

Vanessa Pilloni: 'Calorieën met voelsprietten' Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2016 ISBN: 9789048439478 Zie ook: [www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl) (Eetstoornissen/ Hooggevoeligheid/ Hoogsensitiviteit/ Voeding/ Informatief/ ED/AG)

### **Soort boek/ziekte stijl:**

Boek van 152 pagina's waarin Vanessa Pilloni toelicht hoe een eetstoornis hebben in verband kan staan met hoogsensitief zijn. Ze gaat in op haar eigen ervaringen met hoogsensitiviteit en een eetstoornis zoals zij dat heeft ervaren gedurende haar jeugd en haar leven als volwassene. Daarnaast geeft ze informatie over hoe hoogsensitiviteit te herkennen is bij kinderen en volwassenen, hoe ermee te leven valt en beschrijft ze het verband dat er kan zijn met een eetstoornis. Daarnaast zijn in het boek enige tips, zelftests en opdrachten opgenomen.

Flaptekst: 'Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa, Binge-eating disorder en andere eetstoornissen: Iedereen met een eetstoornis is hoogsensitief. Veel mensen zijn jarenlang bezig om te herstellen van een eetstoornis. Een onderbelicht aspect hierbij is de relatie met hoogsensitiviteit. Uit mijn onderzoek, ervaringen van vele lotgenoten en mijn eigen ervaringsdeskundigheid blijkt dat praktisch iedereen met een eetstoornis hooggevoelig is. Wanneer je geen inzicht hebt in je eigen hoogsensitiviteit en dit niet kunt integreren in je dagelijks leven, is het herstel van een eetstoornis tijdelijk of blijft het zelfs uit. Daarom dit boek.'

### **Over de schrijfster:**

Zie ook: <https://www.linkedin.com/in/vanessapilloni> en <https://www.facebook.com/vanessa.pilloni.1> :

Vanessa Pilloni (41 jaar) is HBO afgestudeerd maatschappelijk werkster en volgde enige Post HBO opleidingen. Ze had zelf 25 jaar een eetstoornis en is hoogsensitief. Ze woont in Eindhoven, is getrouwd en heeft een hoogsensitieve zoon en een sociale en intelligente dochter. Ze werkte in verschillende banen, onder andere als hulpverleenster bij groepen vrouwen met eetstoornissen en in een eigen praktijk als gewichtscoach. Nu is ze styliste en hulpverleenster.

### **Wat viel op:**

Natuurlijk het verband dat de schrijfster legt tussen het hebben van een eetstoornis en hoogsensitief zijn. Dit op basis van haar onderzoek en ervaringen van haar en anderen, aanleiding voor discussie en nader onderzoek. Daarnaast ook de opmerkingen over hoe bijnieruitputting, medicatie en voeding van invloed kunnen zijn (pag.97-101) op een goed evenwicht bij het leven met hooggevoeligheid. En natuurlijk de tips die ze levert.

### **Citaten:**

Pag.9-11: 'Hoogsensitiviteit is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. (...) Er zijn twee typen persoonlijkheden. De meeste hoogsensitieve personen zijn rustzoekers, zo'n zeventig procent. De andere dertig procent zijn sensatiezoekers.'

Pag.34: Tips voor ouders van een hooggevoelig kind

-Deze kinderen zijn gevoeliger voor suikers, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen, melk en gluten. (...)

-Help het hooggevoelige kind door niet teveel activiteiten te plannen. (...)

Pag.43: 'Mijn vader kon het niet laten om daar opmerking over te maken. En die opmerking maakte meteen veel impact op mij. Ik wilde niet dik zijn en ik voelde het zelf ook aan mijn kleren.'

Pag.70: 'Sinds ik weet dat ik hooggevoelig ben en me daarin heb verdiept, heb ik handvatten voor mijn partner en mezelf gekregen.'

Pag.100: 'Reguliere gebalanceerde voeding geeft het brein wat het nodig heeft om je goed te voelen. De productie van neurotransmitters als serotonine is afhankelijk van een constante stroom van voedingsstoffen van hoge kwaliteit.'

Pag.114-148: 'Hoofdstuk 12 Laat de eetstoornis weg en blijf hoogsensitief. (...) Stap 1: Je bent niet zoals iedereen (...) Stap 2: Erken het onderdrukte deel van jezelf (...) Stap 3: Stop de innerlijke criticus (...) Stap 4: Herbeleef pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden (...) Stap 5: Het reguleren van prikkels (...) Stap 6: Waar verlang ik naar? (...) Stap 7: Gebruik je lichaam als kompas (...) Stap 8: Contact maken met het lichaam (...) Stap 9: Haptonomie Stap 10: Met plezier bewegen (...) Stap 11: Eten wat je lekker vindt (...)'

<http://calorieenmetvoelsprietten.nl/home/inhoudsopgave-voorinzage>

### **Recensies/Extra:**

<http://calorieenmetvoelsprietten.nl/>

Bol.com: JosToos: 'Dit boek is 'n openbaring voor velen met eetstoornis maar zeker ook voor mensen die hooggevoelig zijn. Het is zeer duidelijk en begrijpelijk geschreven. Het boek boeit van A tot Z en door de vele tips en aanwijzingen kun je er je lering uit trekken. Het verhaal van Vanessa zal herkenbaar zijn en je hulp bieden bij de ommekeer in je leven waar je al zo lang naar op zoek bent.'