoonlijke records aan flarden gelopen, zo ook bij mij. Maar liefst 11 minuten sneller.



Afgelopen zondag was de start van het dipseizoen en daarmee ook de opening van kouclub Oostzaan. Een heel fijn avontuur. Wil jij dat ook eens beleven? Meld je dan even aan via de [mail](#). We zijn elke zondag tussen 9 en 11 in het twiske bij het schoorlstrandje op het eerste bruggetje

De eerste keer is gratis, voor vervolg kijk op kouclub.nl voor je abonnement. Op deze website vind je ook nog andere kouclubs en informatie over de effecten van koude training.



De voorbereidingen en promotie van "Boostzaan" op 8/11 van 10.30 tot 16.30 uur, zijn in volle gang, wellicht heb je iets voorbij zien komen op Facebook, Instagram of het plaatselijke krantje. Sjaak en Jael zijn ook bij de orkaan en Radio 9 geweest. De Grote Kerk staat deze dag in het teken van spiritualiteit, gezondheid en zingeving. Heul Gezond is ook aanwezig met een standje en een workshop.

Heul Gezond neemt je in 45 min mee langs motivatie, beweging, voeding, ademhaling en ontspanning. Kleine stappen maken groot verschil. Voel, beleef en laat je inspireren om heul gezond te zijn!

In deze
niewsbrief kun je
verwachten:

actualiteiten

In the spotlights

Cool groep

recept

weetjes over

De challenge

lees-, luister- en
kijktips.

De rol van zelfcompassie in leefstijlverandering

We zijn vaak onze eigen strengste criticus. Een misstap, een gemiste workout, een emotionele eetbui en meteen volgt een stroom van negatieve gedachten. “Zie je wel, ik kan dit niet.” “Waarom lukt het me nooit?” Maar wat als je jezelf op die momenten zou behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen?

Dat is waar zelfcompassie begint.

Zelfcompassie is het vermogen om jezelf met vriendelijkheid, begrip en geduld te benaderen. Juist op momenten dat je worstelt, faalt of pijn ervaart. In plaats van jezelf te veroordelen of te pushen, kies je ervoor om jezelf te behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen: met zachtheid, erkenning en steun.

Het betekent niet dat je alles goedpraat of geen verantwoordelijkheid neemt. Integendeel: zelfcompassie creëert een veilige innerlijke ruimte waarin groei, verandering en heling mogelijk worden. Het is de tegenhanger van zelfkritiek, niet zwak, maar krachtig in zijn mildheid.

Zelfcompassie bestaat uit drie pijlers:

- **Vriendelijkheid** voor jezelf in plaats van zelfveroordeling
- **Menselijkheid erkennen:** beseffen dat falen en lijden onderdeel zijn van het leven
- **Mindfulness:** je gevoelens waarnemen zonder ze te negeren of te overdrijven

Oefening: De vriendelijke spiegel

Neem een moment voor jezelf. Sluit je ogen en denk aan een situatie waarin je jezelf onlangs hebt bekritiseerd. Misschien ging iets niet zoals je wilde, of voelde je je teleurgesteld in jezelf.

Stel je nu voor dat een goede vriend jou hierover vertelt. Wat zou je tegen hem of haar zeggen?

Welke woorden van troost, begrip of aanmoediging zou je geven?

Schrijf die woorden op en lees ze hardop terug alsof je ze tegen jezelf zegt.

“Het is oké dat het even niet lukte. Je doet je best. Morgen is een nieuwe dag.”

Reflectievraag

Wat verandert er in jouw gedrag of gevoel als je jezelf benadert met compassie in plaats van kritiek?

Emotie-eten: eten vanuit gevoel in plaats van honger

Soms grijpen we naar eten zonder dat ons lichaam daarom vraagt. Niet uit fysieke honger, maar uit onrust, verveling, stress of verdriet. Dat noemen we emotie-eten. Een manier om gevoelens te dempen, te troosten of te vermijden. Emotie-eten is menselijk. Maar als het een patroon wordt, kan het ons losmaken van onze natuurlijke hongerbalans.

