

VAN Dieet DENKEN NAAR Bewust KIEZEN

DE KAARTENSET VERDIEPINGSBUNDEL



© 2025 VAN DIEETDENKEN NAAR BEWUST KIEZEN: DE KAARTENSET VERDIEPINGSBUNDEL
SARAVERMEIREN.BE

WELKOM

Hallo!

Welkom bij deze kaartenset die jou stap voor stap helpt om de omschakeling te maken van een dieetmindset naar een zorgzamere manier van omgaan met eten en je lichaam.

Deze kaartenset is speciaal ontwikkeld voor wie zich herkent (nu of in het verleden) in een streng en perfectionistisch eetpatroon, constant bezig met calorieën, regels en 'goed' of 'slecht' eten, maar verlangt naar meer rust, vrijheid en vertrouwen.

Elke kaart bevat een fijne reminder of oefening die je helpt om de principes van intuïtief eten te vertalen naar je dagelijkse leven.

HET DOEL?

Je helpen om dagelijks/regelmatig verbinding te maken met het thema van intuïtief eten. Niet alleen op vlak van voeding, maar ook op vlak van mindset. Door regelmatig met deze kaarten aan de slag te gaan, maak je de overstap naar een zachtere, bewustere relatie met eten, op een laagdrempelige en haalbare manier.

Sommige kaarten hebben een *sterretje en een cijfer: dat betekent dat je in deze bundel, extra uitleg of verdieping bij die oefening vindt.

HOE GEBRUIK JE DEZE KAARTENSET?

Er is geen 'juiste' manier om met deze kaartenset aan de slag te gaan. Wel zijn er verschillende manieren waarop je ze kan gebruiken. Kies wat bij jou past.

1 kaart per dag

Trek elke dag willekeurig een kaart. Sta even stil bij de gedachte die erop staat. Herken je deze overtuiging of valkuil bij jezelf? Wat doet de zorgzame bril met jou? Neem eventueel ook de bijhorende oefening uit deze bundel erbij (indien van toepassing.) Denk eens na over hoe jij dit vaker kan doen of schrijf het neer in een boekje als dat jou helpt.

Gericht werken rond een thema
Voel je dat je vastloopt rond een specifiek thema? Ga eens door de set en kies dan een kaart uit dat gelijkaardig is aan jou situatie, gebruik die als startpunt voor zelfreflectie (of een gesprek met je intuïtief eten coach/diëtist.)

Als dagelijkse reminder
Leg een kaart zichtbaar op je bureau, koelkast of in je agenda als reminder om mild te zijn voor jezelf. De zorgzame bril helpt je om zachter naar jezelf te kijken.

Noteer je inzichten
Neem er eventueel een notitieboekje bij of gebruik de invulbladen achteraan, waarin je kort noteert wat je voelt, denkt of meeneemt na een kaart. Zo zie je je groei en mindset verschuiving ook zwart op wit.

Reminder

Je hoeft dit niet perfect te doen.
Niet altijd alle oefeningen afwerken.
Niet elke dag een kaart trekken.
Deze set is geen to-do lijst, maar een uitnodiging.
Een uitnodiging tot vertragen, voelen, en milder leren kijken naar jezelf.
Elke kleine stap telt.
Ook twijfels, stiltes en pauzes horen erbij.
Wees zacht voor jezelf.
Je bent onderweg.

Veel succes!

Sara
Intuïtief eten coach & diëtiste

EXTRA VERDIEPING

BIJ DE KAARTENSET

*1 - p 4
*2 - p 6
*3 - p 7
*4 - p 8
*5 - p 9
*6 - p 10
*7 - p 16
*8 - p 17

In de kaartenset zie je bij sommige kaarten een sterretje met een cijfer, bijvoorbeeld (*1). Dat cijfer verwijst naar een oefening in deze verdiepingsbundel. In de volgende pagina's krijg je extra uitleg, praktische tips en achtergrondinformatie zodat je de oefening nog beter en met meer diepgang kunt uitvoeren. Met helemaal achteraan nog extra invulpagina's van de oefeningen.

(*1) KOOLHYDRATEN & DE WEEGSCHAAL

- Dieetbril: Van koolhydraten schiet het getal op mijn weegschaal telkens de lucht in.
- Zorgzame bril: Koolhydraten zijn brandstof. Ik heb ze nodig en kies er bewust voor wanneer mijn lichaam er om vraagt.

Enkele feiten rond koolhydraten die jij moet weten eerst!

Wist je dat

1 gram koolhydraten 3 tot 4 gram water vasthoud in de spieren? Dus dat wil zeggen als je eens wat koolhydraatrijker eet dan anders, jouw weegschaal mogelijks een hoger getal aangeeft, dat komt simpelweg omdat je een beetje vocht ophoud. Dit is ook exact de reden waarom personen die een koolhydraatarm dieet volgen snel enkele kilo's afvallen op 1 week tijd (proficiat, u bent water afgevallen..). Maar evengoed bij een pauze of stopzetting van dit type dieet ook heel snel enkele kilo's terug aankomt.



Wist je dat

Herken jij dit ook? Je gaat op de weegschaal staan, de dag nadat je een feestje hebt gehad, het cijfer op de weegschaal schiet de lucht in. Dat komt omdat alcohol en zout (naast koolhydraten) ook zorgen voor extra vocht ophoud. Op een feestje is er vaak wel wat lekkers zoals chips, gebak, hapjes of andere lekkernijen en daar komt dan misschien nog een glaasje alcohol bij. Je kan al snel (gemiddeld) een 0,5 kilo tot 1,5 kilo meer wegen. Je komt dus geen vet aan, maar gewoon vocht. Dit verdwijnt meestal na 1 tot 3 dagen (soms zelfs pas na 5 dagen).

Wat helpt om de vochtbalans sneller te herstellen?

- Veel water drinken → helpt het teveel aan zout sneller af te voeren
- Bewegen → activeert de circulatie en lymfedrainage
- Normale, evenwichtige maaltijden

Wist je dat

Als je weinig koolhydraten eet, het best moeilijk is om aan de dagelijkse behoefte van vezels te komen. Daarom raad ik het eerder af om ze volledig weg te laten. Maar wees jezelf wel bewust in hoeveel koolhydraten je lichaam nodig heeft. Koolhydraten zitten vooral in graanproducten zoals brood, granola, havermout andere ontbijtgranen, peulvruchten, pasta, rijst, fruit, ...

Bij de graanproducten zijn het vooral de volkoren varianten die vezels bevatten en daarom worden deze ook algemeen aangeraden binnen een gezond eetpatroon. Maar wat je vooral moet onthouden is dat ons lichaam koolhydraten nodig heeft. Het is brandstof voor ons lichaam, maar de vraag die jij moet stellen is ook, wanneer ben je actief?

