

HOE EET JE ALS DANSER



GEEF JE LICHAAM VOLDOENDE
ENERGIE

Saskia de Badts

1. OVER MIJ

Daar sta ik weer in een studio, voor een spiegel. Ik schiet volledig in de stress bij het zien van een lijf dat ik echt niet wil zien. Het is te dik. Ik zie alleen maar billen, borsten en een dikke buik. Dit lichaam moet echt veranderen en wel gisteren nog! Deze scène is van 40 jaar geleden. En van 10 jaar geleden, en alles ertussen. Ik werd heel bedreven in dingen die ik in zo'n situatie kon doen: stoppen met eten, na het eten overgeven, weer een dieet volgen, als een gek gaan sporten voor en na school, noem het op en ik heb het gedaan. Ik was heel goed in strenge regimes en hield ze ook prima vol. In ieder geval voor drie dagen. Daarna at ik alles wat los en vast zat en begon het riedeltje weer van voor af aan met die ene blik in de spiegel. Wat het er niet beter op maakte was dat mij zonder enige schaamte werd gezegd dat mijn danskwaliteiten goed waren maar dat ik op een varken leek. Die opmerking heeft me volledig doen stoppen met eten en me in een leven vol eetstoornissen gebracht.

Na 40 jaar leven met eetstoornissen heb ik nu een leven volledig vrij van welke vorm van verstoord eetgedrag dan ook. Ik verbaas mij er tot op de dag van vandaag over met hoeveel gemak en met hoeveel plezier ik in deze nieuwe situatie zit waar ik niet van kon dromen dat deze ooit nog mogelijk zou kunnen zijn. Ik kijk met plezier in iedere spiegel die ik zie, ga uit eten zo vaak als dat maar kan en sporten doe ik nu met plezier en dat mag een wonder genoemd worden want dat was echt niet zo. En dat spiegelbeeld? Ik kijk er met liefde naar, en ben er zelfs heel blij mee.'



Saskia de Badts (1969) heeft na het afronden van haar dansopleiding vijf jaar in New York gedanst, lesgegeven en een van de grootste dansstudio's mede gerund. Ze is gecertificeerd als Simonson-jazzdocent, pilates docent, afgestudeerd Health Coach van het Institute of Integrative nutrition® en docent basisonderwijs. Saskia is directeur van het Amsterdam Dance Centre en expert op het gebied van verstoord eetgedrag.

2. EET JE WEL OF EET JE NIET?

Je hebt de hele dag les, je geeft misschien daarnaast in je vrije tijd zelf al les of zit in shows waar je naast je opleiding voor moet repeteren tot laat in de avond en weekenden. Een druk en fysiek intensief rooster. Je hebt energie nodig om dit allemaal te kunnen doen. Het is geen hogere wiskunde om te weten dat je voldoende moet eten om deze energie tot je te nemen. Over het algemeen eten dansers te weinig. Dat kan komen door je drukke rooster. Je hebt het zo druk dat je gewoon vergeet te eten en pas denkt 'nu moet ik iets eten', als het al heel laat is. Je eet dan niet, of gaat snacken. Maar niet eten kan ook een andere reden hebben: omdat je dun wil worden of blijven.



Natuurlijk is ieder lichaam anders en heeft zijn eigen behoeften. Als ik iets at dan voelde ik me vaak zo opgeblazen. Dat is niet fijn als je in een balletles staat. Ik heb nooit gekeken hoe ik dat dan op zou kunnen lossen, ik at dan gewoon maar niet. Ik vond een hongergevoel erg plezierig. Als ik dat gevoel had was dat voor mij een teken dat mijn lichaam niet genoeg gevoed was, ik dus te weinig had gegeten en dacht dun te worden, en dat was de bedoeling. Maar zonder eten hou je het niet vol. Ik had het fijn gevonden als ik destijds een richtlijn had gehad of misschien zelfs les over hoe je jezelf in topvorm kan houden zodat je weet wat je kan doen. Je hebt dan een startpunt vanwaar je kan gaan kijken waar jouw lichaam het beste bij functioneert. Zodat je vervolgens op de intuïtieve manier verder kan. De gedachten bij eten gaan vaak niet verder dan eet ik wel, of eet ik niet. Maar naast deze zwart-wit gedachte is ook een enorm grijs gebied waar je, is mijn persoonlijke ervaring, veel vrolijker en energiever van wordt.

