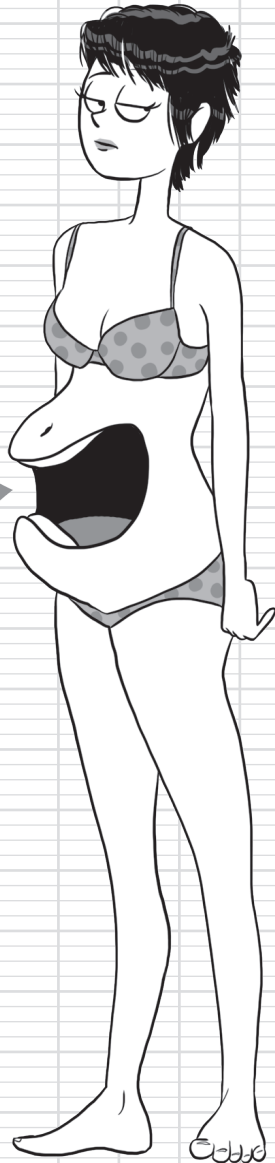


Inleiding

Hoe houd je je gewicht onder controle?



Door te diëten?



Door te sporten?



Door dagelijks vijf

stukken fruit en groente
te eten?

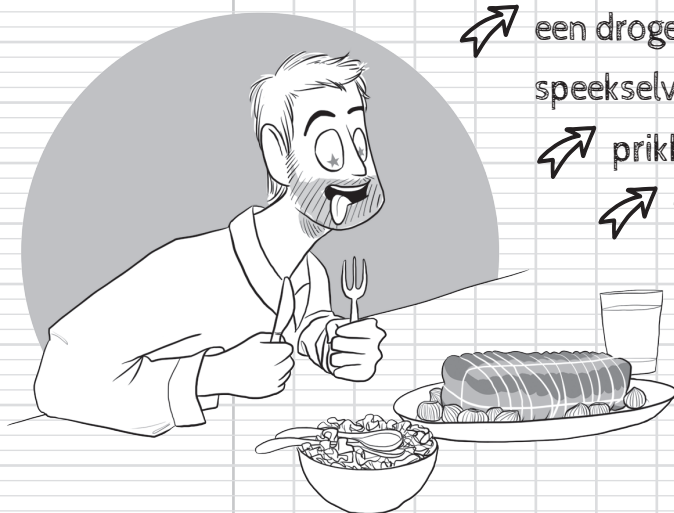
*Eigenlijk is geen van deze
antwoorden juist.*

**Je honger
regelt
je gewicht.**

*Hier vind je enkele oefen-
ingen die helpen om je
gewicht te beheersen als
je overgewicht hebt.*

Honger

Honger is het signaal van het lichaam dat er behoefte aan eten is. Welke hongersignalen geeft jouw lichaam?



↗ een droge mond of juist veel speekselvorming?

↗ prikkelingen in de keel?

↗ zuur in de slokdarm?

↗ een rommelende maag?

↗ het gevoel van een lege buik, krampen...?

Als je geen enkele van deze tekenen ervaart, stel ik je voor om de honger te voelen door de onderstaande stappen te volgen:

1. Sla gedurende vier dagen het ontbijt, en eventueel het middagmaal, over (maar begin je dag wel met een warme drank).
2. Zorg voor een lichte maaltijd naar keuze.
3. Eet deze maaltijd in de voormiddag of na de middag, maar alleen als je honger hebt.
4. Na afloop van deze vier dagen gebruik je dit hongergevoel als een dagelijkse indicator om je gewicht op peil te houden. Eet dus alleen maar als je honger hebt.

	Tijdstip waarop de honger optreedt	Wachttijd	Geef je honger een score van 1 tot 10. Beschrijf de hongersignalen. (Hoe uiten ze zich?)	Inhoud van de (lichte) maaltijd	Tijdstip van de volgende maaltijd
DAG 1					
DAG 2					
DAG 3					
DAG 4					

Noteer hier je opmerkingen over je hongerervaring:

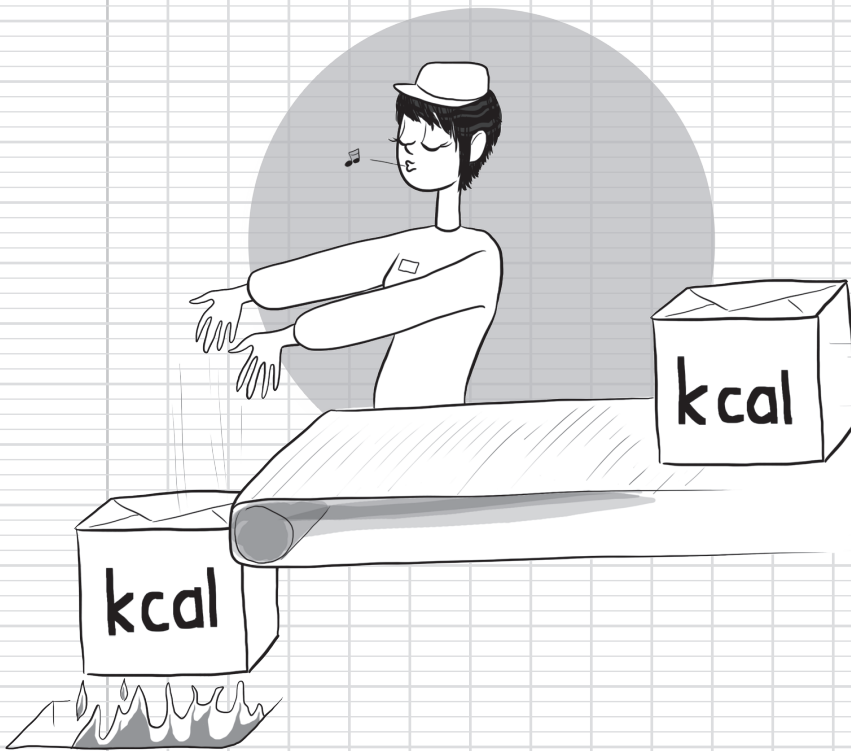
.....