Ben je vooral overdag actief? Dan zal je overdag meer koolhydraten nodig hebben dan op de avond. Doe je een bureau job? Dan zal je ook wel koolhydraten nodig hebben doorheen de dag, maar vermoedelijk minder dan iemand die een hele actieve job heeft. Dus de hoeveelheid die jij nodig hebt moet je vooral voor jezelf eens bekijken hoe jou dag in elkaar. Nood aan specifieke tips en persoonlijk advies? Je bent altijd welkom in de praktijk voor 1 op 1 begeleiding.

Eet je meer koolhydraten dan je lichaam nodig heeft op dat moment? Dan zal je ook sneller last kunnen hebben van een opgeblazen gevoel (als het niet gaat om prikkelbare darmen uiteraard, want dan is dit een ander verhaal). Een klassieke tip is om bewust om te gaan met de koolhydraat portie op de avond, omdat we vaak erna niet meer zo actief zijn. En als je dan actiever bent, omdat je bijvoorbeeld een fietstocht gaat maken, eerder eens een boterham (of iets gelijkwaardig) extra te eten. Want dan zal je lichaam het ook echt goed kunnen gebruiken.



GA AAN DE SLAG MET JOUW CHALLENGE

Stel jezelf de vraag: "Wanneer eet ik koolhydraten & wanneer ben ik actief?
→ Merk op of er een link is tussen je energiebehoefte en je koolhydraatinname.
→ Hoe voel je je als je wél koolhydraten eet op een actieve dag versus wanneer je ze weglaat?
→ Extra: Probeer vandaag bewust een koolhydraatbron te kiezen op een moment dat je energie nodig hebt en voel het verschil.

(*2) INTUÏTIEF ETEN BUITENSHUIS

- Dieetbril: Ik kies wat het minste calorieën bevat op het menu
- Zorgzame bril: Ik kies wat me voedt, voldoening geeft en goed voelt.

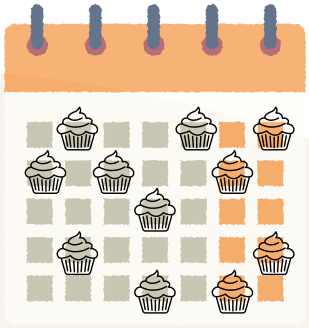
GA AAN DE SLAG MET JOUW OEFENING:

Bekijk bij je volgende restaurantbezoek de kaart niet met de vraag “Wat bevat het minste calorieën?”, maar met:
→ “Wat zou me op dit moment écht smaken?”
→ “Wat geeft mij energie én voldoening?”
→ “Wil ik iets lichts of iets rijker? Warm of fris? Zout, zoet,...?”

Check ook even in:
→ Ben ik bang om te veel te eten of voel ik dat ik gewoon bewuste keuzes wil maken?

Laat ruimte voor mildheid: het hoeft geen ‘perfecte’ keuze te zijn. Het is oké om te leren wat je lichaam echt fijn vindt, ook al voelt dat wat onwennig in het begin.





(*3) CHEATDAYS

- Dieetbril: Vandaag is het een cheat day!
- Zorgzame bril: Ik hoef geen dagen in te plannen waarop ik 'mag zondigen'.

GA AAN DE SLAG MET JOUW OEFENING:

Laat vandaag het woord 'cheat day' los. Noem het eens een genietmoment, zonder schuldgevoel. Eten met aandacht is krachtiger dan (onbewust) eten met schuldgevoel.

Sta eens stil bij het feit of je wel geniet van, de voor jouw 'cheat' momenten? Heel vaak is dit onbewust en sneller op dan we denken. Dus probeer vooral al te starten met bewust te eten met al je zintuigen. Proef, ruik, luister, voel de textuur in je mond en proef eens echt heel bewust van wat je eet.

Daarnaast komt het schuldgevoel ook van het feit dat we zwart-wit denken. Het is ofwel goed, ofwel slecht. Hier zijn verschillende oefeningen voor die kunnen helpen om hier komaf mee te maken. Hier alvast nog een aanvulling op de oefening hierboven.

Evalueer regelmatig voor jezelf of je die dag de term 'ongezond' (of iets in die trend) hebt gebruikt. Of maak een lijstje van termen die je regelmatig gebruikt. Deze termen kunnen ervoor zorgen dat je gaat reageren op deze labels i.p.v. onze interne signalen van honger, tevredenheid, verzadiging,... Neutraal praten rond voeding gaat jezelf meer ruimte geven om terug beter je interne signalen te gaan herkennen en beantwoorden.

Probeer eens je voedingsmiddelen ook op een andere manier te omschrijven. Zoals:

- Kleurrijk
- Lekker
- Energie geven
- Zoet/zout/zuur
- Ondersteunend
- Uniek
- Voedzaam
- Verrukkelijk
- Troostend
- Voeden
- Plezier
- Vers/ Bewerkt
- Verzadigend voor mijn hoofd
- Verzadigend voor mijn lichaam
- Fun
- Verpakt
- Gemakkelijk
- Tevreden

Jouw vooruitgang meten

(*4) METEN ZONDER WEEGSCHAAL

Gebruik deze checklist om stil te staan bij je vooruitgang rond gezonder eten, minder emotie-eten en intuïtiever eten. Kies er een aantal uit die voor jou van toepassing zijn/ om mee te starten (je kiest zelf hoeveel). Vul deze in op de volgende pagina (extra bladen in de bijlagen). Geef ze bij elk incheck moment van jouw verloop een score van 0 tot 10 hoe goed dat jij zelf vind dat het gaat. Dit kan elke week zijn, maar ook elke 2 weken of anders..

GEDRAGSVERANDERING & EETGEDRAG

- ☐ Betere structuur door de dag
- ☐ Beter herkennen van honger en verzadiging
- ☐ Bewuster eten
- ☐ Meer variatie in voeding
- ☐ Meer voedzame keuzes zonder dwang
- ☐ Voedzame maaltijden kunnen samenstellen

MINDSET & RELATIE MET ETEN

- ☐ Minder schuldgevoel na het eten
- ☐ Minder zwart-wit denken over voeding
- ☐ Minder eetregels
- ☐ Meer mildheid bij 'uitzonderingen'
- ☐ Minder drang tot compenseren na eetmomenten

CRAVINGS - EMOTIE ETEN

- ☐ Beter kunnen benoemen van emoties
- ☐ Triggers sneller herkennen
- ☐ Alternatieve copingstrategieën gebruiken
- ☐ Meer genieten van eten
- ☐ Minder cravings/eetbuien
- ☐ Grotere toolbox voor emo-eten

LICHAMELIJKE VOORUITGANG

- ☐ Fitter voelen/ Energieker zijn
- ☐ Minder 'dipjes' doorheen de dag
- ☐ Betere bloeddruk
- ☐ Betere bloedwaarden
- ☐ Betere slaap
- ☐ Minder spijsverteringsklachten