Eten als een topsporter

Denk eerst eens na over het aantal uren dat je fysiek actief bezig bent per dag. Een les duurt vaak 1,5 uur. Je hebt een aantal lessen per dag. Je zit dan al snel op 4,5 uur beweging. Als je bedenkt dat vrouwelijke studenten in 2,5 uur al 2500-3000 calorieën verbruiken en mannelijke studenten 3000-3700 dan kun je niet in een app in gaan voeren dat je maar 1600 calorieën wil eten op een dag. Dansen is topsport, en een topsporter heeft twee tot vijf keer zoveel energie nodig als mensen die niet sporten. Als je te weinig eet zal dat je prestaties verminderen en de kans op blessures verhogen. Naast een goede basis van koolhydraten, proteïne en vetten heb je ook nog inspanning specifieke voeding nodig voor het leveren van topprestaties.

Een handig hulpmiddel is de sportvoedingspiramide. Je kan in de piramide heel goed zien hoe je voeding opgebouwd zou moeten zijn.



De basislaag is eigenlijk alles uit de schijf van vijf. Als je de drie Macro's in goede balans tot je neemt dan zit je goed. Deze balans is per persoon anders. Uitproberen is de enige manier om erachter te komen wat voor jou het beste werkt. De tweede laag is dan die sport-specifieke voeding. Als je zo intensief beweegt als een danser dan is de basislaag niet altijd voldoende. Je hebt tussendoor voedzame drankjes en snacks nodig. Toen ik trainde voor de marathon vond ik de kant en klare gelletjes heel erg lekker en makkelijk te nemen, ze liggen niet zwaar op de maag en geven je weer voldoende energie. Ik had toen niet de tijd om zelf snacks te maken dus dit was de perfecte oplossing.

De punt van de piramide bestaat uit supplementen. Maar let op: als je denkt dat je daar te kort van hebt dan is het verstandig om eerst met je arts te praten voordat je zelf dingen gaat kopen. Je arts kan aan de hand van een gesprek of tests aangeven wat je kan nemen als aanvulling op je overige maaltijden. Gebruik de piramide van breed naar smal werkt, van onder naar boven. Denk niet: ik slik wel supplementen, dan word ik niet dik en krijg ik ook alles binnen. Je start met de volwaardige basisvoeding, kijkt hoe je je voelt en werkt dan zo naar boven al naar gelang de behoefte.

Niet elimineren!

Vaak zijn koolhydraten en vetten het eerste wat uit een dieet wordt geëlimineerd, ze hebben als sinds jaar en dag de reputatie 'slecht' te zijn. Maar elk van de drie macro's doet ander werk voor je lijf, een goede balans is dus noodzakelijk. De verhouding is heel erg individueel. Online kun je verschillende tools vinden die de juiste balans voor jou berekenen. En dan is er in mijn ogen ook nog een belangrijke categorie naast deze drie; Eten wat in de ogen van een danser vaak als 'slecht' wordt bestempeld maar wat hoort bij plezier, een feestje, een avond uit; taart, koekjes, snoep, friet. Dit mag je ook echt wel eten. Het zal je carrière niet om zeep helpen, geloof me.

Samengevat: Je hebt dus energie nodig. Nog even in het kort samengevat waar je op moet letten:

Koolhydraten

In bijna alles wat we eten zitten koolhydraten. Koolhydraten zijn de brandstof voor je lichaam, je hebt ze nodig voor voldoende energie. Denk aan: Brood, rijst, pasta en groenten.

Tussendoor even een chocoladereep eten voor energie is niet verstandig want je energie daalt ook net zo snel weer. Eet een snack waar je lang en veel energie van krijgt en zorg er dan altijd voor dat de drie macro's vertegenwoordigd zijn. Een bakje yoghurt met noten en wat fruit, heerlijk.

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen van je lichaam. Ze zijn belangrijk bij het maken, houden en herstellen van onze spieren. De aminozuren in eiwitten zorgen ervoor dat de kleine spierscheurtjes weer worden aangevuld. Eiwitten kun je vinden in vis, vlees, melk, kaas, eieren. Neem bijvoorbeeld na een les of repetitie een bakje yoghurt als snack.

