

HOE EEN INTUÏTIEVE ETER BEN JIJ OP DIT MOMENT?

Om te ontdekken hoe een intuïtieve eter je al bent, vul je de volgende vragenlijst in.

Duid het antwoord aan dat voor jou van toepassing is.

Door deze vragenlijst (juist) in te vullen krijg je inzicht in wat mogelijk jouw belangrijkste aandachtspunten gaan zijn tijdens dit traject.

DEEL 1: ONVOORWAARDELIJKE TOESTEMMING OM TE ETEN	✓	✗
Ik probeer eten met veel vet, koolhydraten of calorieën te vermijden.		
Als ik trek heb in bepaald eten, sta ik mezelf toe het te eten.		
Ik word boos op mezelf als ik iets ongezonds eet.		
Er zijn etenswaren die ik van mezelf niet mag eten.		
Ik sta mezelf niet toe om te eten waar ik op dat moment zin in heb.		
Ik volg eetregels of schema's die voorschrijven wat, wanneer en/of hoe ik moet eten.		

DEEL 2: ETEN OM FYSIEKE IN PLAATS VAN EMOTIONELE REDENEN		
Ik merk dat ik eet als ik me emotioneel voel (angstig, verdrietig, depressief), ook al heb ik geen fysieke honger.		
Ik merk dat ik eet als ik eenzaam ben, ook al heb ik geen fysieke honger.		
Ik gebruik voedsel om mij negatieve gevoelens te verlichten.		
Ik merk dat ik eet als ik gestrest ben, ook al heb ik geen fysieke honger.		
Ik ben niet in staat om met mijn negatieve gevoelens om te gaan zonder dat ik naar eten grijp om mezelf te troosten.		
Als ik me verveel, eet ik gewoon om iets te doen te hebben.		
Als ik eenzaam ben, gebruik ik eten als troost.		
Ik vind het moeilijk om andere manieren dan eten te vinden om met stress en angst om te gaan.		

DEEL 3: BODY-FOOD CHOICE CONGRUENCE		
Meestal wil ik voedszaam eten.		
Ik eet voornamelijk etenswaren die ervoor zorgen dat mijn lichaam efficiënt presteert.		
Ik eet voornamelijk etenswaren die mijn lichaam energie en uithoudingsvermogen geven.		

DEEL 4: INTERNE HONGER/VERZADIGINGSGEVOEL ALS LEIDRAAD		
Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt wanneer ik moet eten.		
Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt wat ik moet eten.		
Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt hoeveel ik moet eten.		
Ik vertrouw op mijn hongersignalen die mij vertellen wanneer ik moet eten.		
Ik vertrouw op mijn verzadigingssignalen die mij vertellen wanneer ik moet stoppen met eten.		
Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt wanneer ik moet stoppen met eten.		

WAT IS JOUW SCORE?

AANTAL KEER ✓ ?

	Deel 1: onvoorwaardelijke toestemming om te eten
	Deel 2: eten om fysieke redenen in plaats van emotionele redenen

AANTAL KEER ✕ ?

	Deel 3: Body-food choice congruence
	Deel 4: Interne honger en verzadigingssignalen als leidraad

Je zal doorheen dit traject merken dat je vooruitgang maakt in alle voorgaande stellingen.

Maar, soms twijfel je aan jezelf en heb je ook die bevestiging nodig.

Hieronder in de kolommen kan je de datum en je score bijhouden. Je zal merken dat het doorheen het traject beter en beter gaat.

	DATUM	DATUM	DATUM	DATUM
DEEL 1				
DEEL 2				
DEEL 3				
DEEL 4				

Weet dat gewichtsverlies geen parameter is van succes in het traject en dat gewichtstoename niet wil zeggen dat je niet goed bezig bent.
Hieronder enkele succes signalen:

- ☞ minder eetbuien
- ☞ jezelf minder overeten
- ☞ geen stress meer rond eten
- ☞ weegschaal bepaald je humeur niet meer
- ☞ minder zwart-wit denken
- ☞ een verbeterd zelfbeeld
- ☞ luisteren naar de signalen van je lichaam