VAN *Dieet* DENKEN NAAR *Bewust* KIEZEN

DE KAARTENSET

gewoon gezond

MET SARA

💛 Hey, wat leuk dat je even komt piepen in de kaartenset. Ik vermoed dat je nieuwsgierig bent naar wat er precies in zit, en terecht!

In deze preview vind je een aantal dieetbril-kaarten en enkele zorgzame brilkanten uit de volledige set ‘Van Dieet Denken naar Bewust Kiezen’.

Neem gerust even de tijd om erdoor te bladeren. Lees de uitspraken rustig en voel eens na bij jezelf: Herken jij jezelf in veel van deze dieetgedachten? Of merk je dat sommige nog verrassend hard binnenkomen?

Misschien sta je er niet bij stil, maar die kleine, dagelijkse gedachten zijn vaak precies wat eten zo ingewikkeld maakt.

Als je jezelf regelmatig betrapt op “ik moet beter opletten”, “ik heb geen zelfcontrole” of “ik heb dat niet verdiend”, dan is deze set echt iets voor jou.
Ze helpt je om die strenge, automatische dieetstem stap voor stap te verzachten en te vervangen door mildere, zorgzamere gedachten.

Veel leesplezier! Sara

Dieetbril

IK HEB TEVEEL GEGETEN, IK BEN DUIDELIJK NIET GOED BEZIG.

Dieetbril

IK TEL CALORIEËN OM ALLES ONDER CONTROLE TE HOUDEN.

Dieetbril

IK VERMIJD BROOD, WANT DAT IS ECHT EEN DIKMAKER.

Dieetbril

HONGER..
MAAR IK GA NOG EVEN WACHTEN MET ETEN, WANT HET IS NOG GEEN ETENSTIJD.

Dieetbril

WEEKEND GEDAAN, TIJD OM DE RIEM WEER AAN TE SPANNEN.

Dieetbril

GEEN DISCIPLINE
=
GEEN RESULTAAT

Dieetbril

IK EET ALTIJD TE VEEL, IK KAN MEZELF NIET BEHEERSEN.

Zorgzame bril

MIJN LICHAAM HEEFT MISSCHIEN MEER NODIG DAN IK DACHT?

#INHAALHONGERKE?



Oefening

Sta eens stil bij de verdeling van jouw snacks, maaltijden en porties doorheen de hele dag in vergelijking met jouw actieve momenten.

Dieetbril

IK MAG NIET MEER ETEN NA 20U.

Zorgzame brief

ETEN NA 20U IS NIET AUTOMATISCH SLECHT.



Oefening

Bekijk dit altijd in perspectief. Eet je omdat je écht honger hebt, omdat je iets nodig hebt, of gewoon uit gewoonte? Alles is oké, kies bewust.

Dieetbril

IK MAG GEEN ETEN VERSPILLEN DUS EET IK ALLES OP.

Dieetbril

IK MAG PAS ETEN ALS IK HONGER VOEL IN MIJN BUIK.

Dieetbril

IK HEB GEZONDIGD,
'T IS WEER OM ZEEP.

Dieetbril

VAN KOOLHYDRATEN SCHIET HET GETAL OP MIJN WEEGSCHAAL TELKENS DE LUCHT IN.

Dieetbril

IK MOET EERST AFVALLEN OM MEZELF GOED TE VOELEN IN MIJN VEL.

Dieetbril

IN DE WEEK LET IK HEEL ERG OP MIJN ETEN, DAN MAG HET IN HET WEEKEND WAT LOSSER.

Dieetbril

IK MAG GEEN TWEEDE PORTIE NEMEN.

Dieetbril

NA ELK FEESTJE KOM IK WEL EEN KILO BIJ!

Dieetbril

IK GA WEER OP DIEET, WANT IK VOEL MIJ NIET GOED IN MIJN VEL.



Dieetbril

IK VOEL ME DIK,
IK KAN BETER WAT MEER
OP MIJN ETEN LETTEN.

Dieetbril

IK KIES WAT HET MINSTE CALORIEËN BEVAT OP HET MENU

Dieetbril

VANDAAG
=
CHEAT DAY!

Dieetbril

IK EET NU EXTRA WEINIG OM SNELLER RESULTAAT TE ZIEN.

Dieetbril

ALS IK WIL AFVALLEN, EET IK BEST GEEN PASTA.

Dieetbril

ALLES MOET METEEN PERFECT LUKKEN, ANDERS BEGIN IK ER NIET AAN.

Zorgzame bril

ELKE KLEINE STAP TELT. HET HOEFT NIET INEENS JUIST TE ZIJN OM WAARDEVOL TE ZIJN.



Reminder

Je verwacht toch ook niet van een kleuter dat die meteen na 1 dag oefenen kan fietsen? Dit gaat ook in stappen, eerst een loopfiets en later pas een gewone.

Dieetbril

GROENTEN HELPEN OM AF TE VALLEN, DUS IK EET ER ZO VEEL MOGELIJK VAN.



Dieetbril

IK SLA MIJN ONTBIJT OVER OM MINDER CALORIEËN TE ETEN.