Vetten

Vetten, leveren net zoals koolhydraten, energie en zijn een belangrijke bouwstof voor je lichaam. Ook zorgen vetten ervoor dat vitamines zoals vitamine A of C worden opgenomen door de darm. Vetten, zoals uit vis, avocado en noten zijn goed voor je. Een heerlijke moot zalm met een goed gevulde salade is een prima maaltijd.

Water

Dansers transpireren veel, dus is het belangrijk dat je voor, tijdens en na het dansen drinkt, minstens..... Als je te veel vocht verliest, heeft dat invloed op je prestatie. Blijf drinken en je zal voelen dat je genoeg energie blijft houden.

Zorg dat je kennis opbouwt over de juiste voeding voor dansers. Er zijn opleidingen die hier aandacht aan besteden en online is er ook steeds iets meer over te vinden. Vergeet niet dat ieder lichaam anders is, dus luister naar je eigen lichaam en doe wat goed voelt. Probeer zoveel mogelijk gevarieerd en gebalanceerd te eten om te voorkomen dat je bepaalde voedingsstoffen mist. En vergeet jezelf niet te verwennen. Wat lekkers of fastfood kan zeker wel een keertje. Als je jezelf dingen ontzegt dan is de kans groot dat je er op een gegeven moment zoveel zin in hebt,

dat je er dan te veel van eet. Hang er niet zo'n enorm stempel aan. Als je zin hebt in een koekje, dan kan je die gewoon nemen..:)



Timing

Omdat je de hele dag intensief bezig bent kan je energie opraken. Het is belangrijk dat je dit weer aanvult. Het liefst wil je natuurlijk voor iedere maaltijd rustig de tijd nemen en *mindful* eten maar de realiteit is dat je vaak de ene les naar de andere moet, naar repetities en lesgeven. Weinig tijd dus. Daarom is het heel erg belangrijk dat je een goede planning maakt zodat je niet zonder energie komt te zitten. Toen ik trainde voor de marathon ben ik regelmatig 'de man met de hamer' tegengekomen. Je komt zonder energie te zitten en het voelt dan net alsof iemand je een klap op je hoofd heeft gegeven, je kan niets meer, bent helemaal leeg. Je moet dus goed vooruitdenken. Kun je in de avond tussen repetities en een voorstelling niet naar huis. Moet je na een lange schooldag gelijk door om les te gaan geven. Dan moet je dus je eten meenemen zodat je in de namiddag niet helemaal leeg bent. De volgorde van je maaltijden is niet zo belangrijk. Wat wel belangrijk is, is dat je een goede balans krijgt tussen de totale energie die je binnen krijgt en de energie die je verbruikt.

Houd je dus aan de drie maaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) en minimaal twee tussendoortjes per dag. Voor je ontbijt zijn eiwit en koolhydraten belangrijk. Voor Lunch en

avondeten kun je kijken naar de onderste laag van de voedselpiramide. Voor dansers is behoud van energiebalans heel erg belangrijk. Als je het heel erg druk hebt is plannen dus essentieel. We gaan hiermee aan de slag in de opdracht.

Zoals ik eerder schreef voelde ik me altijd zo vol nadat ik had gegeten, dat ik de maaltijden liever oversloeg. Ik had geen idee dat het eten van complexe koolhydraten die vezelrijk zijn net voor een les daar de oorzaak van was. Wat kan je, wanneer eten? Weer geldt; iedere danser is anders. Als jij geen ochtendmens bent een dus niet veel tijd neemt om te ontbijten dan is het beter dat je in de ochtend geen maaltijd gaat eten die 3 tot 4 uur nodig heeft

om te verbranden, zoals.... Je kan dan ontbijt beter zien als een snackmoment. Neem dan simpele koolhydraten die makkelijk te verteren zijn zodat je in de eerste balletles niet zonder energie komt te staan. Ben je wel een vroege vogel, dan is een ontbijt van havermout gekookt in amandelmelk met stukken banaan en noten heerlijk. Ik doe er dan zelf nog een mengsel van diverse zaden zoals chia zaad, gebroken lijnzaad en ook altijd pompoenpitten door. Ben je wel een fan van ontbijten en heb je de tijd dan zijn gebakken eieren op een volkoren of desem brood met avocado natuurlijk helemaal prima. Vetten als avocado toevoegen helpt bij de vitamine opname en geeft je een lang 'vol' gevoel.

