

LIFESTYLECOACH LARA

14 DAGEN

Bewust *Eten*

Eten met rust, bewustzijn en barakah

“O mensen, eet van wat op aarde halal en goed is.”

QURAN 2:168

Inhoud

Introductie	3
Vorbereiding & intentie	4
WEEK 1 – BEWUSTWORDING	
Dag 1 Bismillah: een nieuwe intentie	6
Dag 2 Ga zitten, vertraag	7
Dag 3 De derde van je maag	8
Dag 4 Eten zonder scherm	9
Dag 5 Proef met dankbaarheid	10
Dag 6 Halal én tayyib	11
Dag 7 Weekreflectie: wat heb je gezien?	12
WEEK 2 – VERANKERING	
Dag 8 Honger of gewoonte?	14
Dag 9 Water en de sunnah van drinken	15
Dag 10 Samen eten	16
Dag 11 Eet, maar verkwest niet	17
Dag 12 Je avond bepaalt je ochtend	18
Dag 13 Vergeef jezelf	19
Dag 14 Jouw nieuwe relatie met eten	20
TOT SLOT	
Afsluiting & volgende stap	21
14-Dagen Tracker	22
Bronnen	23

Eten met aandacht

Daar sta ik dan. Boven de gootsteen, rechtstreeks uit de pan, scrollend met mijn andere hand. Binnen twee minuten is het op — en als je me zou vragen wat ik net at, zou ik het je niet kunnen vertellen. Ik heb het niet eens geproefd.

Herken je dat? Eten dat „er even tussendoor” gaat. Staand, gehaast, afgeleid. We denken vaak dat gezond eten draait om wát er op ons bord ligt — het juiste dieet, de juiste regels. Maar minstens zo belangrijk is hóé we eten.

Deze 14 Dagen Bewust Eten Challenge is daarom geen dieet. Geen calorieën tellen, geen verboden voedsel, geen schuldgevoel. We gaan terug naar iets ouds en iets moois: eten met rust, aandacht en dankbaarheid — precies zoals de sunnah ons leert. Zittend. Langzaam. Met Bismillah ervoor en Alhamdulillah erna. Stoppen vóór je vol zit.

Het bijzondere is dat de moderne wetenschap precies bevestigt wat de Profeet ﷺ veertien eeuwen geleden al voorleefde. Bewust en langzaam eten helpt je vanzelf met portiegrootte, verzadiging en een gezond gewicht — zonder ook maar iets te tellen. Je deen en je lichaam wijzen dezelfde kant op.

Twee weken lang zetten we elke dag één kleine stap. Week 1 draait om bewustwording: hóé je eet. Week 2 om verankering: het laten beklijven. Geen perfectie nodig — alleen aanwezigheid. Bismillah, laten we beginnen.

Met liefde en dua,

Lara

Begin met je waarom

Voordat je begint, sta je stil bij je waarom. In de islam begint elke daad met een intentie — een bewuste keuze die je hart op Allah richt. Schrijf hieronder op waarom jij deze challenge doet.

MIJN INTENTIE

PRAKTISCHE TIPS —



GA ALTIJD ZITTEN

Eet zittend, aan een tafel als het kan. Niet staand bij het aanrecht of lopend.



LEG JE TELEFOON WEG

Probeer minstens één maaltijd per dag zonder scherm. Aandacht is je krachtigste gereedschap.



BEGIN EN EINDIG BEWUST

Bismillah vóór je eerste hap, Alhamdulillah na je laatste. Het maakt van eten een moment in plaats van een handeling.



EEN KLEINER BORD HELPT

Schep iets minder op dan gewoonlijk. Je kunt altijd bijscheppen — maar meestal hoeft het niet.



HOUD JE TRACKER BIJ

Vink elke dag eerlijk en liefdevol af. Niet om te oordelen, maar om te zien.

WEEK 1

Bewustwording

Deze week draait om kijken, niet veranderen. Je ontdekt hóe je eet — het tempo, de aandacht, de aanwezigheid. Kleine bewuste keuzes, gedragen door de sunnah.

Dag 1

Bismillah: een nieuwe intentie

“De daden worden slechts beoordeeld naar de intenties.” SAHIH AL-BUKHARI 1

INTENTIE

Welkom, lieve zuster. Voordat we ook maar iets veranderen aan wat er op je bord ligt, beginnen we bij je hart. Want deze challenge gaat niet over diëten, calorieën tellen of verbieden. Het gaat over **hóé** je eet — met rust, aandacht en bewustzijn.