Dieetbril

IK GEBRUIK DE WEEGSCHAAL OM MIJN VOORUITGANG TE METEN.

Dieetbril

INTUÏTIEF ETEN,
DAT IS GEWOON ETEN
WAT JE WIL.
DAT IS NIKS VOOR MIJ.

Dieetbril

VERS & GEZOND KOKEN KOST MIJ TEVEEL TIJD. DAT LUKT MIJ NIET.

Dieetbril

IK BEN PAS WAARDEVOL ALS IK MEZELF ONDER CONTROLE HEB.

Dieetbril

IK MOET ER SLANKER UITZIEN OP DIE FOTO, ANDERS POST IK ZE NIET ONLINE.

Dieetbril

IK MOET TERUG PASSEN IN DIE JEANS VAN VROEGER.

Dieetbril

IK MOET SPORTEN OM AF TE VALLEN.

Dieetbril

ALS IK VANDAAG NIET SPORT, VERDIEN IK GEEN SNACK.

Dieetbril

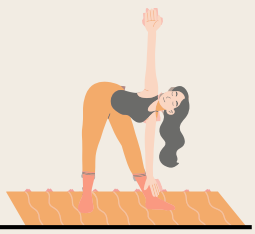
ALS IK NIET AAN MIJN 10.000 STAPPEN KOM, BEN IK NIET GOED BEZIG.

Dieetbril

IK HEB NIKS AAN EEN WANDELING, DAT VERBRANDT AMPER IETS.

Zorgzame bril

BEWEGEN MAG OOK GOED ZIJN VOOR MIJN HOOFD EN HART. NIET ALLEEN CALORIEËN.



Oefening

Challenge:

→ Kies vandaag eens voor een zachte vorm van beweging (bv. stretchen, rustig wandelen, dansen op muziek, ...)

Dieetbril

SPORT TELT PAS ALS IK GOED AAN HET ZWETEN BEN.

Dieetbril

ALS IK VANDAAG ZONDIG, MOET IK MORGEN COMPENSEREN.

Dieetbril

**ALS IK SNOEP,
KAN IK NIET MEER
STOPPEN.**

Dieetbril

IK BEN BANG VOOR CONTROLE VERLIES ZONDER REGELS.

Dieetbril

VANDAAG WEER EEN VERMOEIENDE DAG, IK HEB DEZE ZAK CHIPS WEL VERDIENT.



Dieetbril

IK KAN MEZELF NIET VERTROUWEN MET CHOCOLADE

Dieetbril

HET IS TOCH AL VERPEST, DAN EET IK HET PAK KOEKEN WEL HELEMAAL OP.

Dieetbril

ALS IK ME VERVEEL,
GA IK AUTOMATISCH
SNACKEN.

Dieetbril

IK MOET ME VERANTWOORDEN ALS IK IETS 'ONGEZONDS' EET IN GEZELSCHAP.

Dieetbril

IK BEN ZWAK ALS IK TOEGEEF AAN GOESTING.

Dieetbril

ALS IK IETS LEKKERS
IN HUIS HEB,
EET IK HET ALLEMAAL OP.

Dieetbril

IK VOEL ME SCHULDIG ALS IK IETS 'ONGEZONDS' EET.

Zorgzame bril

ETEN HEEFT GEEN MORELE WAARDE.

IK MAG OOK GENIETEN ZONDER OORDEEL.



Reminder & Oefening

Reminder: Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?

Oefening: (*7)

Dieetbril

ALS IK STRESS HEB, EET IK ALTIJD TE VEEL, IK BEN HOPELOOS.

Dieetbril

ETEN IS DE ENIGE MANIER WAAROP IK EVEN KAN ONTSPANNEN.

Dieetbril

IK HEB GEEN CONTROLE OVER MIJN EETBUIEN ALS IK EMOTIONEEL BEN.

Dieetbril

ANDEREN ZULLEN ME LELIJK VINDEN ZO.

Dieetbril

IK KAN MOEILIJK ‘NEEN’ ZEGGEN ALS IEMAND ME IETS LEKKERS AANBIEDT.

Dieetbril

IK WIL WEL INTUÏTIEF ETEN, MAAR HET LUKT NIET.

ZIE JE WEL, IK KAN DIT NIET

En herkenbaar?

Klaar om écht met de kaarten aan de slag te gaan? De volledige kaartenset ‘Van Dieet Denken naar Bewust Kiezen’ bevat dus 53 kaarten vol herkenbare situaties, inzichten en oefeningen, plus een verdiepende digitale bundel om alles te verdiepen.

Tijdens de lanceringsperiode krijg je er tijdelijk bij:
💛 10% korting
+ goodies t.w.v. €30 in totaal:
💛 De Intuïtief eten-bladwijzer
💛 De Zorgzame affirmaties
💛 De Alternatieven-toolbox
💛 Een notablokje voor je reflecties
💛 En een toffe winkelmunt sleutelhanger
💛 En de leukste totebag!

👉 Via de link hieronder kan je de kaartenset terugvinden. Gun jezelf meer rust in je hoofd, en laat eten weer gewoon eten zijn 💚

