

Hoe is mijn eetgedrag ?

Soms gaat afvallen moeizamer dan je zou willen en dat kan verschillende oorzaken hebben. Dat standaard minder eten en meer bewegen niet altijd opgaat is er een van. Je hebt al van alles geprobeerd en toch wil het niet lukken om je behaalde gewicht vast te houden. Een andere reden zou kunnen zijn dat je in de overgang gaat of bent. Dan verandert er nog al wat in je mooie lichaam en je leven. Dit kan gevolgen hebben voor je eetgedrag, je gezondheid en uiteindelijk ook voor je gewicht. Je gedrag veranderen? Dat heb je waarschijnlijk ook al vaker geprobeerd zonder blijvend resultaat. Om je gedrag te veranderen is het belangrijk om de oorzaak van je gedrag op te sporen. Twijfel je wel eens of je eetgedrag niet helemaal oké is?

Deze test geeft je inzicht in je eigen eetgedrag.

Het gaat er niet om hoeveel je aankruist maar wat je aankruist.

Denk niet te lang na en vul de eerste gedachten in die bij je opkomen.

Kruis aan waarin jij jezelf herkent en lees na het invullen deze lijst nog eens door.

- O je neemt elke ochtend een ontbijt
- O je slaat regelmatig maaltijden over
- O je eet vaak door, ook al heb je genoeg gegeten
- O je voelt wanneer je genoeg hebt gegeten
- O je voelt wanneer je honger hebt
- O je negeert je hongergevoel
- O je eet wel eens stiekem
- O je wil na een maaltijd iets zoets
- O je eet terwijl je wat anders doet ? b.v. telefoon, t v , kijken , krant lezen
- O iets lekkers in huis moet dicht blijven, eenmaal open dan moet het op
- O als je iets lekkers ziet dan kost het moeite om het niet te nemen
- O je eet omdat het gezellig is en durft geen nee te zeggen
- O op feestjes en partijtjes kun jij je prima inhouden, thuis gaat de rem eraf
- O je eet vaak restjes op na dat het bezoek weg is of je de tafel afruimt
- O je bent je bewust van de kleur, geur, smaak en textuur van je eten

- O je eetgedrag is anders als je niet lekker in je vel zit
- O je hebt het zo druk, je hoofd zit zo vol dat je amper weet wat je eet
- O je bent moe en neemt dan wat te eten
- O je snoept uit gewoonte
- O je eet in stress situaties
- O je vindt het belangrijk hoeveel je eet
- O je onderneemt regelmatig pogingen om af te vallen
- O je wil graag snel afvallen.
- O je vindt het vreselijk als je weer aankomt.
- O je voelt je regelmatig schuldig over je eigen eetgedrag
- O eten wordt een obsessie voor je
- O je staat vaak op de weegschaal
- O je let ongemerkt op je calorieën
- O je probeert steeds een nieuw “dieet” uit
- O je bent eigenlijk wel klaar met al het gejojo

Heeft deze lijst je al meer inzicht gegeven en / of aan het denken gezet over je eigen eetgedrag?

Zou je hier verandering in willen brengen of informatie hoe je dat het beste kunt doen?

Je bent welkom bij me in de praktijk of online en kunnen we samen kijken waar ik je bij kan helpen.

Stuur me een berichtje via <https://goedgewicht.eu/contact-2/> en ik neem zo snel mogelijk contact met je op.



**Investeer in je zelf,
je gezondheid, je bent het waard**

Jeanne

