

Lief zijn voor je lichaam

Als bouwsteen voor een gezonde leefstijl



Hoe kijk je naar je lichaam?

Je lichaamsbeeld bevat zowel positieve als negatieve evaluaties over je eigen lichaam. Deze evaluaties sturen je perceptie, attitude, emoties, cognities en gedrag:

- Hoe **ervaar** je je lichaam?
- Wat **geloof** je over je lichaam?
- Hoe **voel** je je bij je lichaam?
- Hoe **denk** je over je lichaam?
- Hoe **gedraag** je je naar je lichaam toe?



Positief lichaamsbeeld

Een positief lichaamsbeeld gaat niet alleen over het afwezig zijn van een negatief lichaamsbeeld. Maar het gaat over deze componenten:

Uiterlijk

Je kan je uiterlijk en eigen imperfecties aanvaarden. Je kan je lichaam beschermen tegen sociale vergelijking. Je kan focussen op wat je doet, minder op hoe je eruit ziet.

Gezondheid

Je draagt zorg voor je lichaam via een gezonde leefstijl. Je gezondheid staat voorop. Indien nodig ga je naar een arts en volg je medisch advies.

Bewustzijn

Je kan de noden van je lichaam aanvoelen en gepast handelen, zoals bij honger en verzadiging, rust na inspanning, ...

Functie

Je respecteert en waardeert wat je lichaam dagdagelijks voor je doet, bv. waar het je brengt, en je met anderen in contact brengt.

Plezier

Je verkent wat je met je lichaam en zintuigen kan doen, en wat jou deugd doet. Je kan grenzen stellen naar anderen toe.

Diversiteit

Je bent je ervan bewust dat elk lichaam uniek is (uiterlijk, gewicht, beperking, ...) en waardeert dit.

Praktische tips



Lichaamsontevredenheid

Dit is de mate waarin je ontevreden bent over je lichaam, en een negatieve inschatting maakt van je lichaam. Zoals lichaamsvormen, gewicht en uiterlijk.

Kenmerken

- Je ervaart je lichaamsomvang en -vormen als negatief
- Je legt een sterke focus op je gewicht en dit bepaalt je stemming
- Je hebt weinig vertrouwen met je eigen lichaam
- Je vergelijkt je lichaam met dat van anderen
- Je eetgedrag is lijngericht omdat je probeert je gewicht of uiterlijk te controleren

Zoek je hulp?

www.eetexpert.be

www.anbn.be

Werken aan een positief lichaamsbeeld

Uiterlijk

- Relatieveer het belang van uiterlijk. Wees lief naar je lichaam toe. Elk lichaam verschilt van bij de geboorte. Je lichaam kies je niet, maar je kan kiezen voor gezond gedrag. Dat bepaalt meer van je gezondheid dan je uiterlijk en gewicht. Focus op wat je doet, minder op hoe je eruit ziet.
- Herinner jezelf eraan dat ideaalbeelden bewerkt zijn. Beelden van afgetrainde lichamen op (sociale) media zijn vaak speciaal belicht, of gemanipuleerd.

Gezondheid

- Focus op gezond gedrag. Een normaal gewicht (BMI tussen 18 en 25) is niet per se een gezond gewicht. Veel meer hangt af van de wijze waarop je leeft.
- Verzorg je lichaam via een gezonde leefstijl: evenwichtig eten, gepast bewegen, lief zijn voor je lichaam, emoties hanteren en voldoende slapen.

Bewustzijn

- Luister naar de signalen van je lichaam. Eet wanneer je honger hebt en stop wanneer je vol zit.
- Push jezelf af en toe uit je comfort zone door iets nieuws en inspannend te doen. En neem voldoende rust na een inspanning.

Functie

- Ontdek de anatomie van je lichaam en sta stil bij hoe fantastisch je lichaam functioneert. Zou jij je eigen hand kunnen herkennen op een foto?
- Sta stil bij hoe zalig het voelt om bijvoorbeeld geen tandpijn te hebben vandaag. Meestal merken we onze tanden pas op wanneer ze pijn doen...

Plezier

- Maximaliseer de fijne momenten die je beleeft dankzij je lichaam. Wandel, dans, spring, knuffel, lach, ...
- Gebruik al je zintuigen: Luister naar mooie muziek, loop met blote voeten door het gras, kijk naar een zonsondergang en de sterren, proef van een heerlijke aardbei uit je moestuin en ruik de geur van versgebakken brood.

Diversiteit

- Op sociale media kan je accounts volgen die je goed doen voelen over je eigen lichaam. Ze laten zichzelf zien zoals ze zijn (en met vetrolletjes, beharing en imperfecties).
- Leer mensen kennen die er 'anders' uitzien of met een beperking leven. Waardeer de verschillen die ons uniek maken!