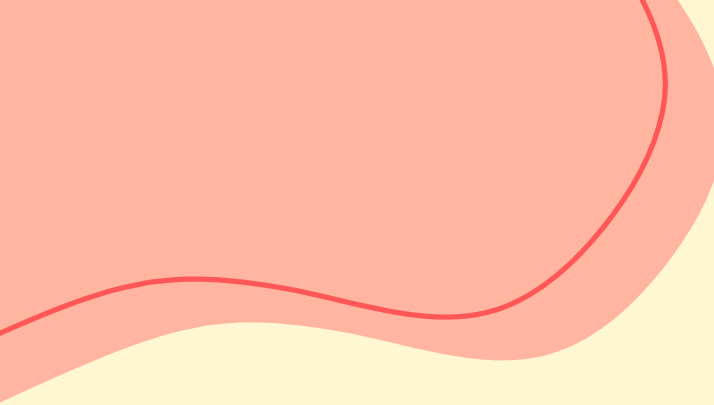




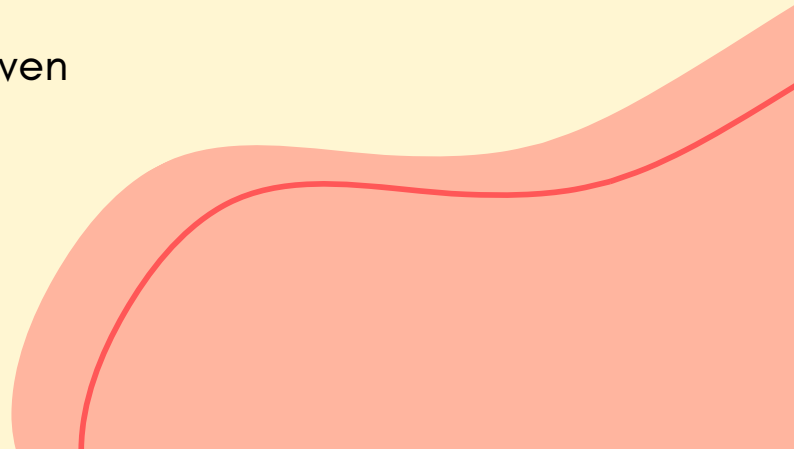
Module 2

Hoe, wanneer en hoeveel eten



Op weg naar jouw intuïtieve leven

Focus op Jezelf
Diëtiste Ine Bosmans





Inhoud

Je onderzoeker leren kennen

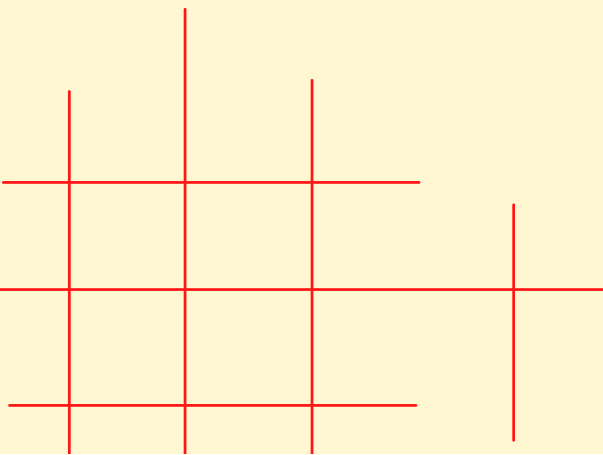
Je eetmomenten

Leeuwenhonger vs welpenhonger

Je porties

Met aandacht eten

Het mag écht wel lekker zijn





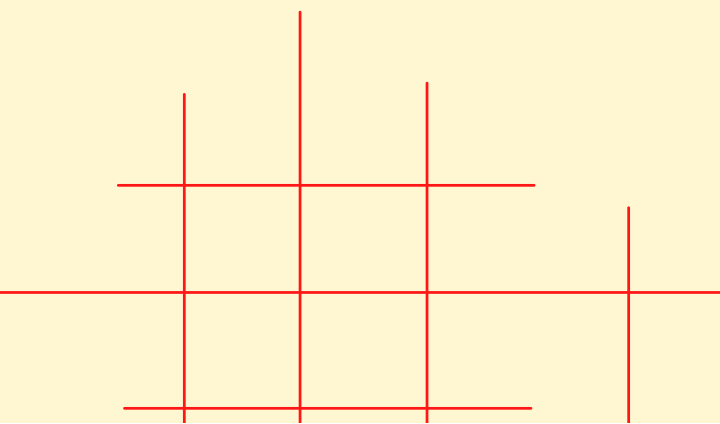
Les 1: *Je onderzoeker leren kennen*

Als eerste deelpersoonlijkheid, ga je aan de slag met de onderzoeker. Deze gedachten helpen je op een neutrale manier om al de signalen van je lichaam op te vangen. Je gaat natuurlijk niet de hele dag door voelen hoe je hart klopt maar bepaalde signalen die belangrijk zijn voor je overleving, zal je wel heel duidelijk voelen.

Het opmerken van deze signalen zal je helpen om zo goed mogelijk naar je lichaam te gaan luisteren en op die manier zo goed mogelijk voor jezelf te gaan zorgen. En hoe beter je voor jezelf gaat zorgen, hoe beter je je in je vel gaat voelen! Waardoor je ook weer makkelijker andere doelen zal gaan bereiken.

De gedachten die je vanuit de onderzoeker krijgt, zijn enkel feiten. Er is geen oordeel aan verbonden. Het wordt gewoonweg opgemerkt.

Deze onderzoeker wordt ook wel je interoceptief bewustzijn genoemd. En dat is een heel belangrijke bouwsteen van de principes van intuïtief eten. Zonder te voelen, kan je niet bepalen wanneer je honger hebt, wanneer je verzadigd bent, wanneer je nood hebt aan beweging, wanneer bepaalde emoties naar boven komen etc. Vandaar dat deze module volledig in het teken staat van je lichaamssignalen rondom honger en verzadiging aanvoelen.



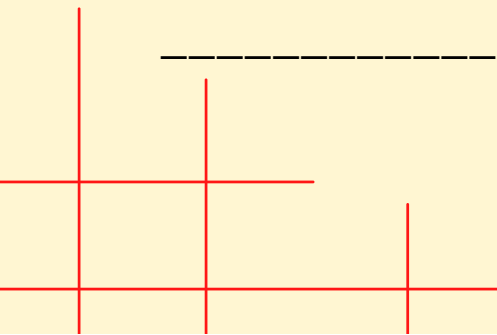


Vul voor jezelf eens aan op welke manieren jij je lichaam aanvoelt. Die sensaties zijn voor iedereen anders dus hier is geen "one size fits all". Je moet dit echt voor jezelf gaan observeren en voelen. Als je één van de volgende sensaties opmerkt, waar in je lichaam voel je dit dan? Hoe ervaar je dat? Heel je lichaam kan deze signalen doorgeven! Hier kan je dus ook weer niets verkeerd noteren.