In de islam begint elke maaltijd met „Bismillah”: een klein moment van bewustzijn vóór de eerste hap. En de wetenschap bevestigt iets moois — mensen die mét aandacht eten, die opmerken wát en hoévél ze eten, eten vanzelf minder en houden hun gewicht makkelijker op peil, zónder ook maar iets te tellen (Robinson e.a., 2013). Aandacht is je allereerste gereedschap.

VANDAAG OEFEN JE

Zeg bij elke maaltijd „Bismillah” — hardop of in je hart — en pauzeer één seconde voordat je begint.

Reflectievragen

- Waarom wil ik deze challenge doen?
- Hoe eet ik nu meestal — gehaast, afgeleid, staand?
- Hoe wil ik me voelen na 14 dagen?

Ga zitten, vertraag

“Ik eet niet terwijl ik leun.” SAHIH AL-BUKHARI 5398

RUST

De Profeet ﷺ at zittend en rustig, nooit gehaast. Vandaag oefen je het eenvoudigste — maar krachtigste — principe van de hele challenge: ga zitten en eet langzaam.

Waarom werkt dit zo goed? Je verzadigingssignaal heeft tijd nodig. Je maag en darmen sturen pas na zo'n 15 à 20 minuten het bericht „ik zit vol” naar je brein. Eet je snel, dan ben je al ruim voorbij dat punt voordat je het doorhebt. Een grote review van vijftien studies vond dat snelle eters ruim twee keer zo vaak overgewicht hebben als langzame eters (Ohkuma e.a., 2015) — niet door wát ze aten, maar door hóé snel. Leg tussen happen je bestek even neer. Klinkt klein. Verandert alles.

VANDAAG OEFEN JE

Leg na elke hap je bestek (of je brood) even neer. Kauw rustig, slik, en pak dan pas de volgende hap.

Reflectievragen

- Hoe snel eet ik normaal gesproken?
- Wat merkte ik toen ik bewust vertraagde?

De derde van je maag

“De mens vult geen erger vat dan zijn maag. Enkele happen die zijn rug recht houden zijn genoeg. Maar als het moet: een derde voor voedsel, een derde voor drinken en een derde voor adem.” JAMI' AT-

TIRMIDHI 2380

MATIGHEID

Veertien eeuwen geleden gaf de Profeet ﷺ het meest moderne voedingsadvies dat bestaat: vul je maag voor een derde met eten, een derde met drinken, en laat een derde leeg. Geen verbod, geen schuldgevoel — gewoon: stop vóórdát je propvol zit.

Dit sluit naadloos aan op je biologie. Omdat je verzadiging vertraagd binnenkomt (weet je nog, dag 2), voelt „net genoeg” tijdens het eten vaak nog als „ik kan wel meer”. Tien minuten later besef je dat je precies goed zat. Eten tot je vol zit, is bijna altijd eten tot je té vol zit.

VANDAAG OEFEN JE

Stop rond 80%: zodra de scherpe honger weg is, niet pas als je helemaal vol zit.

Reflectievragen

- Eet ik vaak door tot ik echt vol zit?
- Hoe voelt „net genoeg” voor mij?

Eten zonder scherm

“Laat de mens dan kijken naar zijn voedsel.” QURAN 80:24

AANDACHT

Eet jij met je telefoon in je hand of de tv aan? Je bent niet de enige — maar je brein betaalt er een prijs voor. Wanneer je afgeleid eet, merk je minder van wat je binnenkrijgt, en — dit is het verraderlijke deel — je eet later op de dag méér, omdat je brein de maaltijd niet goed heeft „opgeslagen” (Robinson e.a., 2013).

Afgeleid eten is bijna alsof je niet hebt gegeten. De sunnah van bewust eten — kijken naar je voedsel, dankbaar zijn, aanwezig zijn — is precies het tegengif.

VANDAAG OEFEN JE

Eet vandaag minstens één maaltijd zonder scherm. Telefoon weg, tv uit. Alleen jij en je eten.

Reflectievragen

- Wanneer eet ik het meest afgeleid?
- Wat proefde ik toen ik écht oplette?

