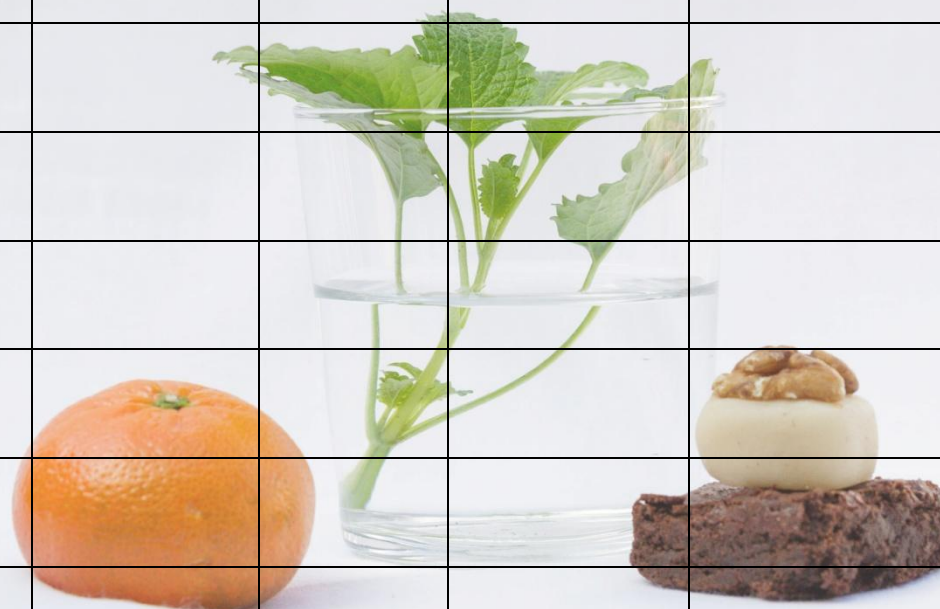




Mindful eetdagboek

Wil je meer inzicht krijgen in je eetpatroon? Welke voeding en welke hoeveelheid doen jou goed? Wanneer eet je om andere redenen dan honger? Wat heb je nodig om met aandacht te eten? Vul dan eens een aantal dagen dit mindful eetdagboek in.

Tijdstip	Wat at je?	Situatie	Soort honger	Maaghonger voor	Portie-grootte	Maaghonger na	Met aandacht gegeten?	Gevoel na een uur



Toelichting bij het invullen

- **Grootte portie:** At je veel of weinig? Vul hier een – in als je weinig at, een +/- voor een gemiddelde portie, een + als het net iets te veel was, een ++ als je je hebt overeten.
- **Maaghonger voor en na:** Geef je fysieke hongergevoel (maaghonger) een cijfer direct voor en direct na het eetmoment. Cijfers: 10 = uitgehongerd, 9 = oncomfortabel hongerig, 8 = grote honger, 7 = redelijke honger, 6 = beetje honger, 5 = niet hongerig en niet verzadigd, 4 = enigszins verzadigd, 3 = comfortabel gevuld, 2 = te vol, 1 = onaangenaam overvol.
- **Situatie:** Beschrijf hier de situatie waarin je was toen je ging eten. Waar was je, met wie? Bijvoorbeeld: 'diner met gezin', 'traktatie van collega', 'onderweg in de stad', of 'alleen thuis voor de tv'.
- **Soort honger:** Welke van de 7 hongertypen (oog, neus, mond, maag, lichaam, hoofd of hart) vormde de reden waarom je ging eten? Als harthonger een rol speelde, beschrijf dan welk gevoel je had. Bijvoorbeeld: onrustig, verveeld, tevreden, gefrustreerd, vrolijk, verdrietig, of iets anders. Geef het eventueel met + of ++ aan als de bewuste stemming sterk was.
- **Hoe at je?** Geef hier de mate waarin je met aandacht at aan. Zat je aan een tafel? Was er afleiding van mensen, tv, mobiel of krant? Kun je navertellen hoe je eten eruit zag en hoe het smaakte? Geef een – als je gedachteloos at, een +/- als je met enige aandacht at, en een + als je er helemaal bij was.
- **Gevoel na een uur:** Wat heeft het voedsel voor effect gehad? Hoe voelde je lichaam een uur later? Beschrijf of je je sloom of juist energiek voelde, verzadigd of hongerig. Misschien voelde je je rustig of was er juist een drang naar meer eten of naar een specifiek voedingsmiddel (bijvoorbeeld water, of chocola)? Noteer alles wat je opvalt. Dat kan ook een stemming zijn, bijvoorbeeld: schuldgevoel of juist tevredenheid.

Wat kun je met dit mindful eetdagboek?

Wil je meer weten over wat het bijhouden van een mindful eetdagboek kan opleveren?
Of waar je op kunt letten bij het invullen?

Lees het artikel op <http://mindful-eten.nl/2014/07/12/mindful-eetdagboek/>