Hartslag



Verandering van de lichaamstemperatuur





Pijn



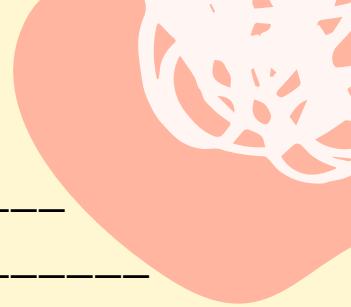
Honger





Dorst





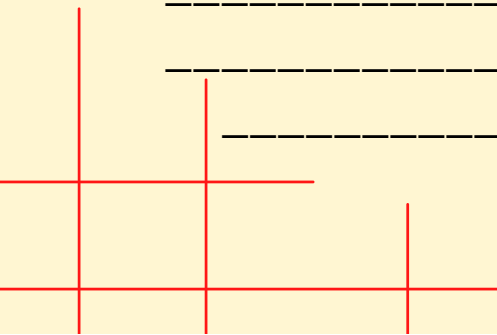
Verzadiging



Vermoeidheid

I'm tired...







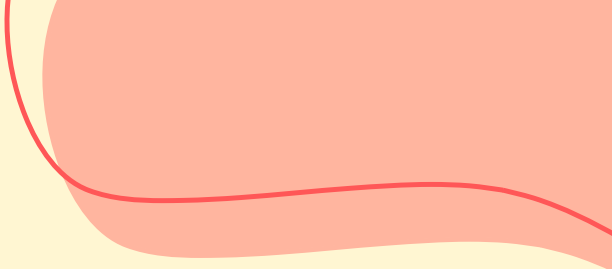
Volle blaas of stoelgangsdwang



Welke signalen merk jij goed op? En voor welke signalen is er nog werk aan de winkel?

Ik merk volgende signalen goed op: _____

Op volgende signalen ga ik in de komende tijd meer letten:



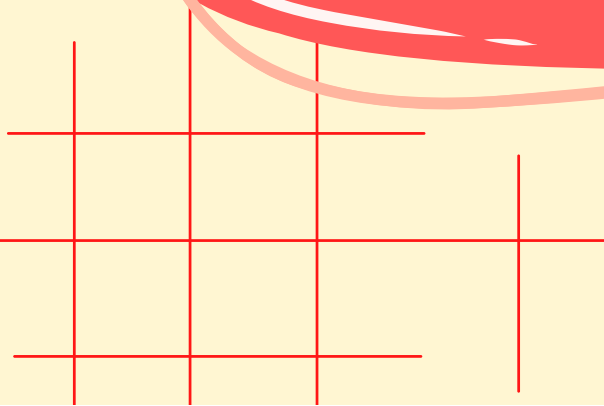
Les 2: Je eetmomenten

Zoals je al weet, is het niet de bedoeling om je regels op te leggen over wanneer en hoeveel je moet eten. Intuïtief eten is namelijk gebaseerd op het luisteren naar je eigen lichaam. Want dat weet perfect wat jij wanneer nodig hebt. Er is niemand anders die dat voor jou kan bepalen.

Daarom gaan we in deze les aan de slag met het herkennen van je hongersignalen. Je onderzoeker gaat deze op een neutrale manier opmerken. Wat je ermee doet is aan jou!

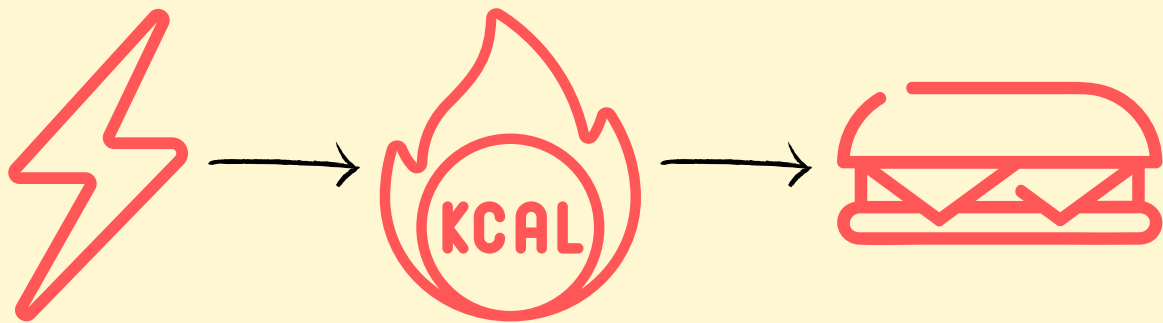


Wat is voor jou honger?
Hoe voel je aan wanneer je lichaam
nood heeft aan energie?





Voor ons lichaam is energie, naast zuurstof één van de allerbelangrijkste zaken om te overleven. En energie, dat zijn calorieën. En die calorieën haal je uit voeding en dranken.



En hoe vraagt je lichaam die energie dan? Door jou signalen te geven die laten merken dat er nood is aan voeding. En die signalen zijn soms niet altijd even duidelijk. Want waar denken de meeste mensen aan bij honger? Juist, aan hun maag. Maar je lichaam geeft op heel veel verschillende gebieden aan dat er nood is aan energie.





Er zijn echter ook een aantal dingen die het voelen van je hongersignalen kunnen tegenwerken:



Dieetregels die je vertellen wanneer je wel en niet mag eten. Deze zorgen ervoor dat je niet vertrouwt op de signalen die je lichaam je geeft.

Vermoeidheid kan zorgen voor een gebrek aan signalen maar ook voor een toename van drang naar suiker. Suiker levert namelijk snelle energie en pept je lichaam even op.

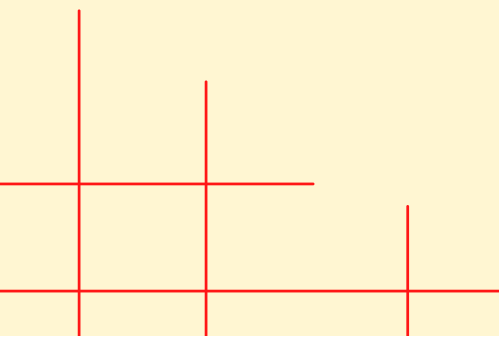


Op heel drukke dagen vergeet je soms te eten omdat je aandacht zo opgeslorpt wordt door alles wat je wilt doen. Je voelt soms wel signalen maar zal ze makkelijker negeren.