Dag 5

Proef met dankbaarheid

“De Profeet ﷺ bekritiseerde nooit voedsel. Als hij het lekker vond at hij ervan, zo niet dan liet hij het.” SAHIH AL-BUKHARI 5409 · MUSLIM 2064

SHUKR

De Profeet ﷺ klaagde nooit over eten. Stel je voor hoeveel rust dat geeft — je eten ontvangen als een gunst, in plaats van het constant beoordelen.

Vandaag combineer je twee dingen: écht proeven (de geur, de textuur, die eerste hap) én dankbaarheid. Shukr is geen zweverig extraatje: het maakt je maaltijd bevredigender, waardoor je met minder al tevreden bent. Je hoeft niet méér te eten om je voldaan te voelen — je hoeft alleen meer aanwezig te zijn.

VANDAAG OEFEN JE

Neem je eerste drie happen extra langzaam. Proef alles bewust. Zeg in je hart: Alhamdulillah.

Reflectievragen

- Waar ben ik dankbaar voor in mijn eten vandaag?
- Wanneer at ik voor het laatst écht met aandacht?

Dag 6

Halal én tayyib

“O mensen, eet van wat op aarde halal en goed (tayyib) is.” QURAN

2:168

TAYYIB

Allah zegt niet alleen „halal”, maar „halal én tayyib” — toegestaan én goed, zuiver, voedzaam. Je lichaam is een amana, iets dat aan jou is toevertrouwd.

Dit is geen oproep tot perfectie of een streng dieet — we tellen niets, weet je nog. Het is een vriendelijke uitnodiging om iets vaker te kiezen voor wat je écht voedt: een dadel met wat noten in plaats van die derde koek, water in plaats van fris. Tayyib gaat over kwaliteit, niet over straf. Klein, mild, haalbaar.

VANDAAG OEFEN JE

Voeg bij één maaltijd bewust iets tayyib toe — groente, fruit, water. Niets weglaten; alleen iets goeds erbij.

Reflectievragen

- Wat eet ik dat me echt energie geeft?
- Welke kleine, vriendelijke ruil kan ik maken?

Weekreflectie: wat heb je gezien?

“O jullie die geloven, vrees Allah. En laat elke ziel kijken naar wat zij voor morgen heeft voorbereid.” QURAN 59:18

REFLECTIE

Een hele week — niet van verbieden, maar van kijken. En dat is precies de bedoeling. Het simpelweg opmerken en bijhouden van je gedrag, zónder oordeel, is een van de best onderbouwde manieren om verandering vol te houden.

Je verandert niet door harder te vechten, maar door scherper te zien. Pak je tracker erbij. Welke maaltijden waren rustig? Welke gehaast? Geen schuldgevoel — alleen nieuwsgierigheid.

VANDAAG OEFEN JE

Blader terug door je tracker van week 1 en omcirkel de rustigste maaltijd én de meest gehaaste.

Reflectievragen

- Wat was mijn grootste inzicht deze week?
- Wanneer at ik het rustigst — en waarom?
- Wat neem ik mee naar week 2?

WEEK 2

Verankering

Je hebt gezien hoe je eet. Nu maken we het blijvend: honger herkennen, matiging, dankbaarheid en mild zijn voor jezelf.
Van oefening naar gewoonte.

Dag 8

Honger of gewoonte?

“En bij de ziel en Hem die haar volmaakte... waarlijk, succesvol is wie haar zuivert.” QURAN 91:7-9

BEWUSTZIJN

Niet alle honger is honger. Soms is het verveling, stress, vermoeidheid — of gewoon gewoonte („het is 15:00, dus koffie mét koek”). Vandaag leer je een korte check vóór je eet: ben ik écht fysiek hongerig, of vraagt mijn hart om iets anders — rust, troost, een pauze?

Dit is geen verbod om te eten als je trek hebt. Het is bewustzijn: die kleine ruimte tussen prikkel en hap, waarin jij kiest. Vaak blijkt een glas water, een korte wandeling of twee minuten dhikr precies wat je nodig had.

VANDAAG OEFEN JE

Stel jezelf vóór elke snack één vraag: „Heb ik honger, of heb ik iets anders nodig?”

Reflectievragen

- Wanneer eet ik uit emotie of gewoonte?
- Wat helpt mij écht, in plaats van eten?

Water en de sunnah van drinken

“Drink niet in één teug zoals een kameel, maar in twee of drie teugen.” JAMI' AT-TIRMIDHI 1885

VERFRISSING

De Profeet ﷺ dronk zittend, in teugen, met Bismillah aan het begin en Alhamdulillah aan het eind — nooit haastig in één gulp. Rustig drinken is bewust drinken.