LICHAAMSBEELD & ZELFZORG

- ☐ Milder of neutraler denken over je lichaam
- ☐ Minder obsessief wegen
- ☐ Kleding kiezen op basis van comfort
- ☐ Meer zelfzorg (rust, slaap, ontspanning)
- ☐ Minder vergelijken met anderen
- ☐ Lichaam waarderen om wat het kan i.p.v. hoe het eruitziet
- ☐ Meer lichaamsacceptatie
- ☐ Betere relatie met bewegen

Mijn persoonlijk pad

	Score van 1/10 - Wat is jouw voorruitgang?				
Mijn werkpunt	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum

Bewust stilstaan

(*5) ÉÉN MAALTIJD BEPAALT MIJN GEZONDHEID NIET

Je hoeft jezelf niets te verbieden of te compenseren na een etentje, maar het kan wel helpend zijn om eens stil te staan bij wat en waarom je iets wil eten. Een voorbeeld uit het dagelijks leven:

Na een uitgebreid etentje voel ik me soms wat opgeblazen. De dag erna merk ik dan dat ik vanzelf minder zin heb in een zware maaltijd. Niet omdat ik móet compenseren, maar omdat mijn lichaam zelf aangeeft wat het nodig heeft. Soms is dat lichter eten, soms helemaal niet en dat is oké.

Intuïtief eten gaat over luisteren naar je lichaam, zonder oordeel. Dat betekent ook: mild zijn als je géén duidelijke signalen voelt of als je keuzes maakt puur uit zin of gewoonte. Hoe vaker je leert vertragen en invoelen, hoe meer vertrouwen je opbouwt in je lichaam én je eetgedrag.

Welke soort honger speelt hier?

Intuïtief eten gaat niet alleen over eten bij een knorrende maag. Je lichaam en brein geven op veel verschillende manieren signalen. Door deze beter te leren herkennen, kan je bewustere keuzes maken, zonder in strengheid te vervallen. Hier zijn de meest voorkomende soorten honger:

1. Fysieke honger (maaghonger)
    - Dit is de klassieke, biologische honger. Je lichaam heeft energie nodig en geeft duidelijke signalen: een knorrende maag, minder focus, licht prikkelbaar zijn, of vaak aan eten denken.
    - Voorbeeld: Het is al even geleden dat je lunchte, je voelt je wat licht in je hoofd en merkt dat je concentratie zakt. Tijd voor brandstof dus.

2. Zintuiglijke honger
    - Je ruikt iets lekkers of ziet iets wat er onweerstaanbaar uitziet, en plots wil je eten, ook al had je daar vijf minuten geleden nog geen zin in.
    - Voorbeeld: Je partner haalt net een warme pizza uit de oven. Je had eigenlijk geen honger, maar de geur alleen al doet je watertanden. Of het is heerlijk warm weer en het ijskarretje komt voorbij je hoort het belletje al en je krijgt meteen zin in een ijsje.
    - Soorten:
        - neushonger (je ruikt iets)
        - oorhonger (je hoort iets)
        - ooghonger (je ziet iets)
        - mondhonger (zin in bepaalde structuren/smaaksensaties)

3. Gewoontehonger
    - Je hebt op vaste tijdstippen trek omdat je dat zo gewoon bent, niet per se omdat je lichaam honger heeft.
    - Voorbeeld: Elke dag na het werk neem je standaard een koekje bij de koffie. Zelfs op dagen dat je geen trek hebt, voelt het 'niet compleet' zonder.

4. Praktische honger
    - Je eet omdat het praktisch is, niet omdat je nu honger hebt. Bijvoorbeeld omdat je straks onderweg bent of weet dat je geen tijd meer hebt om te eten.
    - Voorbeeld: Je hebt om 12u nog geen honger, maar je weet dat je tot 15u in overleg zit. Je beslist om toch iets voedzaams te eten, zodat je niet hangry wordt tijdens de meeting.

5. Emotionele honger (hartshonger)
    - Je grijpt naar eten vanuit een emotie. Troost, verveling, stress, blijdschap... Het gaat dan niet om lichamelijke behoefte, maar om het zoeken naar comfort.
    - Voorbeeld: Na een zware werkdag plof je neer in de zetel en neem je automatisch chips, niet uit honger, maar omdat je even wilt ontspannen.

En vergeet daarnaast niet voldoende te drinken op een dag. Het kan ook gebeuren dat dorst en honger wordt verward met elkaar, waardoor je denkt honger te hebben, maar je eigenlijk dorst hebt.

Deze inzichten helpen je om helderheid te krijgen: waarom wil ik nu eigenlijk eten? Door mild te observeren wat er speelt, merk je sneller welke keuze goed voelt voor je lichaam én je hoofd. Zin hebben betekent niet dat je er altijd aan moet toegeven. Maar jezelf alles ontzeggen werkt ook niet. Het gaat erom dat je stilstaat bij je interne behoefte én de externe signalen om je heen. We leven tenslotte in een maatschappij vol prikkels en verleidingen, dus het loont om hier telkens bewust even bij stil te staan.

GA AAN DE SLAG MET JOUW OEFENING:

Inzicht & bewustwording is vaak al een goede start. Eten gebeurt zo vaak zonder nadenken, een beetje hersenloos, hier is wat vaker bij stilstaan is al super goed!

Sta bij je volgende snack of eetmoment eens stil:

- Wat voor soort honger speelt hier?
- Waarom kies ik dit? Wat verwacht ik dat het me zal geven?
- Hoe denk ik me achteraf te voelen?

Soms is het antwoord "Ik heb er gewoon zin in" en dat mag. Andere keren merk je misschien op dat je op zoek bent naar rust of afleiding. Bewustwording is geen verplichting om 'juist' te kiezen. Het is zelfzorg om stil te staan bij wat jij op dat moment nodig hebt.
Eten mag voedend zijn zowel voor je lichaam als voor je hoofd.

Vriendschap met eten

(*6) VERBODEN VRUCHT EFFECT

Waarom iets uit huis bannen niet werkt

Veel mensen denken dat ze bepaalde voedingsmiddelen beter niet in huis kunnen halen, "want anders eet ik het toch op." Dat klinkt logisch, maar op lange termijn werkt het vaak juist tegenovergesteld. Dit mechanisme noemen we het verboden vrucht-effect: hoe meer je iets verbiedt of jezelf ontzegt, hoe aantrekkelijker en onweerstaanbaarder het wordt.

Het niet in huis halen van 'moeilijke' producten lijkt een oplossing om verleiding te vermijden, maar het versterkt vaak net je focus op dat ene voedingsmiddel. Je blijft er mentaal mee bezig, krijgt er meer zin in, en als je het dan uiteindelijk toch eet, is de kans groter dat je jezelf verliest in overeten of een schuldgevoel.

