

Recensent: Yvonne Vinke

MarieCke: "Jezelf vinden, gewicht verliezen". Uitgeverij Boekscout, december 2016. ISBN 978-94-0223-178-6 (Binge eating/ Eetproblemen/ Informatief/ Voeding/ ED). Zie ook www.boekscout.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

In dit boek van 139 pagina's beschrijft MarieCke hoe het zover is gekomen dat zij een eetstoornis heeft ontwikkeld en haar reis naar een gezonde leefstijl. Daarnaast beschrijft ze hoe de lezer een gezonde leefstijl kan ontwikkelen en geeft ze informatie over (on)gezond eten. Het verhaal wordt ondersteund met een aantal foto's.

"In dit boek beschrijf ik mijn reis van gepeste, ietwat vollere puber, die niet geleerd heeft dat ze er mag zijn. Ik heb een negatief zelfbeeld gehad. Mede hierdoor heb ik een ongezonde relatie met eten ontwikkeld. Food... my friend :-) Het oordeelt niet over me. Dus het dempen van emoties, maar ook de positieve ervaringen werden met voeding opgevuld.

Überhaupt voor mezelf zorgen is iets wat ik moeilijk vond. Uiteindelijk ben ik uitgegroeid tot een morbide obese jonge vrouw. Mijn emotie-eten heeft zich ontwikkeld tot een binge eating disorder (eetstoornis).

Ik was continu bezig om andere mensen te pleasen en te helpen, bang dat ik iets te horen zou krijgen wat mijn negatieve zelfbeeld zou bevestigen. Mijn ongezonde automatische piloot heb ik kunnen omdraaien.

Nu ben ik de regisseur van mijn leven: In controle en in balans! " - Samenvatting www.boekscout.nl

Over de schrijver:

MarieCke, geboren in Haarlem, is sinds 2014 trotse eigenaresse van Mind Your Step Personal Lifestyle Coaching, waar ze lichaamsgerichte coaching biedt. Zij was 40 kilo te zwaar en zat vast in een negatieve cirkel. Nu probeert zij anderen te helpen om hun doelen te behalen. Naast dat MarieCke ervaringsdeskundige is, heeft zij orthomoleculaire voeding gestudeerd.

"MarieCke is een jonge enthousiaste vrouw, woonachtig in Zandvoort. Ze heeft een bewogen jeugd achter de rug waarin ze veel heeft meegemaakt. Met dit boek wil ze laten zien dat het mogelijk is om van je (eet)verslavingen af te komen. Met praktische adviezen toont ze aan dat het mogelijk is om je leven een andere richting te geven. Als voedings- en bewegingsdeskundige laat MarieCke zien dat je kunt veranderen. Met handige voedings- en bewegingslogboeken kan de lezer eenvoudig zelf aan de slag. Een gezond en gelukkig leven is voor iedereen haalbaar." – www.boekscout.nl

Korte beschrijving:

Het boek bestaat uit acht verschillende hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk beschrijft MarieCke wie zij is en hoe zij een eetstoornis heeft ontwikkeld. Hoofdstuk 2 laat zien dat mensen vaak op de automatische piloot hun dagelijkse dingen doen en hoe MarieCke dit probeert aan te pakken in haar praktijk. Het volgende hoofdstuk gaat over voeding; wat is (on)gezond eten. In hoofdstuk vier wordt er gesproken over beweging. In de laatste vier hoofdstukken schrijft MarieCke achtereenvolgens over wat zij eet, wat de lezer kan doen om zijn/haar leefstijl te veranderen, hoe je een voedings- en beweeglogboek kan bijhouden en hoe andere mensen het werken met MarieCke hebben ervaren.

Wat viel op:

Zoals MarieCke in het boek al aangeeft beschrijft zij haar eigen verhaal op een eerlijke, open wijze. Het verhaal wordt niet mooier gemaakt dan het is.