Acute stress zorgt voor een blokkade van je hongersignalen. Chronische stress zorgt eerder voor een toename van je hongergevoel.



**YOU CAN
DO IT**





Welke signalen heb je gevoeld en wat heb je ermee gedaan?

Maandag

Tijdstip

Signaal/signalen

Wat heb je gedaan?

[illegible]

Dinsdag

Tijdstip

Signaal/signalen

Wat heb je gedaan?

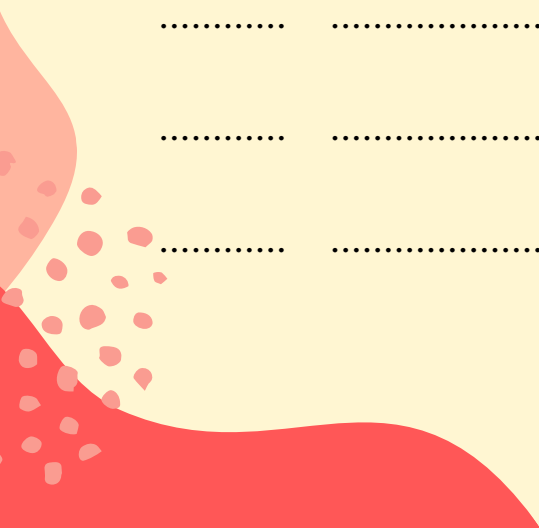
[illegible]

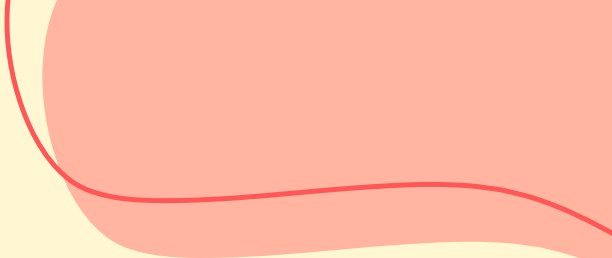
Woensdag

Tijdstip	Signaal/signalen	Wat heb je gedaan?
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Donderdag

Tijdstip	Signaal/signalen	Wat heb je gedaan?
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



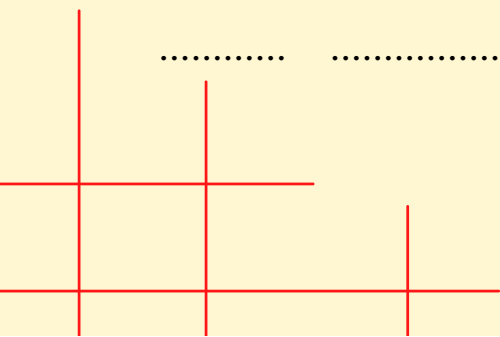


Vrijdag

Tijdstip	Signaal/signalen	Wat heb je gedaan?
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Zaterdag

Tijdstip	Signaal/signalen	Wat heb je gedaan?
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



Zondag

Tijdstip

Signaal/signalen

Wat heb je gedaan?

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Wat kan je hieruit leren? Luister jij al goed naar je lichaam?

.....
.....
.....
.....
.....

Op welke momenten vind je dit nog heel erg moeilijk?

.....
.....
.....
.....
.....

Wat kan je volgende week anders doen?

.....
.....
.....
.....
.....



“

Intuitieve eters volgen hun innerlijke hongersignalen op en eten wat ze maar willen zonder schuldgevoelens of een ethisch dilemma.

Evelyne Tribole

”

Les 3: Leeuwenhonger vs welpenhonger

Honger, een hele mooie tool van je lichaam om je in leven te houden! Want zonder honger zou je niet voelen wanneer je nood hebt aan energie en dus ook niet gaan zoeken naar eten. En zonder eten, wel, dan ga je dood! En dat willen we natuurlijk zo lang mogelijk vermijden!

Maar honger is niet zomaar honger! Je kan twee verschillende soorten honger voelen. Een leeuwenhonger en een welpenhonger.



Als je heel instinctief zou moeten vertellen wat volgens jou een leeuwenhonger en een welpenhonger is, hoe zou je dat dan uitleggen?

Een welpenhonger is volgens mij _____

Een leeuwenhonger is volgens mij _____





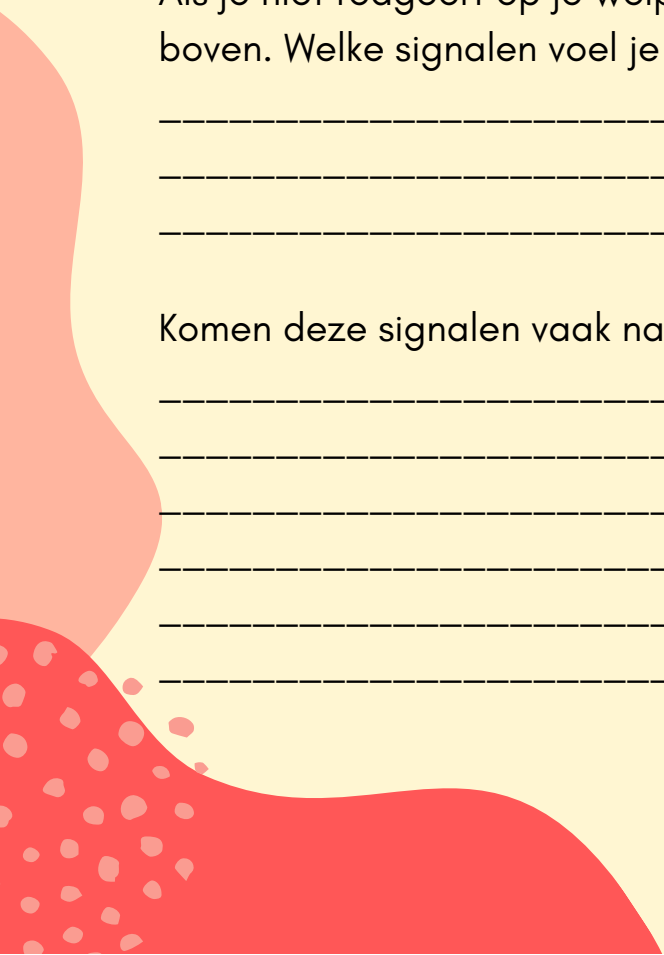
Je welpenhonger wordt aangegeven door de eerste hongersignalen die je voelt als je honger naar boven komt. Welke zijn dat?