Wat we proberen te vermijden is het verlies van controle, maar dit wordt juist uitgelokt door het verbod. Daarom is het doel van deze oefening niet om te leren hoe je "sterk blijft", maar om opnieuw een rustige relatie op te bouwen met voeding waar je nu moeilijk mee omgaat. Door jezelf toestemming te geven om alles te eten, zonder oordeel, zal de intensiteit van de drang op termijn afnemen. Deze oefening rond mindful eten is dus géén test van je wilskracht, maar een oefening in mildheid, bewustzijn en vertrouwen opbouwen.

Onvoorwaardelijke toestemming om alles te 'mogen' eten is echt belangrijk hiervoor, pseudotoestemming (als er toch een lichte beperking aanwezig blijft door bijvoorbeeld wens naar gewichtsverlies onbewust*) kan het moeilijk blijven.

MINDSETSWITCH
Verander 'Mag ik dit eten?' in 'Wil ik dit eten? Ik mag alles eten!' Want het is jouw keuze.

Ook je honger en verzadiging goed kunnen herkennen is wel een MUST voor je met deze oefening start. Een korte oefening kan je hierover terugvinden van pagina 20 t.e.m. 22.

**De wens hebben naar gewichtsverlies is niet erg en ook heel normaal in onze maatschappij. Het is de kunst om de wens even opzij te parkeren en eerst te focussen op je relatie met eten, want dat is de basis om naast een gezond eetpatroon ook een gezonde relatie met eten op te bouwen.*

BEWUSTER LEREN ETEN – OEFENING IN MINDFUL ETEN

Intuïtief eten noem ik zelf ook graag bewust eten. Niet zomaar eten op automatische piloot, maar echt stilstaan bij de vraag: Wat wil ik nu écht? En: Geniet ik hier bewust van?
Deze oefening helpt je om bewuster om te gaan met eten en om opnieuw echt te kunnen proeven. Voor je begint, neem even de tijd om rust te creëren. Leg je gsm weg of zet hem op stil. Kies een moment waarop je weinig afleiding hebt, zodat dit een kort focusmoment voor jezelf kan worden.

Oefen op een rustig moment, omdat het makkelijker is om nieuwe gewoontes aan te leren wanneer je omgeving je ondersteunt. Bewustwording lukt vaak beter in rust. Later kan je deze ervaring ook meenemen op drukkere momenten.

STARTERS OEFENING

Begin met een algemene mindful-eten oefening en pas deze regelmatig toe tijdens 'snackmomenten' of met kleinere voedingsmiddelen zoals fruit, yoghurt, een koek of een boterham. Het doel is om jezelf stap voor stap aan te leren om écht bewust te eten. Hoe vaker je dit oefent, hoe vertrouwder het aanvoelt en hoe makkelijker het wordt om later met de volgende oefening aan de slag te gaan.
Mindful eten oefening = al je zintuigen één voor één afgaan tijdens het eten. Hierop volgend kan je de oefening terugvinden.

💡 Tip: Vind je het lastig om het script te lezen tijdens het eten? Spreek het dan zelf in en luister het af tijdens je oefening. Zo maak je er jouw eigen moment van.

Omgaan met afleiding

Merkte je dat je gedachten afdwaalden? Dat is normaal. Denk aan zorgen over werk, to-do's, of gezinsleven. Herken het simpelweg als: denken – zonder oordeel – en breng je aandacht zachtjes terug naar één van je zintuigen.

Focus op één of twee zintuigen per maaltijd kan ook al voldoende zijn. Bijvoorbeeld: Vandaag let ik extra op smaak en mondgevoel.
Herhaling is de sleutel. Je hoeft niet altijd alles bewust te doen. Elke keer dat je je aandacht terugbrengt naar je zintuigen, train je deze vaardigheid.

Reflectie startersoefening

Denk na over de ervaring:

- Hoe was deze eetervaring vergeleken met hoe je normaal eet?
- Wat viel je op in termen van smaak, textuur, geur of andere zintuiglijke waarnemingen?
- Had je sneller of net later genoeg?
- Voelde je meer voldoening (mentaal)?

IK EET BEWUST

ZIEN

Bekijk zonder je eten aan te raken hoe het eruitziet op het bord of op het servet. Kijk er nieuwsgierig naar, alsof je dit eten nog nooit hebt gezien. Merk de kleur op, de vorm, gaatjes en schaduwen. Hoe zou je het beschrijven aan iemand die dit type eten nog nooit heeft gezien? Er is geen goede of foute manier om je observaties te beschrijven. Gebruik gewoon je eigen ogen en merk op hoe het eruitziet.

RUIKEN

Breng je neus naar het eten en adem zachtjes in. Hoe ruikt het eten? Geeft het een geur af? Misschien een vleugje vanille, munt, chocolade, of een pittig of scherp aroma? Is de geur subtiel of sterk? Of ruikt het misschien lekker, maar niet subtiel of sterk? Er is geen goede of foute manier om een aroma te ervaren. Ruik gewoon.

AANRAKEN

Pak het eten op en plaats het in je hand. merk op hoe het in je hand aanvoelt. Misschien is het glad, ruw, scherp, kruimelig, plakkerig, bros, met korst, zwaar of licht? Er is geen goede of foute manier om de fysieke sensaties van aanraking te beschrijven. Voel de textuur en merk die op.

HOREN

Neem een klein hapje van het eten. Hoe klinkt je hap? Misschien knapperig, krakend, dof, slurpend of vluchtig? Er is geen goede of foute manier om te beschrijven wat je hoort. Luister gewoon.

GEVOEL IN DE MOND

Beweeg het eten door je mond zonder nog een hap te nemen en merk op hoe het voelt. Is de textuur ruw, kruimelig, droog, kleverig, vochtig, licht of nog iets anders? Weersta de aandrang om te kauwen; merk alleen op hoe de textuur van het eten veranderd op je tong. Misschien wordt het klef, valt het uiteen of wordt het slierterig of scherp. Er is geen goede of foute manier om de fysieke sensaties in je mond te omschrijven. Voel gewoon hoe de textuur geleidelijk verandert.

PROEVEN

Hoe smaakt het eten? Misschien zoet, zuur, bitter, zout, scherp of flauw? Wat gebeurt er met de smaak van het eten terwijl het op je tong ligt? Wordt die sterker of misschien subtieler en minder duidelijk? Komen er nieuwe smaken tevoorschijn nu het eten uiteenvalt op je tong? Er is geen goede of foute manier om je eten te proeven. Observeer de nuance van smaken.

Nu kauw je je hap eten en als je daar klaar voor bent, slik je hem door. Merk op hoe het eten aanvoelt in je keel. Neem nog een hap eten en herhaal dit proces.

© Evelyn Tribole & Elyse Resch

VERVOLG OEFENING

Om met de vervolg oefening aan de slag te gaan is het wel erg belangrijk dat je eerst de voorgaande oefening al regelmatig hebt gedaan. EN daarnaast is het ook belangrijk om je honger en verzadiging al goed te kunnen aanvoelen/respecteren. Omdat we uiteraard geen emotionele eetbui willen verwarren met een fysieke eetbui.