Veel van ons drinken overdag te weinig water en grijpen dan naar suiker of cafeïne voor energie die eigenlijk vocht had moeten zijn. Begin je dag daarom met een groot glas water (na Fajr — daar is ie weer). Het is de eenvoudigste tayyib-keuze die er is. En gratis.

VANDAAG OEFEN JE

Drink vandaag zittend en in teugen. Start de dag met een groot glas water.

Reflectievragen

- Hoeveel water drink ik echt op een dag?
- Grijp ik soms naar eten terwijl ik eigenlijk dorst heb?

Samen eten

“Eet samen en niet apart, want de zegen ligt in het gezelschap.” SUNAN

IBN MAJAH 3287

BARAKAH

Tien dagen — mashallah. De gewoonte begint te wennen. Vandaag: eet samen. De Profeet ﷺ leerde dat de barakah in gezelschap zit.

Samen eten vertraagt je vanzelf, je geniet meer én je verbindt. In een tijd waarin we vaak alleen en gehaast achter een scherm eten, is rustig samen aan tafel zitten bijna een vorm van verzet. Geen telefoon, wel gesprek.

VANDAAG OEFEN JE

Eet minstens één maaltijd samen met iemand — aan tafel, zonder scherm.

Reflectievragen

- Met wie kan ik vaker samen eten?
- Hoe verandert eten als ik het deel?

Dag 11

Eet, maar verkwist niet

“Eet en drink, maar verkwist niet. Voorwaar, Hij houdt niet van de verkwisters.” QURAN 7:31

MATE

Isra'f — verkwisting — is in de islam afgekeurd, en dat geldt ook aan tafel: te veel opscheppen, eten weggooien, kopen wat je niet opkrijgt.

Vandaag oefen je matiging op een heel praktische manier: schep iets minder op dan je gewend bent. Je kunt altijd bijscheppen — maar negen van de tien keer blijkt die eerste, kleinere portie precies genoeg (want je verzadiging komt vertraagd, weet je nog). Minder op je bord betekent minder verspilling én minder té vol. Mooi hoe de deen en je lichaam hier exact hetzelfde zeggen.

VANDAAG OEFEN JE

Schep zo'n 20% minder op dan normaal. Wacht tien minuten voordat je eventueel bijscheept.

Reflectievragen

- Schep ik vaak meer op dan ik nodig heb?
- Hoe voelt het om met minder tevreden te zijn?

Je avond bepaalt je ochtend

“En Wij hebben jullie slaap tot rust gemaakt.” QURAN 78:9

RITME

Wat en wanneer je 's avonds eet, bepaalt hoe je slaapt — en hoe je je ochtend (en je Fajr) ingaat. Zware, late maaltijden verstoren je slaap, en slecht slapen ontregelt juist de hormonen die je honger sturen.

Onderzoek laat zien dat te weinig slaap het hongerhormoon ghreline verhoogt en het verzadigingshormoon leptine verlaagt (Taheri e.a., 2004) — waardoor je de volgende dag méér trek hebt en sneller naar suiker grijpt. Een lichtere, vroegere avondmaaltijd is dus een cadeau aan je ochtend-zelf. Deed je mee aan de Fajr Challenge? Dit is hetzelfde principe — nu aan tafel.

VANDAAG OEFEN JE

Eet je avondmaaltijd vandaag wat lichter én wat eerder. Geen zware hap vlak voor het slapen.

Reflectievragen

- Hoe beïnvloedt mijn avond mijn ochtend?
- Wat kan ik vanavond lichter maken?

Vergeef jezelf

“Zeg: O Mijn dienaren die buitensporig zijn geweest tegenover zichzelf, wanhoop niet aan de genade van Allah.” QURAN 39:53

GENADE

Heb je een dag overgeslagen? Te veel gegeten op een feest, gedachteloos zitten snacken, de hele oefening vergeten? Welkom bij het mens-zijn.

In de psychologie heet de valkuil het „abstinence violation effect”: één misstap voelt als totaal falen, dus geef je de rest van de dag (of week) maar helemaal op. Maar onderzoek laat zien dat juist de mensen die zichzelf vergeven na een misstap het snelst weer oppakken. Zelfkritiek werkt averechts; zelfcompassie werkt. Allah's genade is groter dan jouw misstap — wees dus ook zo mild voor jezelf.