Hoe reageer jij hier meestal op?

In welke situaties reageer je hier helemaal niet op?

Als je niet reageert op je welpenhonger, komt je leeuwenhonger naar boven. Welke signalen voel je dan?

Komen deze signalen vaak naar boven? Wanneer vooral?





Herken je misschien de volgende situaties of gedachten?

- ☐ Ik mag maximum 5x per dag iets eten.
- ☐ Ik heb een uurtje geleden gegeten, het kan niet dat ik nu alweer honger heb dus ik eet niets.
- ☐ Ik heb vandaag al een paar tussendoortjes gehad, nu moet het maar goed geweest zijn.
- ☐ Mijn punten zijn op, ik mag niets meer eten.
- ☐ Ik heb een stevig ontbijt gehad, daar moet ik mee toe komen tot de lunch.
- ☐ Ik breng niets mee uit de winkel, dan kan ik ook niets eten.
- ☐ Andere dagen eet ik ook maar x sneden brood. Het kan niet dat ik er nu ineens meer nodig heb.
- ☐ Mijn vrienden hebben ook niet zoveel nood aan eten, dan moet ik ook maar zonder kunnen.

Heb je veel vinkjes gezet? Dan is dat een teken dat je dieetpolitie nog sterk aanwezig is op dit moment. Dat is niet erg, we gaan hier in één van de volgende modules mee aan de slag. En dan zal je voelen dat het luisteren naar je lichaam makkelijker wordt!

Probeer op dit moment vooral op te merken wanneer deze gedachten naar boven komen en wees dan mild voor jezelf. Vertel jezelf ook dat die gedachten nog stammen uit je dieetverleden en dat het ok is om ze los te laten. Dat ze je niet meer dienen en je niet zullen brengen naar de doelen waar je graag naartoe wilt werken.



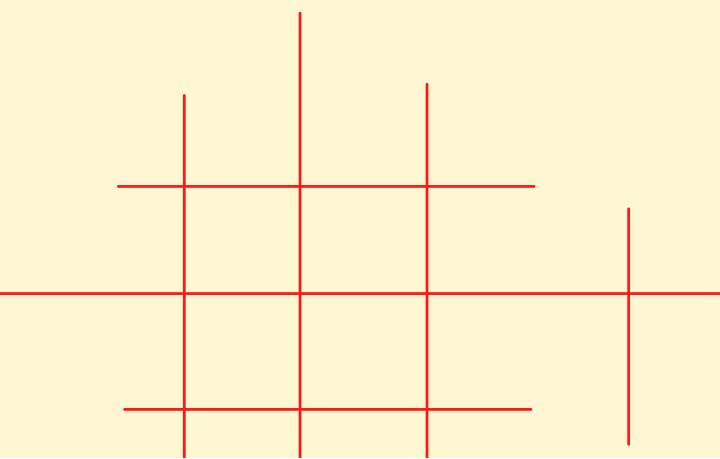
Les 4: Je porties

Bij het bepalen van je porties binnen intuïtief eten, heb je geen weegschaal of eetlepels nodig. Je hebt enkel en alleen je gevoel nodig. Je gaat namelijk opnieuw aan de slag met het luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft. Je hongersignalen geven aan wanneer je lichaam nood heeft aan energie en je dus best iets eet, je verzadigingssignalen gaan aangeven wanneer je lichaam voldoende binnen heeft en het goed is om te stoppen met eten.

Hoe je dit dan precies gaat doen? Aan de hand van de hongerschaal:



Deze hongerschaal loopt van extreem veel honger oftewel je oerhonger naar een overvol gevoel. Aan de hand hiervan kan je gaan beslissen wanneer je stopt met eten. Ook hier zijn weer geen vaste regels! Je hoeft niet enkel te eten als je hongerschaal nr. 2 voelt en je bent niet verplicht om te stoppen op hongerschaal nr. 4.





Maagje nr. 1 geeft je oerhonger weer. Oftewel je leeuw. Hierbij heb je heel intense hongersignalen en ga je je heel makkelijk overeten. Je lichaam snakt naar energie en zal er alles aan doen om aan deze behoefte te kunnen voldoen.

Maagje nr. 2 komt overeen met je welpje. Een voelbare maar controleerbare honger. Het energieniveau van je lichaam is aan het dalen en het vraagt om energie. Je kan rustig eten, kiezen wat je nodig hebt en ook goed aanvoelen wanneer je best stopt met eten.



Maagje nr. 3 voel je eigenlijk bijna niet. Hier heb je geen honger maar ook geen overvol gevoel. Ben je aan het eten? Dan eet je best nog even door tot je verzadiging. Is het enkel een tussendoortje en ga je binnen vrij korte tijd opnieuw eten? Dan kan je hier ook al stoppen.

Maagje nr. 4 geeft comfortabele verzadiging weer. Je hebt genoeg gegeten. Je lichaam heeft net voldoende binnen gekregen om zich goed te vullen.



Maagje nr. 5 staat voor oncomfortabele verzadiging oftewel een overvol gevoel. Je hebt meer gegeten dan je lichaam op dit moment nodig had. Dit is niet handig als het vaak gebeurt maar het is ook geen drama als het toch eens voorvalt.

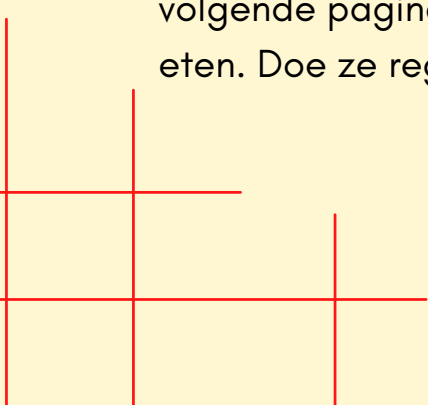


Heb je het gevoel dat je je verzadiging helemaal niet aanvoelt? Dan is dit een interessante oefening om te doen.