Daarnaast geeft ze een duidelijke uitleg over wat voeding met je kan doen. Naast dat er gezegd wordt wat je beter kan laten staan, zijn er ook tips voor wat je wel kan eten.

Citaten:

Blz. 9: "Hé hallo, te gek dat je dit boek hebt aangeschaft! Laat ik me even voorstellen: ik ben MarieCke Fransen, 35 jaar en ik ben een junkie. Mijn middelen of ook wel drugs, naar keuze, bestaan uit voeding en suikers. Dit klinkt misschien zwaar of heftig, maar ik weet als geen ander hoe moeilijk het is om deze verslaving de baas te worden. Levenslang heb ik, maar ik ben hier om te zeggen dat dat niet erg is. Dat het oké is om bewuste en gezonde keuzes te maken. Om de automatische piloot eraf te halen en de verantwoordelijkheid over je eigen leven te nemen. De regie terug te pakken!"

Blz. 51: "Uit recent onderzoek is gebleken dat een hoge inname van koolhydraten, waaronder suiker, zorgt voor de afgifte van serotonine (het zogenaamde gelukshormoon). Dit geeft je een euforisch gevoel. Vandaar dat je je zo goed voelt als je een chocoladereep of rol snoep eet. Maar deze "sugar-rush" is slechts tijdelijk van aard. Na een paar minuten of een paar uur slaat de rush om in vermoeidheid of dufheid."

Blz. 112: "Het allerbelangrijkste is dat je tijd gaat maken voor jezelf. Je hebt kennis nodig zodat je je eigen gezondheid kunt ondersteunen. Neem niet klakkeloos over wat de maatschappij je vertelt. Qua voeding: nóóit meer diëten! Een volwaardige voeding en je een patroon eigen maken waar jij je comfortabel bij voelt. Elke 2,5 tot 3 uur iets eten. Om je ongezonde voedingsgedrag helder te krijgen moet je gaan schrijven. Hou bij wat je doet, voelt en eet zodat je niet in ongezond eetgedrag kunt vervallen. Het is belangrijk om jezelf op nummer 1 te zetten. Je moet goed voor jezelf zorgen. Je bent het waard!"

Recensies/Extra:

Meer informatie over MarieCke is te vinden op: <http://www.mariecke.com/over-mariecke/> en <https://www.facebook.com/mariecke.fransen>

MarieCke is daarnaast te zien in diverse youtubefilmpjes:

<https://www.youtube.com/channel/UC9uIOs9Y4dD6lMx2GUc3c-A>

Enkele recensies van www.bol.com:

5/5. "Open en eerlijk geschreven, geen boek wat verteld wat je wel of niet moet doen, maar je wel de handvatten en inzichten geeft om te kunnen veranderen. Erg inspirerend en 'down to earth' geschreven."

4/5. "Een inspirerend boek, waarin je de instelling van MarieCke zeker terugziet. Altijd positief en motiverend. Het mooiste is ook dat zij het pad zelf heeft bewandeld en waardoor weet waar je tegen aan kan lopen. Een echte aanrader!"

5/5. "Ik ben sinds een week in het bezit van dit inspirerende boek en kan het iedereen aanraden die zijn/haar relatie met eten, en ook de relatie met zichzelf, wil

veranderen. MarieCke is volkomen open en eerlijk over haar eigen ervaring en schetst niet het plaatje dat het allemaal een makkie is. Ze is echt het levende bewijs dat het kan en weet dit op zeer inspirerende manie over te brengen. Ze weet wat er voor nodig is om een gezond lichaam te krijgen. Waar andere boeken vooral hameren op minder eten of uitkomen op duren diëten, begint dit boek bij de basis. Je mindset! Het gaat ook niet over minder eten, maar anders eten en daardoor weer de regie in je leven nemen. Achterin het boek staan allerlei schema's waardoor je zelf gericht aan de slag kan met alle informatie die MarieCke verschaft."