VANDAAG OEFEN JE

Denk aan één „misstap” tijdens deze challenge. Vergeef jezelf — hardop. En ga gewoon verder.

Reflectievragen

- Hoe praat ik tegen mezelf na een misstap?
- Hoe zou een liefdevolle vriendin tegen me praten?

Jouw nieuwe relatie met eten

“Als jullie dankbaar zijn, zal Ik jullie zeker meer geven.” QURAN 14:7

SHUKR

Veertien dagen. Je hebt niets verboden, niets geteld — en tóch is er iets veranderd. Je eet met meer rust, meer aandacht, meer dankbaarheid. Dit was geen tijdelijk project; het is een nieuwe manier van zijn aan tafel.

Sluit af zoals de Profeet ﷺ na elke maaltijd deed: met Alhamdulillah. En kies één of twee gewoontes uit deze challenge die je vasthoudt. Niet alles — gewoon wat bij jou past. Klein en blijvend wint altijd van groot en kortstondig.

VANDAAG OEFEN JE

Schrijf op welke 2 gewoontes je meeneemt. Zeg na je laatste maaltijd vandaag bewust: Alhamdulillah.

Reflectievragen

- Wie ben ik nu aan tafel, vergeleken met dag 1?
- Welke 2 gewoontes houd ik vast?
- Wat is mijn volgende stap naar een gezonde, bewuste levensstijl?

Je hebt het gedaan

Alhamdulillah — je hebt de 14 Dagen Bewust Eten Challenge voltooid. Moge Allah elke bewuste hap, elke Bismillah en elke keer dat je vertraagde belonen.

Ik hoop dat deze twee weken geen tijdelijk project waren, maar het begin van een rustigere, dankbaardere relatie met eten. Verandering komt niet door één grote stap, maar door vele kleine, consequente keuzes. Houd vast aan wat werkte — al is het maar één gewoonte.

Je hebt jezelf in 14 dagen laten zien dat je bewust kunt kiezen aan tafel. Neem dat mee als bewijs voor elke volgende stap in je gezonde, gebalanceerde levensstijl, met je deed als fundament.

Met liefde en dua,

Lara

Lifestylecoach Lara

Blijf groeien met mij

Ik maak meer gratis challenges, tools en inspiratie voor een gezonde levensstijl met je deed als fundament. Meld je aan voor mijn nieuwsbrief en volg me op Instagram **@lifestylecoachlara**.

Klaar voor een volgende stap? Bekijk mijn persoonlijke coaching op **www.lifestylecoachlara.com**.

14-Dagen Tracker

Vink elke dag af en houd je voortgang bij. Wees eerlijk én liefdevol naar jezelf.

DAG	DATUM	BEWUST?	GEVOEL	NOTITIE
1		<input type="checkbox"/>		
2		<input type="checkbox"/>		
3		<input type="checkbox"/>		
4		<input type="checkbox"/>		
5		<input type="checkbox"/>		
6		<input type="checkbox"/>		
7		<input type="checkbox"/>		
8		<input type="checkbox"/>		
9		<input type="checkbox"/>		
10		<input type="checkbox"/>		
11		<input type="checkbox"/>		
12		<input type="checkbox"/>		
13		<input type="checkbox"/>		
14		<input type="checkbox"/>		

Wetenschappelijke bronnen

De inzichten in dit werkboek zijn gebaseerd op peer-reviewed onderzoek. Hieronder vind je de belangrijkste bronnen — vrij opzoekbaar via PubMed of de vermelde DOI.

- Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., & Higgs, S. (2013). Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 728-742. doi:10.3945/ajcn.112.045245
- Ohkuma, T., Hirakawa, Y., Nakamura, U., Kiyohara, Y., Kitazono, T., & Ninomiya, T. (2015). Association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 39(11), 1589-1596. doi:10.1038/ijo.2015.96
- Andrade, A. M., Greene, G. W., & Melanson, K. J. (2008). Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(7), 1186-1191. doi:10.1016/j.jada.2008.04.026
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1(3), e62. doi:10.1371/journal.pmed.0010062

Dit werkboek is bedoeld als inspiratie en educatie, niet als medisch of voedingskundig advies. Heb je een medische aandoening, ben je zwanger of heb je een verleden met verstoord eetgedrag? Raadpleeg dan een arts of diëtist voordat je je eetpatroon aanpast.