5

Wanneer je fysieke HONGER voelt, geeft je lichaam groen licht.

EET!!!

Je lichaam verbrandt calorieën om je basismetabolisme te regelen (verbruik van energie om je vitale functies in stand te houden, om ervoor te zorgen dat je lichaamstemperatuur op 37°C blijft, enzovoort).

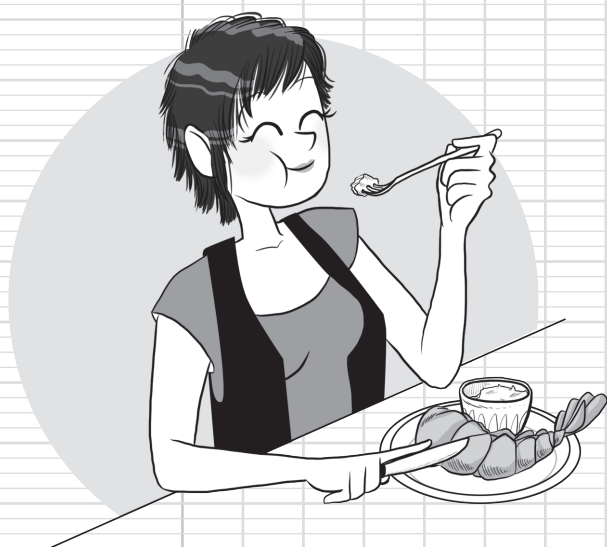


Het is niet de bedoeling om jezelf uit te hongeren, maar om honger te voelen voor je eet.

Het is dus belangrijk om een onderscheid te maken tussen het fysieke hongergevoel en de trek.

VERZADIGING

Wanneer je echter **verzadiging** ervaart - die gelukzalige sensatie tijdens de maaltijd wanneer de honger verdwijnt (voordat je je 'vol' voelt) - geeft je lichaam rood licht en kan het de ingenomen calorieën niet meer verbranden.



Als ik
VERZADIGD
ben, voel ik me
HEERLIJK!

Stop met eten als je verzadigd bent! Respecteer het rode licht! Als je de verzadiging voorbij bent en je je vol voelt, kan je lichaam de geconsumeerde calorieën niet meer verbranden en zal het de calorieën die je blijft innemen opslaan in je vetcellen (vetweefsel).



De volgende oefening, 'Mijn goede honger' genoemd, zal je helpen om de verschillende fasen van honger en verzadiging en de impact daarvan op de voedselinname en je beleving van de maaltijd te ervaren.

Vul de volgende tabel in:

- Je staat 's ochtends op, je drinkt iets (koffie, thee, sinaasappelsap) en je wacht tot je een beetje honger krijgt, een rommelende maag op de eerste dag (D1).
- Voordat je eet, vul je de tabel in en de rest van de dag eet je zoals normaal. Daarna kun je de tweede dag (D2) je gemiddelde honger testen.
- Op de derde dag (D3) test je de grote honger, met dezelfde aanpak.

Ervaring: mijn goede honger

Maximaal plezier voor minimaal ongemak!

	Mijn goede honger
Intensiteit (1 tot 10)	
Klein / Middelmatig / Groot	
Tijdstip waarop de honger optreedt	
Wachttijd	
Beschrijving van de fysieke hongersignalen (niveau van ongemak van 1 tot 10)	
Beschrijving van de psychologische effecten van de honger (niveau van ongemak van 1 tot 10)	
Gevolgen voor het verloop van de maaltijd (niveau van ongemak van 1 tot 10)	Eetsnelheid: Eetplezier: Aandacht voor de smaak: Gevoel van verzadiging: Naleving van verzadiging:

Noteer je opmerkingen: wat leid je eruit af over je eigen functioneren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

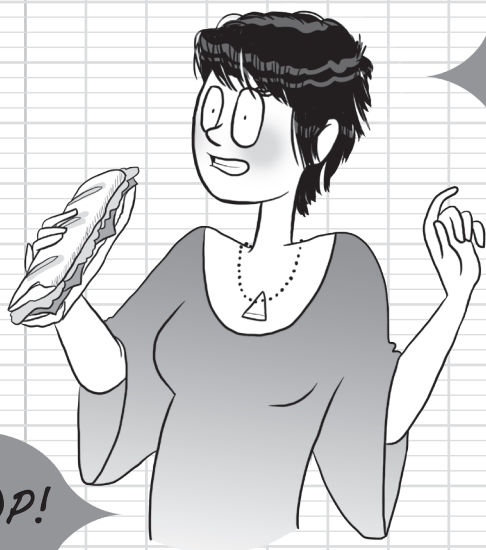
.....

.....

.....

.....

Mijn goede honger bevindt zich rond:.....(van 1 tot 10).



MEER!

STOP!

Als je geen honger meer voelt (in je buik), maar je hoofd 'meer!' zegt, dan heb je trek.