Leren alles te mogen eten, zonder schuldgevoel en met meer rust.

1. Maak een lijst van alle voedingsmiddelen waar je maar niet genoeg van kan krijgen en steeds het hele pak of meerdere stuks van moet eten zonder te kunnen stoppen. Bij deze voedingsmiddelen komt vaak ook een schuldgevoel achteraf.

2. Kies een voedingsmiddel waarmee je wil starten. Misschien niet het gene waar je het meeste schrik voor hebt. Maar iets dat je wel al durft te proberen.

3. Geef jezelf toestemming om een verboden product van je lijst te eten. Ga dan naar de winkel en koop het. Neem zeker voldoende mee, dat mag gerust een dubbele hoeveelheid zijn van wat je normaal koopt. Zodat je zeker niet het gevoel van tekort zal ervaren. (Als je maar net voldoende in huis halen, versterkt dit vaak het gevoel dat het zal verdwijnen en dat zal op zijn beurt de kettingreactie van sowieso te overeten in gang zetten.)

4. Kies een neutraal moment uit om het voedingsmiddel te eten. Een moment waar je een aangenaam hongergevoel ervaart (3 of 4 van de hongerschaal) EN waar je jezelf oké voelt qua emoties. (vb. niet gestresseerd of emotioneel bent)

5. Neem het voedingsmiddel en ga ermee aan tafel zitten. Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om het te eten. Beloof jezelf niet schuldig te voelen achteraf. Jij voelt zelf aan wanneer je er voldoende van gegeten hebt en wil stoppen. Gebruik het oefenblad als leidraad p 15 en extra bladen achteraan.

6. Als je de oefening voor een eerste keer doet is de kans groot dat je jezelf zal overeten, maar dat is oké. Geef jezelf de tijd om dit te leren, met deze oefening opnieuw en opnieuw te doen zal je uiteindelijk meer rust en vertrouwen vinden in het eten van deze voedingsmiddelen. Want je zal beseffen dat het er altijd zal zijn.
Check of het eten zo lekker is als je je had voorgesteld ('ik eet bewust' oefening met alle zintuigen). Als je merkt dat je het echt lekker vindt, blijf jezelf dan de toestemming geven om het te kopen. Maar leer het echt bewust kiezen wanneer je dit wel/niet eet en doe het niet hersenloos.

7. Herhaal de oefening op een ander neutraal moment met hetzelfde voedingsmiddel. Hoe vaker je dit doet, hoe beter het zal gaan. Pas als het goed aanvoelt en er een mooie vriendschap is ontstaan, probeer je dit te doen met een nieuw voedingsmiddel. Het kan zijn dat je lijst vrij lang is, maar je hoeft ook niet alles te proberen. Het proces is wat telt!

Let op voor pseudo toestemming, als je denkt dat je jezelf toestemming geeft, maar eigenlijk toch niet zal het niet lukken.

En let daarnaast ook op voor the self-fulfilling prophecy, als je denkt dat het niet gaat lukken, zal het ook niet lukken. Maar als je denkt dat het wel gaat lukken, dan gaat het je ook lukken!



VOEDINGSMIDDELEN WAAR IK HET MOEILIJK MEE HEB

OEFENBLAD

Neutraal eetmoment: .....

Voedingsmiddel: .....

Neem het voedingsmiddel en ga ermee aan tafel zitten. Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om het te eten. Beloof jezelf niet schuldig te voelen achteraf. Jij voelt zelf aan wanneer je er voldoende van gegeten hebt en wil stoppen.

1. Kijk naar je voedingsmiddel, hoe denk je dat het zal smaken?

   .....

   .....

2. Neem een eerste hap, Hoe smaakt deze in vergelijking met wat je in gedachte had? Gebruik hierbij zeker ook de 'ik eet bewust' oefening met alle zintuigen.

   .....

   .....

3. Smaakt het goed en wil je graag nog? Neem dan gerust een tweede, derde,... hap. Vergelijk elke hap met de vorige. Blijft de smaak hetzelfde? Noteer hieronder vanaf welke hap je er minder plezier in beleeft.

   .....

   .....

4. Probeer op te merken wat je voelt en wat er gebeurt, observeer zonder oordeel.

   .....

   .....

5. Beslis zelf wanneer je zowel fysiek als mentaal voldaan bent. Besef dat je dit altijd kan eten wanneer je wil.

   .....

   .....

6. Hoe ging de oefening in het algemeen?

   .....

   .....

   .....

Genieten zonder schuldgevoel

(*7) IK MAG OOK GENIETEN ZONDER OORDEEL.

Een oefening om te maken als je vaker schuldgevoel hebt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen of maaltijden.

OEFENING: VAN SCHULD NAAR INZICHT

1. Wat heb je gegeten?

   .....

2. Waar voel je je schuldig over? Schrijf in één zin het schuldgevoel op, bv. "Ik had geen tweede stuk moeten nemen."

   .....

   .....

3. Waar komt dit schuldgevoel vandaan? Is het iets dat je van jongs af aan meekreeg? Iets dat je overnam van diëten of sociale media? Is het door een dieetregel ("ik mag dit niet"), door wat anderen zouden denken, of iets anders?

   .....

   .....

4. Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?
   Noteer een mild, zorgzaam alternatief. Bv. "Je mag genieten van iets lekkers, één moment zegt niets over je hele dag."

   .....

   .....

5. Wat had je op dat moment écht nodig? Voeding, rust, troost, plezier, verbinding, ...?

   .....

   .....

6. **HERHAAL VOOR JEZELF!**
   - Ik mag mild zijn voor mezelf.
   - Eten is geen misdaad.
   - Ik hoef mezelf niet te straffen.
   - Elke ervaring is een kans om te leren.

Nee, dankjewel

(*8) IK KAN MOEILIJK 'NEE' ZEGGEN ALS IEMAND ME IETS LEKKERS AANBIEDT.

HOE GA IK OM MET SOCIALE DRUK EN DIEETPRAAT?

"Nee" zeggen tegen eten dat je niet wil, is geen gebrek aan beleefdheid, het is een daad van zelfzorg. In onze maatschappij zijn eten en opmerkingen daarover sterk verweven met cultuur, gewoontes en onuitgesproken regels. Het is niet altijd makkelijk om bij jezelf te blijven wanneer iemand aandringt of opmerkingen maakt.

Waarom is 'nee' zeggen uit beleefdheid soms moeilijk?