Beginnen je lessen pas in de middag of heb je de tijd tussen school en je avondactiviteiten neem dan deze tijd om je lichaam te voorzien van voldoende energie. Maak een maaltijd die bestaat uit complexe koolhydraten zoals (zoete) aardappel, volkoren granen, zetmeelrijke groenten en peulvruchten.

Als lunch maak ik vaak een heerlijke salade van quinoa, spinazie, tomaatjes, wederom de nodige pompoenpitten of hennepzaad en iets van eiwit: makreel, tofu alles wat op dat moment in de biologische winkel voorradig is. Een dressing van tahini voorziet dan weer in de nodige vetten.

Dichter bij de start van een les of voorstelling is het goed om minder vet en vezelrijk eten tot je te nemen om pijn in je maag en darmen te voorkomen. Wel weer koolhydraten en eiwitten nemen voor de nodige energie. Op dit moment gaat het erom genoeg energie tot je te nemen zonder dat je pijn krijgt aan je maag.

Heb je minder dan dertig minuten en geeft je lichaam aan dat je iets nodig hebt dan kun je een handje gedroogd fruit en wat noten eten. Een shake/ smoothie van fruit en een schep proteïne poeder kan ook helpen.

Zoals je zal begrijpen is een evenwichtig voedingspatroon heel erg belangrijk voor je gezondheid. Er zijn echter ook voedingsmiddelen die je nog extra kunnen helpen in het geval van een blessure.

Hierbij een handig lijstje:

FRUIT:

Aardbeien, bosbessen en frambozen hebben een cel beschermende werking in je lichaam.

- Citrusvruchten zijn geweldige immuun boosters.
- Ananas bevat een enzym dat ontstekingsbevorderende neurotransmitters vernietigd. Tevens drijft het enzym vocht af en werkt pijnstillend

GROENTEN

Bij groenten is het eigenlijk heel simpel: Hoe groener, hoe beter. Een aantal voorbeelden:

- Spinazie
- Broccoli
- Spruitjes
- Boerenkool

Deze groenten zijn allemaal goede bronnen van micronutriënten

PEULVRUCHTEN:

- Linzen
- Kikkererwten
- Bonen

- Erwten
- Sojabonen

NOTEN, ZADEN EN PITTEN:

Vanwege de hoeveelheid antioxidanten en omega drie vetzuren zijn noten, zaden en pitten heel erg goed om als vast onderdeel van je dieet toe te voegen. Denk dan aan een handje noten per dag. Deze peulvruchten bevatten veel eiwitten en vezels.

VIS

Vette vis zoals zalm, makreel en haring is ook rijk aan omega drie vetzuren en dus heel erg behulpzaam bij het bestrijden van ontstekingen. Naast voedingsmiddelen die kunnen helpen bij het genezingsproces zijn er natuurlijk ook die je beter van je lijst kan halen. Het is belangrijk om weg te blijven van geraffineerde koolhydraten, kant en klaar eten, gezoete dranken en alcohol.

3. WAAROM DIT EBOOK?

Er moet iets serieus veranderen in de danswereld. Nog steeds heerst er de hardnekkige opvatting dat dansers mager moeten zijn. Wat dit achter de schermen teweegbrengt, kan een buitenstaander niet bevatten. Er zijn nog veel dansers met verstoord eetgedrag en eetstoornissen. Vergelijkingen tussen dansers onderling, de invloed van pedagogen op leerlingen, en de verwachtingen van het publiek kunnen een negatieve uitwerking hebben op het eigen lichaamsbeeld van dansers. Door niet-realistische verwachtingen komen ze in de problemen. Ik herken alle verhalen en weet hoe dansers met deze problematiek begeleid moeten worden, zodat ze gezond en op topniveau kunnen dansen. Het is onnodig en niet om aan te zien dat velen van hen zich nog steeds uithongeren en dat is voor mij echt onacceptabel.

Het is mijn wens dat meer dansers gaan praten over de problemen die ze in hun vak ervaren, vooral wat betreft lichaamsbeeld en eetgedrag. Ik wil een aanzet geven om een taboe te doorbreken, zodat het publiek van dans kan genieten zonder een wat steviger danser meteen te veroordelen. Dansers moeten – getraind door hun danspedagogen – met hun eigen, unieke lichaam leren werken en het niet de hele tijd tegenwerken. Zo worden ze trots op wat ze bereiken, kunnen ze ervan genieten, en krijgen we een wereld met gezonde dansers.

