



Sieka Romeijn-Hedmann

‘Wacht nu eens met eten tot je honger ervaart’

“Honger laat zich niet vatten in één soort”, zegt diëtiste Marie-José Torenvliet. Zij is eigenaar van diëtistenpraktijk Nutri-Fit in Numansdorp. In haar zojuist op de markt verschenen boek (H)erken je honger! - de sleutel tot jouw ideale gewicht’ beschrijft de diëtiste 15 soorten honger. “Het herkennen van je hongersoorten is een methode om goed na te kunnen gaan wat bij je past om tot je ideale gewicht te komen. Mijn boek is een tegengeluid voor alle dieethypes.”

NUMANSDORP - Door de ervaringen in haar praktijk merkte Marie-José dat veel mensen door de vele hypes in de war raken. “De ene keer moet je alle koolhydraten laten staan, dan weer moet je zes keer per dag eten of moet je overgaan op maaltijdvervangers. Het brengt mensen aan het twijfelen waar ze goed aan doen. Maar het feit blijft dat meer dan de helft van de volwassenen te zwaar is. Blijkbaar krijgt men er toch niet echt goed grip op. Reden voor mij dit boek te schrijven.” Voordat je het echt goed over honger kunt hebben is het volgens Marie-José eerst nodig om dat gevoel zelf te ervaren. “Zoveel mensen zeggen ‘ik heb nooit honger’. Dan is mijn eerste reactie ‘waarom eet je dan als je geen honger hebt’. Kijk, als je lichaam er niet om vraagt en je eet on-

danks toch, dan kun je wachten op overgewicht.” De eerste opdracht van Marie-José is dan ook ‘wacht met eten tot je honger ervaart’. Het is niet altijd nodig om ‘hoppa, te gaan eten of drinken’ bij de eerste kriebels van ‘een knagend gevoel in de maag’ of ‘een beetje

‘HET IS NIET ALTIJD NODIG OM ‘HOPPA, TE GAAN ETEN OF DRINKEN’

licht in het hoofd’. Je hebt zoveel voorraden aan energie dat je daar lang op kunt teren. Wie mijn boek goed leest zal voelen dat dit het antwoord is op de strijd met het gewicht.” De tweede opdracht is volgens Marie-José het erkennen van het probleem. “Hoe vaak gebeurt het niet dat we het wel



weten, maar er niet naar handelen. Met dit boek wil ik beogen dat mensen zelf gaan reflecteren en nadenken. Ik heb getracht niet teveel voedingsadviezen te geven. Het is geen receptenboek en geen dieetboek. Aan de andere kant kunnen enkele kleine adviezen over zelfreflectie en je aanpassen al verschil maken.

Maar pas niet teveel aan”, stelt Marie-José. “Doe niet te rigoureu. Kijk welke honger-

soort je het meest aanspreekt.” Het boek is te koop via: www.herkenjehonger.nl.

Het voorwoord is geschreven door prof. dr. Liesbeth Rossum, internist, endocrinoloog en hoogle- raar gezond gewicht en stress, Erasmus MC: ‘Marie-José beschrijft op herkenbare en ludieke wijze de biologische mechanismen die schuilgaan achter het hongergevoel.’

KORTWEG

8

Rommelmart

NIEUW-BEIJERLAND - Rond-om kerkgebouw aan de Kerkstraat 22 in Nieuw-Beijerland is er op zaterdag 20 mei om 9.00 een rommelmart. Ook dit jaar is er weer een grote hoeveelheid aan mooie, betaalbare spullen te koop. Kringloopwinkel De Oude Bakkerij aan de Voorstraat 21 is tijdens de rommelmart open.

‘Loop u even mee?’

CROMSTRIJEN - Dansvoorstelling ‘Loopt u even mee?’ Femke Schot geeft zaterdag 20 mei een vrolijke en spetterende dansvoorstelling waaraan niet alleen alle leerlingen van de verschillende danslessen aan meedoen, maar ook groep 5 van OBS De Dubbeldekker. Uitvoeringen zijn om 16.00 en 18.30 uur. Kaartjes kosten 6,50 euro. Meer informatie: femke_schot@hotmail.com. OBS De Dubbeldekker, Buttervliet 2 in Cromstrijen.

Vaartocht

TIENGEMETEN - Vaartocht om 19.15 uur in de schemer rond Tiengemeten vanuit Haven Nieuwendijk 1 in Korendijk. Gastheer Huib Bijl vaart met zijn salonboot de Heicondias in de schemering rond Tiengemeten. www.natuurmonumenten.nl.