



## Jezelf gezond denken

Bij onze Zuiderburen verscheen ook dit boek van psychotherapeut Anneleen de Lille: 'Denk gezond, dieet gezond'. Geen boek met recepten om af te vallen, maar over het veranderen van gedrag.

De Lille laat in haar boek zien hoe je het brein kunt herprogrammeren om een gezondere leefstijl aan te leren. Veel ervaring en kennis deed zij op in Groot Brittannië. Daar was de Lille als coach betrokken bij het Livewell Programma en hielp ze honderden mensen met obesitas naar een gezondere leefstijl.

Het 'oplossingsgericht' coachen dat de Lille in Groot Brittannië toepaste, staat ook centraal in haar boek. Door te focussen op de momenten waarop het cliënten lukt een andere gezondere leefstijl aan te houden, vergroot je hun vermogen om die momenten te herkennen en vaker te laten terugkomen. Volgens de Lille kunnen mensen hiermee een nieuwe leefstijl aanleren die ze gemakkelijk hun leven lang volhouden.

Anneleen de Lille is naast psychotherapeut ook mental coach. Ze werkt in een groepspraktijk in Gent en werkt ook in opdracht van bedrijven om bij medewerkers de mentale veerkracht te versterken.

Anneleen de Lille, 'Denk gezond, eet gezond', (Lannoo).

## De nieuwe Vlaamse voedingsdriehoek

In september introduceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven het vernieuwde voorlichtingsmodel voor gezonde voeding. De nieuwe voedingsdriehoek staat op z'n kop, maar lijkt in veel opzichten op de Nederlandse Schijf van Vijf: meer groenten en fruit en minder rood vlees.

Het doel van de nieuwe Vlaamse voedingsdriehoek is om elke Vlaming bewust te maken en te motiveren om evenwichtiger te eten. Het model is overzichtelijk en prettig vormgegeven. Net als de Schijf van Vijf is ook de voedingsdriehoek het resultaat van een holistische kijk op voeding en gezondheid, met oog voor milieuaspecten en voedingsgewoonten.

### Donkergroen

De driehoek bestaat uit drie lagen, waarbij de nadruk ligt op de bovenste groene laag. Het advies is om meer uit die laag te eten vanwege een gunstig effect op de gezondheid. De laag bestaat uit groenten en fruit, volkoren producten, aardappelen, peulvruchten, tofu en noten.

### Lichtgroen

De middelste lichtgroene laag is die van de dierlijke producten met een gunstig, neutraal of nog niet eenduidig bewezen effect op de gezondheid. Dit zijn de weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen van

dierlijke oorsprong, zoals vis, yoghurt, melk, kaas, eieren en gevogelte.

### Oranje

Voor de onderste oranje laag geldt het advies om daaruit minder te eten. In deze laag bevinden zich rood vlees, boter, kokos- en palmolie en andere plantaardige vetstoffen die rijk zijn aan verzadigde vetzuren.

### Rood

Buiten de driehoek staan in een rode cirkel de producten die de Vlaming volgens haar overheid zo min mogelijk zou moeten eten. Dit zijn de ultrabewerkte producten van dierlijke of plantaardige oorsprong die bij een hoge consumptie een ongunstig effect hebben op de gezondheid. Aan deze producten is veel suiker, vet en/of zout toegevoegd. Dit zijn bijvoorbeeld snoep, koek, gesuikerde dranken, alcohol, snacks en bewerkte vleeswaren.

Meer informatie: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

Anneleen De Lille  
**DENK GEZOND  
DIEET GEZOND**

STAP VOOR STAP NAAR  
EEN GEZONDERE LEVENSTIJL



LANNOO