Als je dit ebook hebt gelezen dan heb je eindelijk een begin gemaakt om met je eigen unieke lichaam te werken en ben je gestopt met het steeds maar tegen te werken. Door middel van de opdracht krijg je eindelijk inzicht in wat voor JOUW lichaam werkt. Je gaat leren plannen zodat je goed voorbereid bent en niet steeds in (v)reetbui(en) beland en daar dan weer alle gevolgen van moet verwerken.

4. Opdracht

Alle kleuren van de regenboog

Wat mij altijd heeft geholpen en wat ik jullie ook wil leren is een plan maken. Je hoeft dan niet op het moment zelf iets te gaan bedenken. Je volgt wat je op bijvoorbeeld zondag hebt bedacht. Je maakt dit makkelijker door onderstaande punten te implementeren. Heb je ruimte in je hoofd voor allemaal, ga er dan gewoon voor. Is het te veel. Begin dan met een of twee. Start met het plannen van een dag, daarna twee en zo naar een hele week..

Wat ik op een gegeven moment deed was schema's combineren. Je maakt een week tabel waar je naast je maaltijden ook andere zaken op kan noteren. Je kan je maaltijden een speciale kleur geven evenals bijvoorbeeld *selfcare*. Je kan dan in een oogopslag zien of alle kleuren voorkomen in je week planner. Je kan zo'n tabel op je koelkast hangen zodat het makkelijk is om je te helpen herinneren aan wat je moet doen.

Neem de komende periode de tijd om onderstaande punten in je leven te implementeren.

Blijf de hele tijd alert en noteer hoe je je voelt wanneer je wat eet of drinkt. Op deze manier kom je uiteindelijk bij voor jou de perfecte energiebalans. (Opschrijven in een dagboek is altijd goed)

1. Plannen is echt het toverwoord. Het moet even in je systeem komen, maar is dat eenmaal zo, dan heb je hier zoveel plezier van. Kijk op zondag naar je schoolrooster en ga plannen. Plan drie maaltijden en twee snacks per dag. Sla je iets over dan heeft dat effect op je prestatie en concentratie en het leidt tot eetbuien
2. Zorg voor voldoende spijsverteringstijd.
3. Eet minimaal twee tot drie koolhydraten (spier-energie) keuzes per maaltijd. Voedingsmiddelen met koolhydraten zijn onder meer fruit, groenten, brood, pasta, aardappelen, rijst, melk en yoghurt.
4. Streef naar vijf porties fruit en groenten per dag om belangrijke vitamines en mineralen binnen te krijgen, samen met antioxidanten die helpen het immuunsysteem gezond te houden en de kans op uitgeput en ziek worden te minimaliseren.
5. Probeer bij elke maaltijd proteïne op te nemen. Streef naar drie - vier ons eiwit bij elke maaltijd.
6. Eet bij elke maaltijd een verscheidenheid aan gezonde vetten met mate om verzadiging te bevorderen en als secundaire energiebron voor lange trainingssessies. Voorbeelden zijn een eetlepel gemalen lijnzaad met haveremout of een smoothie in de ochtend; avocado plakken op brood tijdens de lunch; en kipfilet of tofu gebakken in olijfolie als avondeten.
7. Kijk even goed naar alternatieven wanneer je bepaalde voedingsmiddelen niet neemt. Als je bijvoorbeeld melk en zuivelproducten vermijdt, eet dan veel bladgroenten met een hoog calciumgehalte, zoals boerenkool en spinazie; en voeg hoogwaardige eiwit alternatieven toe, zoals soja voedsel, quinoa, eieren of kaas, als vleesproducten worden vermeden.

8. Voeg een goed te verdragen snack toe, zoals fruit, crackers of een fruitsmoothie, dertig minuten tot een uur voor het dansen en zorg ervoor dat je tot een uur voor het dansen veel water drinkt om te hydrateren.

9. Denk eraan om vooruit te plannen voor voeding na de training voor herstel. Een mix van voedingsmiddelen en vloeistoffen met veel koolhydraten en eiwitten binnen dertig minuten tot een uur na de activiteit helpt je lichaam te herstellen en bij te tanken, zodat je voorbereid bent op een dansles of de volgende dag kunt trainen.

