



Fysieke honger of emotionele honger?

Gratis checklist 

Ontdek het verschil tussen
**fysieke en emotionele
honger** en zet een eerste
stap richting **meer eetrust!**



Bewust
wording



Beter
begrijper



Bewustere
keuzes



Meer
eetrust

Kies voor
jezelf,
elke dag weer



Jij verdient **rust**
in je hoofd
rondom eten





Welkom

Deze checklist helpt je om **fysieke en emotionele honger** beter van elkaar te leren onderscheiden.



Door bewuster te kijken naar de signalen, krijg je meer inzicht in wat je lichaam en je hoofd je proberen te vertellen.



Belangrijk om te onthouden



Er is niets mis met emotionele honger



Bewustwording is winst



Nieuwsgierigheid helpt meer dan zelfkritiek



Hoe gebruik je de checklist?



Wanneer je trek ervaart



Wanneer je twijfelt of je echte honger hebt



Om terug te kijken op een eetmoment



Het doel van deze checklist **is niet om jezelf te beoordelen**

Het doel is om **beter te begrijpen** wat jouw lichaam en hoofd je proberen te vertellen





FYSIEKE HONGER VS EMOTIONELE HONGER

Vergelijk de signalen en ontdek wat jij het meest herkent.



FYSIEKE HONGER



EMOTIONELE HONGER

	FYSIEKE HONGER	EMOTIONELE HONGER
 Ontstaan	Ontstaat vaak na langere tijd niet eten	Ontstaat vaak door een trigger (stress, verveling, geur, reclame, emotie)
 Opbouw	Komt geleidelijk op	Komt plotseling en dringend op
 Locatie	Gevoel zit meer in de maag en in het lichaam	Voelt meer als "honger in je hoofd" of emotionele leegte
 Wachten	Je kunt meestal wachten tot eten beschikbaar is	Voelt urgent: "Ik moet NU iets hebben"
 Keuze	Meerdere dingen klinken aantrekkelijk	Vaak alleen trek in één specifiek product/productgroep
 Soort voedsel	Ook simpele voeding kan de honger stillen	Vaak cravings naar vet, suiker of zout
 Tijdens eten	Honger neemt af tijdens het eten	Trek blijft soms aanwezig ondanks eten

FYSIEKE HONGER VS EMOTIONELE HONGER

Vergelijk de signalen en ontdek wat jij het meest herkent.



FYSIEKE HONGER



EMOTIONELE HONGER

	FYSIEKE HONGER	EMOTIONELE HONGER
 Functie	Eten voelt als brandstof of verzorging	Eten voelt als troost, beloning of ontspanning
 Focus	Meer contact met lichamelijke signalen	Meer bezig met gedachten over eten
 Verklaring	Vaak logisch verklaarbaar (tijd geleden voor het laatst gegeten)	Soms onverwacht of "uit het niets"
 Gedachten	Geen sterke emotionele lading rondom eten	Vaak veel gedachten of oordeel rondom eten
 Eetgedrag	Je eet bewuster of langzamer	Vaak automatisch of gehaast eten
 Verzadiging	Verzadiging treedt op wanneer je vol zit	Blijft soms eten ondanks een volle maag
 Na eten	Na eten voel je rust, voldoening of energie	Na eten volgt soms schuldgevoel, schaamte, spijt of frustratie



Je hebt een belangrijke eerste stap gezet



Door stil te staan bij jouw hongersignalen heb je iets gedaan wat veel vrouwen nooit doen: **je bent nieuwsgierig geweest** naar wat er acht achter jouw eetdrang zit.



En dat is waardevol. Want meer eetrust begint niet met meer discipline. **Het begint bij het begrijpen wat er in jou gebeurt voordat je naar eten grijpt.**

De eetdrang reset helpt je om...



Begrijpen

Ontdek waarom eetdrang ontstaat en waarom wilskracht niet werkt



Herkennen

Leer de signalen van eetdrang opmerken voordat je naar eten grijpt



Reguleren

Ontdek praktische technieken om eetdrang te verminderen



Anders reageren

Doorbreek oude patronen en creër stap voor stap meer rust rondom eten



Klaar om niet alleen te begrijpen waarom je naar eten grijpt... Maar ook te leren wat je kunt doen?

Ja, ik kies voor meer eetrust!