- Je wil de ander niet kwetsen ("ze heeft moeite gedaan…")
- Je wil niet 'ongezellig' lijken
- Je voelt druk omdat het hoort bij de gelegenheid (vb. verjaardag, bezoek, feest)
- Je voelt je schuldig om iets af te wijzen
- Je wil geen uitleg moeten geven

Helpende reminders

- Het is niet onbeleefd om voor jezelf te zorgen.
- Je mag dankbaar zijn voor het aanbod, maar het vriendelijk weigeren.
- Je hoeft niets te eten 'omdat het hoort'.
- Echt beleefd zijn = eerlijk zijn met respect.
- Anderen zijn verantwoordelijk voor hun gevoelens, jij voor jouw keuzes.

Deze voorbeeldzinnen kunnen je helpen om sterker in je schoenen te staan bij sociale druk rond eten.

Oefenzinnen om te gebruiken bij opmerkingen over eten
Kies een of meerdere zinnen die bij jou passen en oefen ze hardop of schrijf ze op in je notities.

Als iemand vraagt of je "zeker weet" dat je dat (niet) wil eten:

- "Dank je, het ziet er heerlijk uit, maar ik zit al best vol."
- "Dank je, het ziet er top uit, maar ik sla even over."
- "Misschien later wel, maar nu heb ik hier geen behoefte aan!"
- "Ik kies vandaag even voor iets anders, maar geniet jij vooral!"
- "Ik heb nu geen honger, maar heel lief dat je het aanbiedt."
- "Mijn buik heeft al genoeg feest gehad vandaag."
- "Ziet er geweldig uit! Zou ik misschien iets voor straks mogen meenemen?"

Oefening bij deze kaart

Welke situaties herken jij waarin je vooral ‘ja’ zegt om beleefd te zijn?

Bedenk en oefen enkele zinnen die je comfortabel zou kunnen zeggen als iemand je iets lekkers aanbiedt en je wil ‘nee’ zeggen. Denk aan situaties bij familie, op werk, of in gezelschap. Noteer ze hieronder:

Mijn zinnen bij sociale druk:

1. ……
   ……
2. ……
   ……
3. ……
   ……

Oefen deze zinnen hardop in de spiegel of met iemand die je vertrouwt. Herhaling maakt het makkelijker om op het moment zelf stevig en mild te reageren.

Honger & Verzadiging

Tot we 5 jaar zijn, voelen we ons aangeboren verzadigingsgevoel heel goed aan. Maar naarmate we ouder worden is dat vaak al wat moeilijker. We krijgen meer en meer te maken met verleidingseten. Maar evengoed kan het zijn dat je de gewoonte mee hebt gekregen om je bord te 'moeten' leegeten. En op zo een moment ga je dus compleet tegen je eigen verzadigingsgevoel ingaan.

Om opnieuw meer aandacht te besteden aan ons hongergevoel is er de hongerschaal ontwikkeld. Door meer stil te staan hoe we ons voelen voor en na de maaltijd. Ga je terug na een tijdje beter kunnen inschatten wat de portie is die jij nodig hebt.

Sta dus telkens eens stil bij het feit:

- Heb ik al genoeg gegeten vandaag?
- En wanneer heb ik voor het laatst gegeten?

Om op lange termijn ook bewust eens een 'emo' eetmomentje te hebben is het ook belangrijk om je honger en verzadiging aan te voelen. De hongerschaal oefenin kan zeker een goede hulp hierbij zijn.

WIST JE DAT..

Er ook heel wat factoren kunnen zijn dat je honger niet meer of niet goed aanvoelt.

- In volle focus met je werk of iets anders bezig zijn.
- Stress
  - *Dit komt vanuit de oertijd. De mens had stress omdat hij moest gaan lopen van een sabeltandtijger, en het zou nogal lastig zijn om honger te hebben tijdens het weglopen ervan..*
- Je hebt het jezelf afgeleerd, door bijvoorbeeld maaltijden over te slaan. Na een tijd gaat je lichaam er ook niet meer achter vragen..

Oefening baart kunst. Dus wees er regelmatig mee bezig, zodat je hier terug beter in kan worden. Je bent uiteindelijk met deze honger en verzadigingssignalen geboren. Het is de kunst om er opnieuw bewust van te worden. Bij de ene gaat dit al wat sneller dan bij de andere persoon.

Hongerschaal



Interpretatie van de hongerschaal:

1. Extreme honger, ik voel me zwak en licht in mijn hoofd en kan pijnlijk zijn.
2. Veel honger, mijn maag rommelt heel hard en mijn energiepijl daalt.
3. Tamelijk veel honger, mijn maag voelt leeg aan en de drang naar eten is groot.
4. Mijn maag begint het signaal te geven dat ik moet gaan eten, ik begin licht honger te krijgen.
5. Neutraal gevoel, niet hongerig, niet voldaan.(Kan je mogelijks ook voelen in de ochtend, maar uiteraard is je maag wel leeg dan.)
6. Ik voel me licht, maar comfortabel verzadigd om even verder te kunnen zonder hongergevoel.
7. Ik heb 'genoeg' gegeten en heb niet meteen nog zin om iets te eten. Heel aangenaam verzadigd.
8. Ik merk dat ik al iets teveel heb gegeten, maar omdat het zo lekker was ben ik toch nog blijven eten.
9. Ik heb me overeten, het voelt oncomfortabel.
10. Ik heb echt teveel gegeten, het voelt pijnlijk aan en/of ik ben misselijk.

Bodyscan



MOGELIJKE HONGERSIGNALEN

Humeur	Energie peil	Hoofd	Maag	Lichaam
Hangry	Moe	Hoofdpijn	Rommelend geluid	Beven
Geïrriteerd	Slaperig	Duizelig	Zacht gerommel	Wankel
Licht geraakt	Sloom	Concentratie-verlies	Knagend gevoel	Meer speeksel aanmaak
humeurig	Lusteloos	Snel afgeleid	Maagpijn	Gevoel van lage bloedsuiker
chagrijnig	Nergens zin in hebben	Sneller aan eten denken dan normaal	Leegte	
Kortaf			Hongergevoel	
			Misselijk	

Gebruik deze checklist om op verschillende vlakken aan te voelen hoe jouw honger evolueert doorheen de dag. Want honger voel je niet altijd enkel in je maag. Soms vraagt dit ook wat tijd om dit te leren herkennen. Twijfel je? Wees niet bang om bepaalde gevoelens als honger te bekijken en te beantwoorden, want enkel zo weet je of het effectief honger was of niet. Een proces bestaat ook uit trial and error!

MOGELIJKE VERZADIGINGSSIGNALEN

Humeur	Energie peil	Hoofd	Maag	Lichaam
Kalm	Opgeladen	Meer focus	Comfortabel	Trager eten
Vrolijk	Energiek	Helder	Aangenaam vol	Minder verlangen
Tevreden	Slaperig*	Verbeterde concentratie	Licht opgeblazen	Interesse in voeding verliezen
			Boeren	Je maakt minder speeksel aan

*Ons energieniveau wisselt doorheen de dag, maar ook kunnen we ons een beetje slaperig voelen na een maaltijd omdat al onze energie in de vertering zal kruipen.

