

EMOTIONEEL ETEN

Last van eetbuien? Wil je soms de zakken chips, de taart, de boven halen? Maar meerdere keren in de week? Misschien moet je dan even verder kijken...

breathe

HEB JE 'ECHT' HONGER?

YES

NO

HOE VOEL IK ME?

Wil je jezelf kalmeren?

YES

NO

Speel muziek

Ga een boek lezen. Doe yoga.

Neem een bad. Bel een vriend

Zoek de oorzaak van je gevoelens en werk eraan.

EET MINDFUL

check je hongersignalen

Maak je keuze

Eet rustig en mindful.
Geniet van je moment.

