

Stephanie Velings: 'Hou het simpel' Schrijver Mooi Mens, Meppel 2012. ISBN 9789490352257 Zie ook: [www.schrijverijmooimens.nl](http://www.schrijverijmooimens.nl) (Eetproblemen/ED)

Soort boek/ziekte/stijl:

<http://www.schrijverijmooimens.nl/paginas/Hou%20het%20simpel.html> : Stephanie Velings (Eindhoven, 1986) ontwikkelde in haar jeugd op Aruba een eetstoornis. Op haar zeventiende ging ze terug naar Nederland, overmand door heimwee. Vorig jaar nam ze haar leven in eigen hand, ontdekte Megan Fox als inspiratiebron, ging intensief sporten en zocht hulp bij positieve mensen. Stephanie rekende af met een ongezonde levensstijl en is nu een zelfverzekerde gewichtsconsulente en spreker. Met haar debuut 'Hou het simpel' wil ze anderen laten zien hoeveel aangenamer het leven wordt door je hart te volgen.

Achterflap: “We moeten ermee ophouden om naar externe oplossingen te zoeken voor ons gewicht. De oplossing zit in onszelf. En iedereen kan dit, omdat iedereen een geweten, intuïtie en gezond verstand heeft.”

**Recensie/extra:**

[http://www.proud2bme.nl/Interviews/Hou\\_het\\_simpel\\_eetstoornis\\_op\\_Aruba](http://www.proud2bme.nl/Interviews/Hou_het_simpel_eetstoornis_op_Aruba)  
Interview: ‘(...)Mijn problemen met eten begonnen toen ik besloot af te vallen. Ik deed dat eerst dmv shakes en maaltijdrepen. Ik was heel erg gedisciplineerd en viel in een paar maanden x kilo af. Daarna wilde ik niet stoppen en bleef afvallen. Intussen ging ik op vakantie naar Nederland, waar ik een heerlijke tijd beleefde. Zodra ik echter weer terug kwam in Aruba viel ik opnieuw in een zwart gat en ik had nu een sterke drang om me te vullen met iets. Toen ontwikkelde zich boulimia bij mij waardoor mijn eet- en leefgedrag heel chaotisch werd.

**Wat was voor jou het keerpunt waarop je besloot te gaan vechten tegen je eetstoornis?**

Het keerpunt voor mij gebeurde in een weekend toen ik 24 was. Ik zat al een paar maanden in een zware depressie, ik was gestopt met therapie en ik zat alleen maar tv te kijken en te eten. Ik werd toen ook nog gedumpt door iemand met wie ik was aan het daten en dat was de druppel. Daardoor ging ik eens goed kijken naar de keuzes die ik had. Ik kon doorgaan met ziek blijven of ik kon beter worden en mijn leven gaan beginnen. Ik heb toen voor het laatste gekozen en heb een plan opgezet waarin ik uitwerkte hoe ik dit zou gaan doen. Het komt erop neer dat ik me volledig ben gaan focussen op andere, belangrijkere dingen dan eten en afvallen. Ik deed alleen dingen die me uitdaagden en die me lieten groeien als persoon. Daar werd ik euforisch van en daardoor ging eten steeds meer naar de achtergrond. (...)’