1. Kies een moment uit waarop je niet echt het gevoel hebt dat je veel honger hebt (maagje nr. 3).
2. Zet je ergens op een rustige plaats, neem een fles water en een glas mee.
3. Schud het glas vol en drink het rustig op.
4. Vraag jezelf af of je maag nog steeds op nr. 3 zit of dat je toch een gevoel van fysieke verzadiging ervaart (maagje nr. 4).
5. Herhaal stap nummer 3 tot je effectief voelt dat je verzadigd bent.

Als je merkt dat je maagje nr. 4 overgeslagen bent en al op 5 zit, is dat geen probleem. Het water zal vrij snel doorgestuurd worden naar je darmen en je zal hier niet lang last van hebben. Probeer de oefening dan op een andere dag nog eens opnieuw. Blijf de oefening doen tot je merkt dat je je fysieke verzadiging (maagje nr. 4) goed kan aanvoelen. Als je dat gevoel eenmaal beet hebt, is het makkelijker om dit ook tijdens de maaltijden toe te passen.

Daarnaast is het heel handig om op maaltijdmomenten goed te gaan intunen bij je lichaam. Ook dit is heel belangrijk om vaak te doen. Na verloop van tijd zal je zelfs merken dat dit een automatisme wordt. Op de volgende pagina's kan je een oefening vinden om echt heel bewust te eten. Doe ze regelmatig, zo leer je jezelf alleen maar weer beter kennen!



Vul dit gedeelte in voor je start met eten:

Hoe laat is het? ____u____

Hoe voel je je? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Wat lijkt je nodig te hebben? Een maaltijd of eerder een snack?

Wat wil je heel graag eten? Wat zou je nu echt smaken? Welke smaken (zoet, zout, bitter, hartig, zuur? wil je graag ervaren?

Pauzeer even tijdens je eetmoment. Vul dit gedeelte nu verder in.

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heb je een goede keuze gemaakt qua voeding of neem je liever nu nog iets anders? Je mag altijd switchen!

Ervaar je dat je rustig eet of ben je eerder aan het schrokken? Als dat zo is, probeer dan het volgende gedeelte hier extra aandacht aan te besteden. _____

Je eten is bijna op. Ga nog even verder met voelen!

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heeft je lichaam voldoende energie gehad of vraagt het je toch nog om meer? _____





Vul dit gedeelte in voor je start met eten:

Hoe laat is het? ____u____

Hoe voel je je? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Wat lijkt je nodig te hebben? Een maaltijd of eerder een snack?

Wat wil je heel graag eten? Wat zou je nu echt smaken? Welke smaken (zoet, zout, bitter, hartig, zuur? wil je graag ervaren?

Pauzeer even tijdens je eetmoment. Vul dit gedeelte nu verder in.

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heb je een goede keuze gemaakt qua voeding of neem je liever nu nog iets anders? Je mag altijd switchen!

Ervaar je dat je rustig eet of ben je eerder aan het schrokken? Als dat zo is, probeer dan het volgende gedeelte hier extra aandacht aan te besteden. _____

Je eten is bijna op. Ga nog even verder met voelen!

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heeft je lichaam voldoende energie gehad of vraagt het je toch nog om meer? _____



Vul dit gedeelte in voor je start met eten:

Hoe laat is het? ____u____

Hoe voel je je? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Wat lijkt je nodig te hebben? Een maaltijd of eerder een snack?

Wat wil je heel graag eten? Wat zou je nu echt smaken? Welke smaken (zoet, zout, bitter, hartig, zuur? wil je graag ervaren?

Pauzeer even tijdens je eetmoment. Vul dit gedeelte nu verder in.

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heb je een goede keuze gemaakt qua voeding of neem je liever nu nog iets anders? Je mag altijd switchen!

Ervaar je dat je rustig eet of ben je eerder aan het schrokken? Als dat zo is, probeer dan het volgende gedeelte hier extra aandacht aan te besteden. _____

Je eten is bijna op. Ga nog even verder met voelen!

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heeft je lichaam voldoende energie gehad of vraagt het je toch nog om meer? _____





Vul dit gedeelte in voor je start met eten:

Hoe laat is het? ____u____

Hoe voel je je? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Wat lijkt je nodig te hebben? Een maaltijd of eerder een snack?

Wat wil je heel graag eten? Wat zou je nu echt smaken? Welke smaken (zoet, zout, bitter, hartig, zuur? wil je graag ervaren?

Pauzeer even tijdens je eetmoment. Vul dit gedeelte nu verder in.

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heb je een goede keuze gemaakt qua voeding of neem je liever nu nog iets anders? Je mag altijd switchen!

Ervaar je dat je rustig eet of ben je eerder aan het schrokken? Als dat zo is, probeer dan het volgende gedeelte hier extra aandacht aan te besteden. _____

Je eten is bijna op. Ga nog even verder met voelen!

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heeft je lichaam voldoende energie gehad of vraagt het je toch nog om meer? _____



Vul dit gedeelte in voor je start met eten:

Hoe laat is het? ____u____

Hoe voel je je? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Wat lijkt je nodig te hebben? Een maaltijd of eerder een snack?

Wat wil je heel graag eten? Wat zou je nu echt smaken? Welke smaken (zoet, zout, bitter, hartig, zuur? wil je graag ervaren?

Pauzeer even tijdens je eetmoment. Vul dit gedeelte nu verder in.

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heb je een goede keuze gemaakt qua voeding of neem je liever nu nog iets anders? Je mag altijd switchen!

Ervaar je dat je rustig eet of ben je eerder aan het schrokken? Als dat zo is, probeer dan het volgende gedeelte hier extra aandacht aan te besteden. _____

Je eten is bijna op. Ga nog even verder met voelen!

Hoe voel je je nu? _____

Op welk cijfer van de hongerschaal bevind je je? _____

Heeft je lichaam voldoende energie gehad of vraagt het je toch nog om meer? _____





Les 5: Met aandacht eten

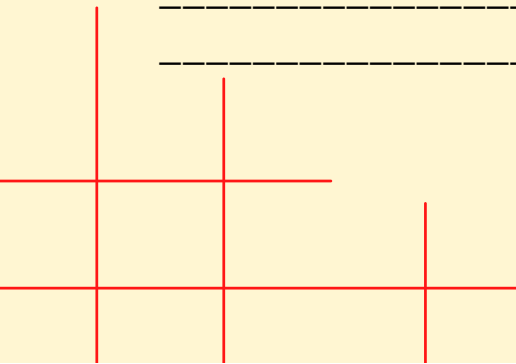
Hoe vaak zit je niet aan tafel te scrollen op je telefoon? Of zet jij je bord op je schoot voor TV? Weet dat dit er voor zorgt dat je niet optimaal naar je lichaam kan luisteren en dat je vaak meer eet dan je eigenlijk nodig hebt. Is het dan echt zo'n drama als je af en toe eens wat chips voor de TV knabbelt? Nee, natuurlijk niet. Maar als dit een gewoonte wordt, zal het je wel saboteren om je doelen te bereiken. Het is dus aan jou om in te schatten hoe groot het effect van afgeleid eten binnen jouw leven is.