Bewustwording is de eerste stap: leren herkennen *waarom* je eet, *wanneer* je eet, en *wat* je op dat moment eigenlijk nodig hebt.

Oefening: De pauzeknop

De volgende keer dat je de neiging voelt om te eten, stel jezelf één vraag voordat je iets pakt:

“Heb ik honger in mijn lichaam, of in mijn hoofd?”

Sluit je ogen, adem diep in en uit, en scan je lichaam. Voel je een knorrende maag, een energiedip, of juist spanning in je borst, een brok in je keel, of verveling?

Schrijf kort op wat je voelt, zonder oordeel.

Alleen waarnemen is al een vorm van heling.

Reflectievraag

Wat gebeurt er als je vóór het eten even stilstaat bij je gevoel, verandert je keuze, je behoefte, of je stemming?



Marloes en de kracht van mildheid



Marloes (38) is moeder van twee, werkt als HR-adviseur en worstelde jarenlang met perfectionisme. Elke keer als ze een gezonde leefstijl probeerde op te pakken, ging het een paar dagen goed, tot ze een keer oversloeg. Dan kwam de innerlijke criticus: "Zie je wel, je hebt geen discipline. Je verpest het weer."

Tijdens een coachtraject leerde ze over zelfcompassie. In het begin voelde het vreemd: "Alsof ik mezelf aan het pampere was," zei ze. Maar ze begon met een simpele oefening: elke keer als ze iets 'verkeerd' deed, schreef ze op wat ze tegen een vriendin zou zeggen in dezelfde situatie. Langzaam veranderde haar innerlijke dialoog. In plaats van zichzelf af te straffen, begon ze te zeggen: "Je hebt een drukke dag gehad, logisch dat je even geen energie had. Morgen is een nieuwe kans."

Het effect? Minder eetbuien, meer rust in haar hoofd, en (verrassend genoeg) meer motivatie om goed voor zichzelf te zorgen. "Ik dacht altijd dat streng zijn werkte. Maar mildheid gaf me juist ruimte om te groeien."

Reflectievraag

Herken jij momenten waarop je jezelf streng toespreekt? Wat zou er veranderen als je daar een vleugje compassie tegenover zet?

Sanne en haar reis met emotie-eten

Sanne (42) is docent en moeder van een puberzoon. Na een drukke dag greep ze vaak naar chocola, chips of kaasblokjes. Niet omdat ze honger had, maar omdat ze zich leeg, gespannen of overweldigd voelde. "Het was alsof ik even pauze nam van het leven," zegt ze. "Maar daarna voelde ik me vaak schuldig en nog vermoeider."

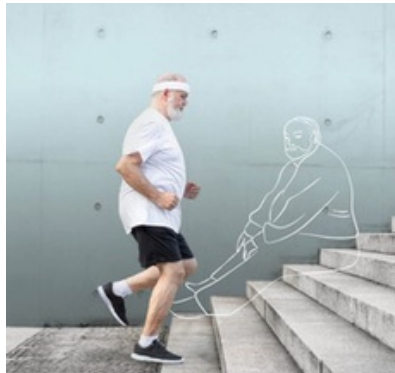
Tijdens een leefstijltraject leerde ze over emotie-eten. De eerste stap was bewustwording: wanneer at ze, wat voelde ze, en wat had ze eigenlijk nodig? Ze begon een eetdagboek bij te houden, niet met calorieën, maar met gevoelens. Ze ontdekte dat ze vooral at als ze zich machteloos voelde, bijvoorbeeld na een conflict op school of thuis. Sanne leerde de pauzeknop gebruiken: een moment van ademhalen, voelen, en zichzelf één vraag stellen: "Wat heb ik nu écht nodig?" Soms was dat rust, soms een knuffel, soms gewoon even zitten zonder prikkels. Ze verving het automatische eten door bewuste keuzes: een wandeling, een kop thee, een muziekje, of een gesprek met een vriendin. "Het was geen quick fix," zegt ze. "Maar ik voel me nu veel meer in contact met mezelf. En als ik wél een keer eet vanuit emotie, dan doe ik dat bewust, zonder oordeel."