BIJLAGEN

INVULBLADEN

Mijn persoonlijk pad

	Score van 1/10 - Wat is jouw voorruitgang?				
Mijn werkpunt					

Mijn persoonlijk pad

	Score van 1/10 - Wat is jouw voorruitgang?				
Mijn werkpunt					

Mijn persoonlijk pad

	Score van 1/10 - Wat is jouw voorruitgang?				
Mijn werkpunt					

Mijn persoonlijk pad

	Score van 1/10 - Wat is jouw voorruitgang?				
Mijn werkpunt					

Leren alles te mogen eten, zonder schuldgevoel en met meer rust.

OEFENBLAD

Neutraal eetmoment: .....

Voedingsmiddel: .....

Neem het voedingsmiddel en ga ermee aan tafel zitten. Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om het te eten. Beloof jezelf niet schuldig te voelen achteraf. Jij voelt zelf aan wanneer je er voldoende van gegeten hebt en wil stoppen.

1. Kijk naar je voedingsmiddel, hoe denk je dat het zal smaken?

   .....

   .....

2. Neem een eerste hap, Hoe smaakt deze in vergelijking met wat je in gedachte had? Gebruik hierbij zeker ook de 'ik eet bewust' oefening met alle zintuigen.

   .....

   .....

3. Smaakt het goed en wil je graag nog? Neem dan gerust een tweede, derde,... hap. Vergelijk elke hap met de vorige. Blijft de smaak hetzelfde? Noteer hieronder vanaf welke hap je er minder plezier in beleeft.

   .....

   .....

4. Probeer op te merken wat je voelt en wat er gebeurt, observeer zonder oordeel.

   .....

   .....

5. Beslis zelf wanneer je zowel fysiek als mentaal voldaan bent. Besef dat je dit altijd kan eten wanneer je wil.

   .....

   .....

6. Hoe ging de oefening in het algemeen?

   .....

   .....

   .....

Leren alles te mogen eten, zonder schuldgevoel en met meer rust.

OEFENBLAD

Neutraal eetmoment: .....

Voedingsmiddel: .....

Neem het voedingsmiddel en ga ermee aan tafel zitten. Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om het te eten. Beloof jezelf niet schuldig te voelen achteraf. Jij voelt zelf aan wanneer je er voldoende van gegeten hebt en wil stoppen.

1. Kijk naar je voedingsmiddel, hoe denk je dat het zal smaken?

   .....

   .....

2. Neem een eerste hap, Hoe smaakt deze in vergelijking met wat je in gedachte had? Gebruik hierbij zeker ook de 'ik eet bewust' oefening met alle zintuigen.

   .....

   .....

3. Smaakt het goed en wil je graag nog? Neem dan gerust een tweede, derde,... hap. Vergelijk elke hap met de vorige. Blijft de smaak hetzelfde? Noteer hieronder vanaf welke hap je er minder plezier in beleeft.

   .....

   .....

4. Probeer op te merken wat je voelt en wat er gebeurt, observeer zonder oordeel.

   .....

   .....

5. Beslis zelf wanneer je zowel fysiek als mentaal voldaan bent. Besef dat je dit altijd kan eten wanneer je wil.

   .....

   .....

6. Hoe ging de oefening in het algemeen?

   .....

   .....

   .....

Leren alles te mogen eten, zonder schuldgevoel en met meer rust.

OEFENBLAD

Neutraal eetmoment: .....

Voedingsmiddel: .....

Neem het voedingsmiddel en ga ermee aan tafel zitten. Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om het te eten. Beloof jezelf niet schuldig te voelen achteraf. Jij voelt zelf aan wanneer je er voldoende van gegeten hebt en wil stoppen.

1. Kijk naar je voedingsmiddel, hoe denk je dat het zal smaken?

   .....

   .....

2. Neem een eerste hap, Hoe smaakt deze in vergelijking met wat je in gedachte had? Gebruik hierbij zeker ook de 'ik eet bewust' oefening met alle zintuigen.

   .....

   .....

3. Smaakt het goed en wil je graag nog? Neem dan gerust een tweede, derde,... hap. Vergelijk elke hap met de vorige. Blijft de smaak hetzelfde? Noteer hieronder vanaf welke hap je er minder plezier in beleeft.

   .....

   .....

4. Probeer op te merken wat je voelt en wat er gebeurt, observeer zonder oordeel.

   .....

   .....

5. Beslis zelf wanneer je zowel fysiek als mentaal voldaan bent. Besef dat je dit altijd kan eten wanneer je wil.

   .....

   .....

6. Hoe ging de oefening in het algemeen?

   .....

   .....

   .....

Leren alles te mogen eten, zonder schuldgevoel en met meer rust.

OEFENBLAD

Neutraal eetmoment: .....

Voedingsmiddel: .....

Neem het voedingsmiddel en ga ermee aan tafel zitten. Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om het te eten. Beloof jezelf niet schuldig te voelen achteraf. Jij voelt zelf aan wanneer je er voldoende van gegeten hebt en wil stoppen.

1. Kijk naar je voedingsmiddel, hoe denk je dat het zal smaken?

   .....

   .....

2. Neem een eerste hap, Hoe smaakt deze in vergelijking met wat je in gedachte had? Gebruik hierbij zeker ook de 'ik eet bewust' oefening met alle zintuigen.

   .....

   .....

3. Smaakt het goed en wil je graag nog? Neem dan gerust een tweede, derde,... hap. Vergelijk elke hap met de vorige. Blijft de smaak hetzelfde? Noteer hieronder vanaf welke hap je er minder plezier in beleeft.

   .....

   .....

4. Probeer op te merken wat je voelt en wat er gebeurt, observeer zonder oordeel.

   .....

   .....

5. Beslis zelf wanneer je zowel fysiek als mentaal voldaan bent. Besef dat je dit altijd kan eten wanneer je wil.

   .....

   .....

6. Hoe ging de oefening in het algemeen?

   .....

   .....

   .....

Leren alles te mogen eten, zonder schuldgevoel en met meer rust.

OEFENBLAD

Neutraal eetmoment: .....

Voedingsmiddel: .....

Neem het voedingsmiddel en ga ermee aan tafel zitten. Geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om het te eten. Beloof jezelf niet schuldig te voelen achteraf. Jij voelt zelf aan wanneer je er voldoende van gegeten hebt en wil stoppen.

1. Kijk naar je voedingsmiddel, hoe denk je dat het zal smaken?

   .....

   .....

2. Neem een eerste hap, Hoe smaakt deze in vergelijking met wat je in gedachte had? Gebruik hierbij zeker ook de 'ik eet bewust' oefening met alle zintuigen.

   .....

   .....

3. Smaakt het goed en wil je graag nog? Neem dan gerust een tweede, derde,... hap. Vergelijk elke hap met de vorige. Blijft de smaak hetzelfde? Noteer hieronder vanaf welke hap je er minder plezier in beleeft.