Om je het verschil te laten merken, kan je onderstaande oefening eens doen.

1. Kies iets wat je echt heel graag eet. Wat kies je dan?

2. Zet je hiermee aan tafel, zonder afleiding van TV, GSM, de krant of andere dingen. Proef bewust van elke hap en voel je lichaam zo goed mogelijk aan. Merk je op een gegeven moment dat de smaak je niet meer veel doet, stop dan met eten. Hoeveel heb je ongeveer gegeten?

3. Ga eens na hoe deze ervaring was. Smaakte het anders dan je gewend bent of hetzelfde?





4. Neem datzelfde voedingsmiddel op een moment dat je er opnieuw zin in hebt. Eet het deze keer terwijl je afgeleid wordt door iets wat je vaak doet tijdens het eten. Wat is dat dan?

Hoe ervaar je het eten nu?

Kan je makkelijk stoppen als je genoeg hebt of merkt je niet wanneer de smaak minder lekker wordt?

Welke eetervaring vond je het interessantste? Het afgeleid eten of net het bewuste eten?

Tijdens welke ervaring heb je het meeste genoten van hetgene dat je gegeten hebt?

Hoe kan je dit vaker doen in je dagelijkse leven?





In het begin kan het lastig zijn om niet afgeleid te geraken tijdens het eten. Daarom is het heel interessant om je volop te focussen op al je zintuigen:



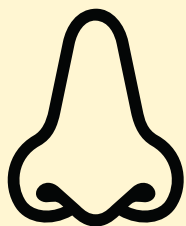
Je **ogen**: Wat zie je? Hoe ziet je eten eruit? Zijn het aantrekkelijke kleuren? Hoe zien de vormen eruit? Lijkt het hard of eerder zacht?



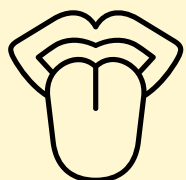
Je **tastzin**: Hoe voelt je eten? Is het warm of koud? Zacht of hard? Egaal of eerder hobbelig? Klopt je gevoel met wat je ziet?



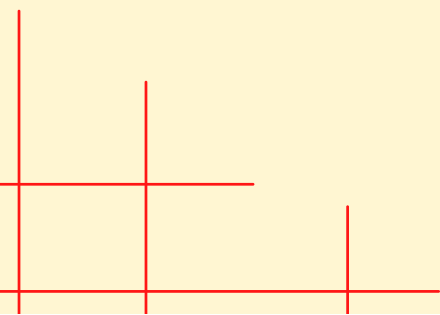
Je **gehoor**: Hoe hoort het als je het vastneemt of op je vork prikt? Hoor je gekraak? Of is het eerder een zompig geluid?



Je **reukzin**: Wat ruik je? Zijn het zachte geuren of eerder pittige? Zorgt dit al voor de aanmaak van speeksel in je mond? Kan je al raden hoe het gaat proeven?



Je **smaak**: Wat ervaar je als je het eten op je tong legt? Komen de smaken al vrij? Voel je dezelfde temperatuur als met je handen? En wat gebeurt er als je begint te kauwen? Welke smaken komen dan vrij? Welke texturen ervaar je?



Gebruik in de komende week eens verschillende maaltijden om je zintuigen optimaal te gebruiken. Noteer telkens wat je ervaringen zijn. Start met een ontbijt. Wat heb je gegeten?



Wat waren je ervaringen?

Zicht: _____

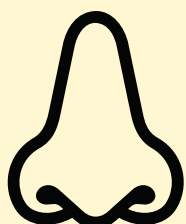


Tast: _____

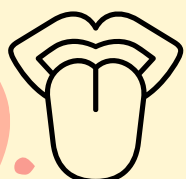


Gehoor: _____

Reuk: _____



Smaak: _____



Heb je optimaal genoten van deze maaltijd?



Als volgende is een lunch aan de beurt. Wat heb je nu gegeten?



Wat waren je ervaringen?

Zicht: _____

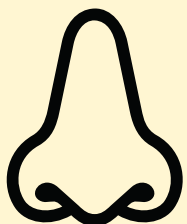


Tast: _____

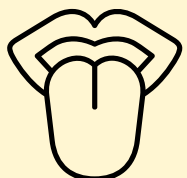


Gehoor: _____

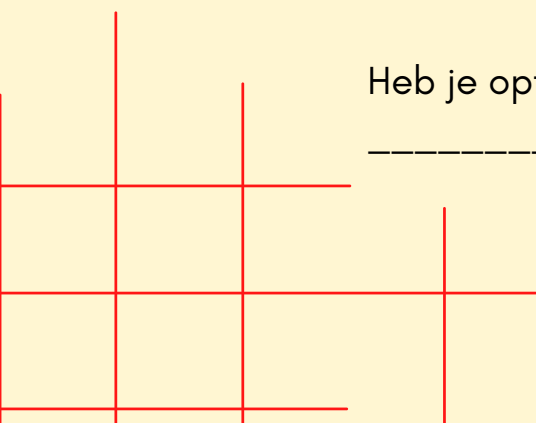
Reuk: _____



Smaak: _____



Heb je optimaal genoten van deze maaltijd?



Ook je tussendoortjes komen aan de beurt. Wat stond er deze keer op het menu?



Wat waren je ervaringen?

Zicht: -----

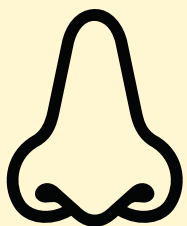


Tast: -----

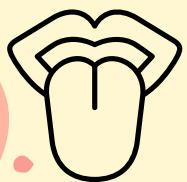


Gehoor: -----

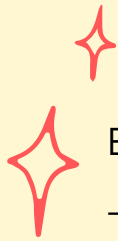
Reuk: -----



Smaak: -----



Heb je optimaal genoten van deze maaltijd?



En als laatste je warme maaltijd. Waar heb je voor gekozen?



Wat waren je ervaringen?