Reflectievraag

Wat zou jij kunnen doen op momenten dat je merkt dat je eet vanuit gevoel in plaats van honger?



Cool Groep(en)



ZOhealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

Cool Groepen

Er is doorlopend de mogelijkheid om je aan te melden voor de GLI/ Cool bij Heul Gezond. Ken of ben je iemand die graag zou willen deelnemen meld je dan aan via onderstaande link. Je kan jezelf op de wachtlijst laten plaatsen voor de volgende groep, die start in Januari. De intake met de eerste stapjes kan direct ingepland worden.

Heeft je deelname eerder wel effect gehad, maar niet zoveel om je doel te behalen, of bekijken de resultaten onvoldoende. Informeer bij je zorgverzekeraar of je op herhaling mag. Sommige verzekeraars hebben hier een standaard formulier voor, bij anderen moet je een eigen brief schrijven met een verwijsbrief van je huisarts of specialist.

<https://zohealthy.nl/programma/gli>

Een verwarmend, koolhydraatarm én veganistisch recept dat perfect past bij een gezonde leefstijl:

Vegan Kokos-Curry met Bloemkoolrijst

Bereidingstijd: 15 minuten Kooktijd: 20 minuten Porties: 2

Ingrediënten

- 1 eetlepel kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 courgette, in halve plakjes
- 100 g spinazie
- 200 ml kokosmelk (volvet, ongezoet)
- 1 eetlepel rode currypasta (let op: check of deze vegan is)
- 1 eetlepel tamari (glutenvrije sojasaus)
- Sap van ½ limoen
- 300 g bloemkoolrijst
- Verse koriander of peterselie als topping




Weetjes over

- Bijna 20% van de ziektelast in Nederland wordt veroorzaakt door ongezond gedrag zoals roken, ongezonde voeding, alcoholgebruik en te weinig beweging
- 35.000 sterfgevallen per jaar zijn gerelateerd aan leefstijl-gerelateerde aandoeningen
- Slechts 10-50% van de Nederlandse volwassenen volgt de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad
- In 2022 gaf ruim 60% van de Nederlanders aan actief bezig te zijn met een zondere leefstijl
- Zelfcompassie is in onderzoek gelinkt aan minder stress, betere zelfzorg en meer motivatie om gezonde keuzes te maken.
- Mensen met meer zelfcompassie herstellen sneller van terugval in gedrag (zoals emotie-eten of stoppen met sporten).

Bereidingswijze

Verhit de kokosolie in een wok of diepe pan. Fruit de ui, knoflook en gember tot ze geuren. Voeg de paprika en courgette toe en bak 5 minuten mee. Roer de currypasta erdoor en blus af met kokosmelk en tamari. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen tot de groenten gaar zijn. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Breng op smaak met limoensap. Bak ondertussen de bloemkoolrijst kort in een droge pan tot deze licht goudbruin is. Serveer de curry op de bloemkoolrijst en garneer met koriander.

 Tip: Voor extra eiwitten kun je blokjes tofu of tempeh meebakken in stap 2

Voedingswaarde per portie

Energie 406 kcal

Koolhydraten 33 g

Vet totaal 22 g

Eiwitten 13 g

- In coaching en therapie wordt zelfcompassie steeds vaker ingezet als alternatief voor strenge zelfdiscipline.
- Volgens schattingen heeft 30–50% van de mensen regelmatig last van emotie-eten, eten vanuit stress, verveling of verdriet in plaats van fysieke honger.
- Vrouwen rapporteren vaker emotie-eten dan mannen, vooral in combinatie met stress of vermoeidheid.
- Emotie-eten komt vaak voor bij mensen die moeite hebben met het reguleren van emoties of die zichzelf streng beoordelen.