   .....

   .....

4. Probeer op te merken wat je voelt en wat er gebeurt, observeer zonder oordeel.

   .....

   .....

5. Beslis zelf wanneer je zowel fysiek als mentaal voldaan bent. Besef dat je dit altijd kan eten wanneer je wil.

   .....

   .....

6. Hoe ging de oefening in het algemeen?

   .....

   .....

   .....

GENIETEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Een oefening om te maken als je vaker schuldgevoel hebt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen of maaltijden.

OEFENING: VAN SCHULD NAAR INZICHT

1. Wat heb je gegeten?

   .....

2. Waar voel je je schuldig over? Schrijf in één zin het schuldgevoel op, bv. "Ik had geen tweede stuk moeten nemen."

   .....

   .....

3. Waar komt dit schuldgevoel vandaan? Is het iets dat je van jongs af aan meekreeg? Iets dat je overnam van diëten of sociale media? Is het door een dieetregel ("ik mag dit niet"), door wat anderen zouden denken, of iets anders?

   .....

   .....

4. Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?
   Noteer een mild, zorgzaam alternatief. Bv. "Je mag genieten van iets lekkers, één moment zegt niets over je hele dag."

   .....

   .....

5. Wat had je op dat moment écht nodig? Voeding, rust, troost, plezier, verbinding, ...?

   .....

   .....

6. **HERHAAL VOOR JEZELF!**

   - Ik mag mild zijn voor mezelf.
   - Eten is geen misdaad.
   - Ik hoef mezelf niet te straffen.
   - Elke ervaring is een kans om te leren.

GENIETEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Een oefening om te maken als je vaker schuldgevoel hebt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen of maaltijden.

OEFENING: VAN SCHULD NAAR INZICHT

1. Wat heb je gegeten?

   .....

2. Waar voel je je schuldig over? Schrijf in één zin het schuldgevoel op, bv. "Ik had geen tweede stuk moeten nemen."

   .....

   .....

3. Waar komt dit schuldgevoel vandaan? Is het iets dat je van jongs af aan meekreeg? Iets dat je overnam van diëten of sociale media? Is het door een dieetregel ("ik mag dit niet"), door wat anderen zouden denken, of iets anders?

   .....

   .....

4. Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?
   Noteer een mild, zorgzaam alternatief. Bv. "Je mag genieten van iets lekkers, één moment zegt niets over je hele dag."

   .....

   .....

5. Wat had je op dat moment écht nodig? Voeding, rust, troost, plezier, verbinding, ...?

   .....

   .....

6. **HERHAAL VOOR JEZELF!**

   - Ik mag mild zijn voor mezelf.
   - Eten is geen misdaad.
   - Ik hoef mezelf niet te straffen.
   - Elke ervaring is een kans om te leren.

GENIETEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Een oefening om te maken als je vaker schuldgevoel hebt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen of maaltijden.

OEFENING: VAN SCHULD NAAR INZICHT

1. Wat heb je gegeten?

   .....

2. Waar voel je je schuldig over? Schrijf in één zin het schuldgevoel op, bv. "Ik had geen tweede stuk moeten nemen."

   .....

   .....

3. Waar komt dit schuldgevoel vandaan? Is het iets dat je van jongs af aan meekreeg? Iets dat je overnam van diëten of sociale media? Is het door een dieetregel ("ik mag dit niet"), door wat anderen zouden denken, of iets anders?

   .....

   .....

4. Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?
   Noteer een mild, zorgzaam alternatief. Bv. "Je mag genieten van iets lekkers, één moment zegt niets over je hele dag."

   .....

   .....

5. Wat had je op dat moment écht nodig? Voeding, rust, troost, plezier, verbinding, ...?

   .....

   .....

6. **HERHAAL VOOR JEZELF!**

   - Ik mag mild zijn voor mezelf.
   - Eten is geen misdaad.
   - Ik hoef mezelf niet te straffen.
   - Elke ervaring is een kans om te leren.

GENIETEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Een oefening om te maken als je vaker schuldgevoel hebt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen of maaltijden.

OEFENING: VAN SCHULD NAAR INZICHT

1. Wat heb je gegeten?

   .....

2. Waar voel je je schuldig over? Schrijf in één zin het schuldgevoel op, bv. "Ik had geen tweede stuk moeten nemen."

   .....

   .....

3. Waar komt dit schuldgevoel vandaan? Is het iets dat je van jongs af aan meekreeg? Iets dat je overnam van diëten of sociale media? Is het door een dieetregel ("ik mag dit niet"), door wat anderen zouden denken, of iets anders?

   .....

   .....

4. Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?
   Noteer een mild, zorgzaam alternatief. Bv. "Je mag genieten van iets lekkers, één moment zegt niets over je hele dag."

   .....

   .....

5. Wat had je op dat moment écht nodig? Voeding, rust, troost, plezier, verbinding, ...?

   .....

   .....

6. **HERHAAL VOOR JEZELF!**

   - Ik mag mild zijn voor mezelf.
   - Eten is geen misdaad.
   - Ik hoef mezelf niet te straffen.
   - Elke ervaring is een kans om te leren.

GENIETEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Een oefening om te maken als je vaker schuldgevoel hebt na het eten van bepaalde voedingsmiddelen of maaltijden.

OEFENING: VAN SCHULD NAAR INZICHT

1. Wat heb je gegeten?

   .....

2. Waar voel je je schuldig over? Schrijf in één zin het schuldgevoel op, bv. "Ik had geen tweede stuk moeten nemen."

   .....

   .....

3. Waar komt dit schuldgevoel vandaan? Is het iets dat je van jongs af aan meekreeg? Iets dat je overnam van diëten of sociale media? Is het door een dieetregel ("ik mag dit niet"), door wat anderen zouden denken, of iets anders?

   .....

   .....

4. Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?
   Noteer een mild, zorgzaam alternatief. Bv. "Je mag genieten van iets lekkers, één moment zegt niets over je hele dag."

   .....

   .....

5. Wat had je op dat moment écht nodig? Voeding, rust, troost, plezier, verbinding, ...?

   .....

   .....

6. **HERHAAL VOOR JEZELF!**

   - Ik mag mild zijn voor mezelf.
   - Eten is geen misdaad.
   - Ik hoef mezelf niet te straffen.
   - Elke ervaring is een kans om te leren.

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

OEFENINGEN

NOTITIES

KAART:

VEEL SUCCES!


Lay's
Oven Baked
50% Less Fat
Lay's
Oven Baked
50% Less Fat
Lay's
Oven Baked
50% Less Fat

gewoon gezond

MET SARA

© 2025 VAN DIEETDENKEN NAAR BEWUST KIEZEN: DE KAARTENSET VERDIEPINGSBUNDEL
SARAVERMEIREN.BE