Zicht: _____

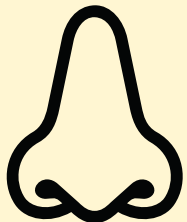


Tast: _____

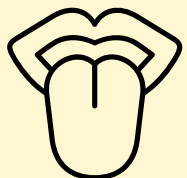


Gehoor: _____

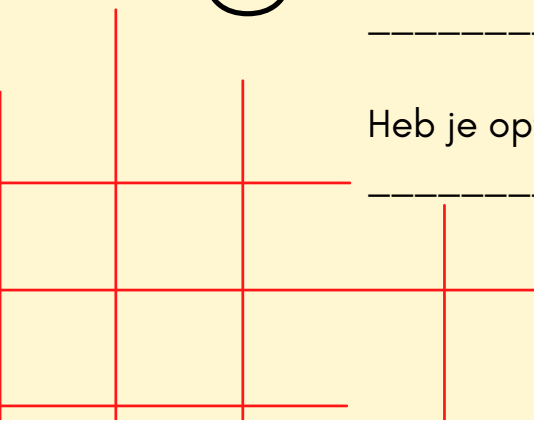
Reuk: _____

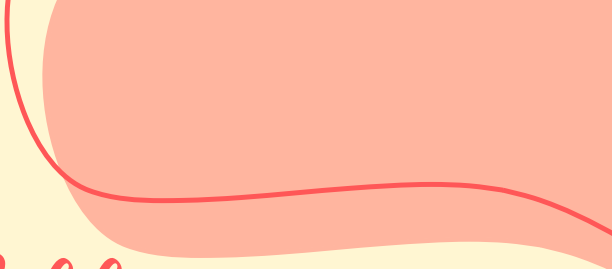


Smaak: _____



Heb je optimaal genoten van deze maaltijd?





Les 6 *Het mag écht wel lekker zijn*

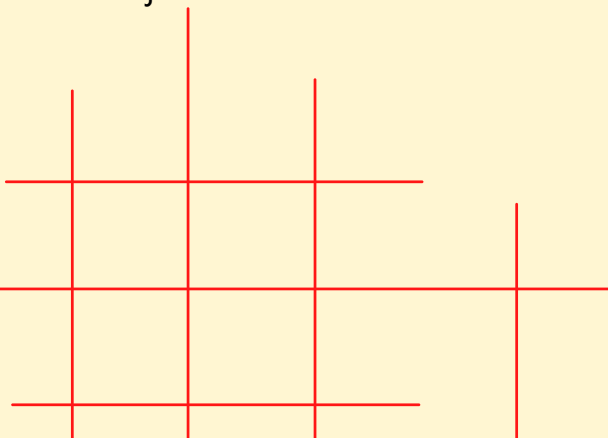
Om af te sluiten in module 2 wil ik je graag uitleggen waarom het zo belangrijk is om niet alleen te luisteren naar je fysieke verzadiging, maar ook naar je mentale verzadiging.

Wat is mentale verzadiging dan juist? Je ervaart mentale verzadiging op het moment dat je iets eet wat je lekker vindt en wat op dat moment precies is wat je nodig hebt. Dus dat kan altijd iets anders zijn. Maar om mentaal verzadigd te kunnen zijn, is het natuurlijk wel heel erg belangrijk om te weten wat je echt lekker vindt.

Het moeilijke van dit gedeelte kan zijn, dat je in de loop van je leven bent kwijtgeraakt wat je écht lekker vindt, welke smaken jij echt kan appreciëren. Dit heeft heel vaak te maken met leven binnen een dieetcultuur. Want dan ga je niet meer kijken naar wat je echt lekker vindt, maar eet je vooral wat er van jou verwacht wordt binnen een bepaald dieet. Evelyn Tribole verwoordt het heel mooi: "You have forgotten what you really like to eat and instead eat what you think you "should" eat."

Deze les zal je dus meenemen in het uitzoeken van wat je precies lekker vindt, zonder oordeel en zonder schuldgevoel!

Allereerst is het heel belangrijk om te weten wat je allemaal proeft als je eet. Daarvoor kan je de oefening van de vorige les regelmatig gebruiken. Door heel bewust te eten, ga je beter kunnen ervaren wat je proeft en of je dit ook echt lekker vindt.





De verschillende smaken die je in je mond kan ervaren, spelen natuurlijk ook een grote rol. Meer uitleg hierover vind je in de oefening onder de video van deze les. De smaken die je kan waarnemen zijn:

- Zoet
- Zout
- Zuur
- Bitter
- Umami of hartig

Als jij aan deze smaken denkt, aan welke voedingsmiddelen denk je dan?

Zoet: _____

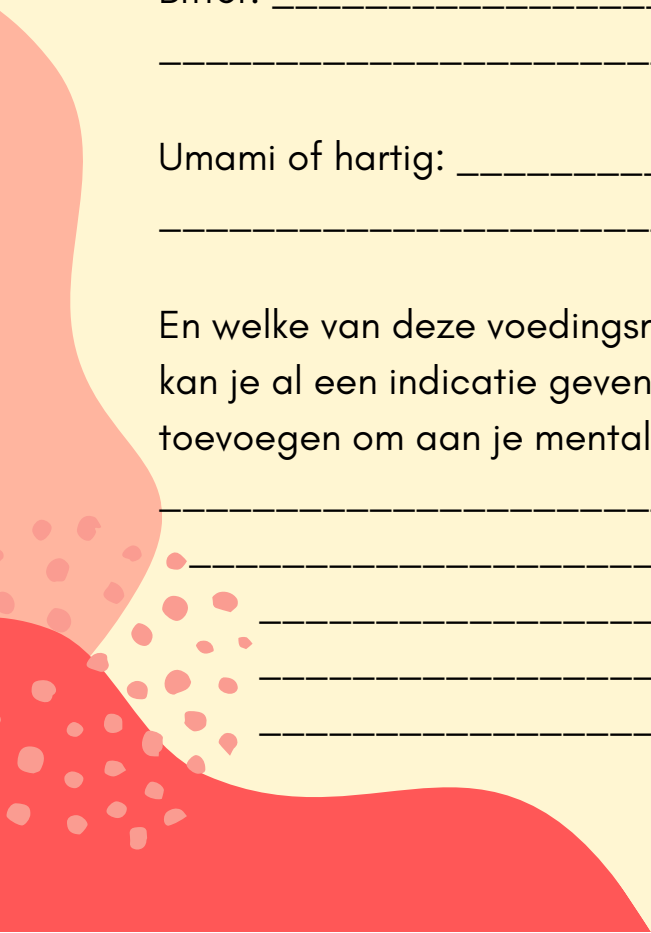
Zout: _____

Zuur: _____

Bitter: _____

Umami of hartig: _____

En welke van deze voedingsmiddelen vind je dan het allerlekkerste? Dit kan je al een indicatie geven over wat je aan je maaltijden kan toevoegen om aan je mentale verzadiging te voldoen.