10. Drink gedurende de dag constant vloeistoffen om uitdroging te voorkomen. Drink bij elke maaltijd cafeïnevrije drank om goed gehydrateerd te blijven. Onthoud dat fysieke prestaties worden geoptimaliseerd wanneer zweetverlies tijdens activiteit wordt vervangen, dus dansers worden aangemoedigd om elke vijftien minuten slokjes water te drinken, of een hoeveelheid die goed voelt voor jou...

Onderstaande maaltijd planners zijn saaier dan saai. Dat is expres zo, jij gaat zelf kleur toevoegen. Ik hou ervan om een week overzicht te hebben en voor iedere dag een aparte dag planner.. Pak wat voor jou fijn voelt, misschien wil je wel de maandplanner, all good. Pak een pak kleurpotloden/viltstiften en geef iedere voedingsstof een eigen kleur (zie de voedingspiramide en de lijst onder 'niet elimineren'..) Je gaat 1 dag in de week met je planners zitten om op te schrijven hoe je qua voeding een goede indeling kan maken. Ben je hier klaar mee dan ga je de voedingsstoffen een kleur geven. In een oogopslag kun je dan zien waar je tekort van hebt. Ik vind het gebruiken van kleurtjes al heel Zen en het resultaat is ook heel duidelijk.

Het is heel belangrijk om jouw startpunt te nemen, het gaat er niet om wat een ander eet. en dat het gelijk perfect is.. Je schaaft iedere week bij en zo leer je vanzelf wat het beste bij je past. en waar je het meeste energie van krijgt:, Geef het tijd en geniet ook van de reis, de rest volgt echt, ik weet dat het zo is, ik heb het al zo vaak gezien! Veel plezier en onthoudt: "

TRUST YOUR JOURNEY, YOUR SPEED DOESN'T MATTER. FORWARD IS FORWARD.

PER WEEK

Maalijä planner

Week:

Saskia de Badts
HEALTH COACHING

Maandag	Dinsdag	Woensdag
ONTBIJT	ONTBIJT	ONTBIJT
LUNCH	LUNCH	LUNCH
DINNER	DINNER	DINNER
SNACK	SNACK	SNACK
Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
ONTBIJT	ONTBIJT	ONTBIJT
LUNCH	LUNCH	LUNCH
DINNER	DINNER	DINNER
SNACK	SNACK	SNACK
Zondag	NOTITIES	
ONTBIJT		
LUNCH		
DINNER		
SNACK		

maali*jd planner

Datum:

HEALTH
COACHING[illegible]

PER MAAND

maaltijd planner

Maand _____



Zon	Ma	Din	Woe	Don	Vrij	Zat
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lees nu ook :

SPITZ! Topprestaties vanuit een gezonde basis Healthcoaching voor dansers

Kijk jij elke dag in de spiegel om te zien of je dunner bent geworden? Weet je precies in welke spiegel je er mager uitziet en welke spiegel je moet mijden? Ben je voortdurend bezig met jezelf uithongeren en ben je daar klaar mee? Of ben je een dansliefhebber die nieuwsgierig is naar de verhalen achter de schermen? Dan is Spitz! voor jou! Veel dansers hebben een ingewikkelde relatie met hun gewicht. Dat is onnodig, stelt Saskia de Badts. Als je op de juiste manier leert omgaan met de zware beproevingen die het dansvak met zich meebrengt, kun je een verstoord eetgedrag en eetstoornissen voorkomen en simpelweg genieten van dansen. Spitz! bevat handige tips, praktische tools en persoonlijke verhalen van dansers. Ook staan er heerlijke recepten in van dansers van vooraanstaande gezelschappen, zoals Het Nationale Ballet, Nederlands Dans Theater en Introdans. Gewoon, omdat iedereen moet kunnen genieten van lekker eten. Aan de hand van dit boek verander je jouw body-image van negatief naar positief, met als bonus een gezond leven vol energie en plezier in het dansen. Je leest dat het niet alleen om eten draait, over intuïtief eten in plaats van een dieet volgen, en hoe je eetbuien kunt herkennen en voorkomen. Diverse emotionele verhalen van dansers laten je inzien dat je niet de enige bent. Met diverse opdrachten krijg je inzicht in wat je doet en hoe je hierin verbetering kunt aanbrengen.