7-daagse Zelfcompassie Challenge

Dag 1 De innerlijke stem herkennen

Observeer vandaag hoe je tegen jezelf praat. Noteer één moment waarop je kritisch was, en schrijf op wat je in plaats daarvan vriendelijk had kunnen zeggen.

Dag 2 De vriendelijke spiegel

Kijk jezelf 1 minuut in de spiegel aan en zeg hardop: “Ik ben oké zoals ik ben. Ik mag fouten maken.” Voel wat dit met je doet.

Dag 3 Menselijkheid erkennen

Schrijf op: “Ik ben niet de enige die worstelt met...” en vul aan. Besef dat falen en ongemak bij het leven horen, je bent niet alleen.

Dag 4 Een brief aan jezelf

Schrijf een korte brief aan jezelf alsof je een goede vriend bent. Begin met: “Lieve [je naam], ik zie dat je...” en geef jezelf steun en begrip.

Dag 5 Mildheid in actie

Doe vandaag iets kleins voor jezelf uit vriendelijkheid: een warm bad, een wandeling, een kop thee. Niet omdat je het ‘verdient’, maar omdat je het waard bent.

Dag 6 Omgaan met imperfectie

Denk terug aan een moment deze week dat niet ging zoals je wilde. Schrijf op wat je ervan hebt geleerd, zonder oordeel.

Dag 7 Zelfcompassie als gewoonte

Kies één zin die je de komende week als innerlijke reminder wilt gebruiken. Bijvoorbeeld: “Ik mag zacht zijn voor mezelf.” Zet deze op een post-it of in je telefoon.

Tip: Je kunt deze challenge ook combineren met journaling/ flowwriting en je gedachtenwerk, zie eerdere nieuwsbrieven terug te vinden op de [website](#), ademhalingsoefeningen (zoals de box- breathing) of een dagelijkse check-in (bodyscan).

VOLGENDE WEEK ZIJN WE ER WEER MET EEN NIEUWE NIEUWSBRIEF

📖 LEESTIP: UIT DE BAN VAN EMOTIE-ETEN – JOANNA KORTINK

EEN PRAKTISCH EN TOEGANKELIJK BOEK DAT HELPT OM EETGEDRAG TE BEGRIJPEN EN TE VERANDEREN. JOANNA KORTINK COMBINEERT PSYCHOLOGIE, ERVARINGSVERHALEN EN OEFENINGEN OM JE RELATIE MET ETEN TE HERSTELLEN.

🎧 LUISTERTIP: GEZOND GESPREK – GEZONDHEIDSNET

IN DEZE PODCAST SPREEKT DIËTIST EN LEEFSTIJLEXPERT KARINE HOENDERDOS MET DESKUNDIGEN OVER GEZONDHEID, LEEFSTIJL EN MENTALE VEERKRACHT. AFLEVERINGEN GAAN O.A. OVER HORMONEN, ZELFZORG, VOEDING EN GEDRAGSVERANDERING — IDEAAL VOOR WIE VERDIEPING ZOEKT ZONDER ZWEVERIGHEID

📺 KIJKTIP: “IK BEN EEN EMOTIE-ETER, HOE VAL IK AF? – NPO3 / HOEDAN
IN DEZE KORTE DOCUMENTAIRE GAAT ANISA OP ZOEK NAAR DE KERN VAN HAAR EETGEDRAG. SAMEN MET EXPERTS ONDERZOEKT ZE HOE EMOTIE-ETEN ONTSTAAT EN WAT HELPT OM EEN GEZONDERE RELATIE MET ETEN OP TE BOUWEN. EERLIJK, HERKENBAAR EN HOOPVOL

Inbreng van onze lezers stellen wij zeer op prijs. Heb je een verzoek voor de spotlights? Een recept om te delen? Leuke weetjes over leefstijl? Een idee voor een challenge, lees-, luister- of kijktip? Of wil je een eigen ervaring met je proces graag delen. Mail dan naar info@heulgezond.nl

Bedankt voor het lezen!