En waarom is dit nu zo een belangrijk deel van het verhaal? Omdat je, door te voldoen aan je mentale verzadiging, ervoor zorgt dat je lichaam meer tevreden is na een maaltijd dan wanneer je er niet aan voldoet. Dit zorgt er dan weer voor dat je achteraf minder zin gaat krijgen in andere voedingsmiddelen terwijl je fysiek gezien geen voeding nodig hebt.

Het is niet altijd mogelijk om met het gerecht dat je gemaakt hebt, te voldoen aan die mentale verzadiging. Maar je kan wel altijd iets toevoegen aan je eetmoment. Mis je iets zoet? Dan kan een stukje fruit of een blokje chocola helpen. Heb je eerder nog iets bitter nodig? Drink dan eventueel nog een kopje koffie of thee achteraf. Die kleine beetjes kunnen echt helpen om toch je mentale verzadiging te ervaren.

Probeer dit in de komende week maar eens op te merken. Wat gebeurt er als je wel of niet voldoet aan je mentale verzadiging? Wat is het gevolg hiervan?

Maaltijdmoment: _____

Wat heb je gegeten? _____

Heb je voldaan aan je fysieke verzadiging? Ja - Nee

Heb je voldaan aan je mentale verzadiging? Ja - Nee

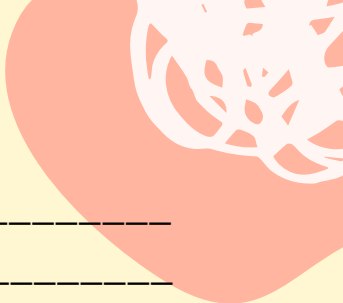
Heb je dit bewust gedaan? Ja - Nee

Heb je hiervoor iets extra moeten toevoegen aan je maaltijd? Ja - Nee

Hoe zijn de uren nadien verlopen? Had je snel terug honger? Merkte je op dat je meer zin had in bepaalde dingen of net niet?

Hoe voelde je je achteraf?





Maaltijdmoment: _____

Wat heb je gegeten? _____

Heb je voldaan aan je fysieke verzadiging? Ja - Nee

Heb je voldaan aan je mentale verzadiging? Ja - Nee

Heb je dit bewust gedaan? Ja - Nee

Heb je hiervoor iets extra moeten toevoegen aan je maaltijd? Ja - Nee

Hoe zijn de uren nadien verlopen? Had je snel terug honger? Merkte je op dat je meer zin had in bepaalde dingen of net niet?

Hoe voelde je je achteraf?

Maaltijdmoment: _____

Wat heb je gegeten? _____

Heb je voldaan aan je fysieke verzadiging? Ja - Nee

Heb je voldaan aan je mentale verzadiging? Ja - Nee

Heb je dit bewust gedaan? Ja - Nee

Heb je hiervoor iets extra moeten toevoegen aan je maaltijd? Ja - Nee

Hoe zijn de uren nadien verlopen? Had je snel terug honger? Merkte je op dat je meer zin had in bepaalde dingen of net niet?

Hoe voelde je je achteraf?



Maaltijdmoment: _____

Wat heb je gegeten? _____

Heb je voldaan aan je fysieke verzadiging? Ja - Nee

Heb je voldaan aan je mentale verzadiging? Ja - Nee

Heb je dit bewust gedaan? Ja - Nee

Heb je hiervoor iets extra moeten toevoegen aan je maaltijd? Ja - Nee

Hoe zijn de uren nadien verlopen? Had je snel terug honger? Merkte je op dat je meer zin had in bepaalde dingen of net niet?

Hoe voelde je je achteraf?

Maaltijdmoment: _____

Wat heb je gegeten? _____

Heb je voldaan aan je fysieke verzadiging? Ja - Nee

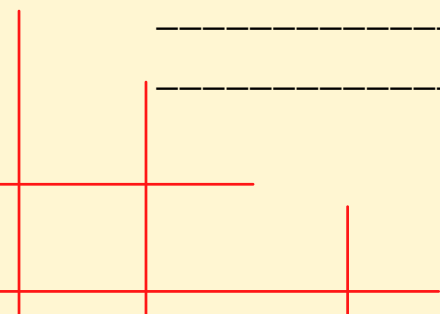
Heb je voldaan aan je mentale verzadiging? Ja - Nee

Heb je dit bewust gedaan? Ja - Nee

Heb je hiervoor iets extra moeten toevoegen aan je maaltijd? Ja - Nee

Hoe zijn de uren nadien verlopen? Had je snel terug honger? Merkte je op dat je meer zin had in bepaalde dingen of net niet?

Hoe voelde je je achteraf?





“

Honestly, unless you killed the chef or the farmer, there should be no guilt about your eating choices.

Evelyne Tribole

”



Ik vier elk succes!

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

*Believe in yourself and
anything is possible*

Ik vier elk succes!

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

Datum:

Succes:

*Believe in yourself and
anything is possible*



Module 2 zit erop!

Ik hoop dat ik je hierin heb kunnen meenemen in

- hoe je de onderzoekende stem in je lichaam kan herkennen. Op die manier leer je nog veel beter luisteren naar je lichaam en kan je er beter op gaan reageren. Samenwerken met jezelf is key!
- welke hongersignalen voor jou belangrijk zijn zodat je kan inschatten wanneer jouw lichaam energie en dus voeding nodig heeft.
- wat voor jou het verschil is tussen een kleine, controleerbare welpenhonger en een grote, oncontroleerbare leeuwenhonger.
- het leren aanvoelen van je fysieke verzadiging. Door te weten wanneer je lichaam voldoende energie binnen heeft, kan je het overeten veel makkelijker vermijden.
- hoe je heel bewust eet om te genieten van alles wat je binnen krijgt. En hoe je daardoor ook weer makkelijker kan voelen hoeveel energie jouw lichaam op dat moment nodig heeft.
- dat je echt wel gewoon lekker mag eten! Het is zo fijn om te weten wat je echt lekker vindt, waar je echt van kan genieten en jezelf dit dan ook te gunnen!

Veel plezier met module 3!

Heel veel liefs,
Ine

