mind ur body

Emotie eten als superkracht

mind ur body

Jij kan én mag alles eten wat je wilt.

Wat is emotie eten?

en waarom is het belangrijk

Wat is emotie eten?

- Emotie eten doen we allemaal.
- Een mechanisme om stress te verminderen.
- Vaak negatief: 'we moeten er vanaf komen'.
- Het is krachtig, als je weet hoe je het beste ermee om kan gaan.
- Positief: Helpt te ontspannen, geeft een veilig en geborgen gevoel.

Wat is emotie eten?

Baby

Je leert het al aan als baby, je ervaart verschillende vormen van stress:

Honger

Volle luier

Moe

Wat is emotie eten?

Baby

Je begint te huilen, vervolgens krijg je vaak een flesje. Dit geeft je een geborgen en veilig gevoel.

Als baby leer je emotie eten aan.

Wat is emotie eten?

We doen allemaal aan emotie eten

Eten het brengt je ook een positief gevoel.
We associëren bepaalde positieve situaties met voeding:

Verjaardag:
Taart.

Hard gewerkt:
iets lekkers verdiend.

Etentje met vrienden:
lekkere hapjes, wijntjes etc.

Wat is emotie eten?

Triggers

04

Soorten triggers

Wat is emotie eten?

Triggers

Stress

Vieren

Compensatie

Verveling

Wat is emotie eten?

Triggers

Stress

In de ‘stressmodus’ verbrand je lichaam vooral suikers. Je lichaam is bijna niet in staat om vetten als brandstof te gebruiken. Hierdoor wil je dus zoete snacks. Je lichaam kiest ook voor de snelst beschikbare energie: suikers.

Compensatie

Je hebt te weinig gegeten of niet aandachtig omdat je het te druk hebt.

Vieren

Emotioneel eten om iets te vieren, als beloning.

Verveling

Uit verveling of om tot rust te komen.

Wat is emotie eten?

Stoppen met emotie eten is niet de oplossing

- Je kan het vervangen maar is minder efficiënt.
- Reden waarom rokers die stoppen overstappen op eten.
- Het wordt pas een probleem zodra je echt geen andere weg ziet dan eten.

Wat is emotie eten?

Waarom pakken we steeds naar iets ongezonds?

Wat kreeg jij vroeger als traktatie, als getroost werd of iets goed had gedaan?

Wat associeer je nu nog met ontspanning?

Wat is emotie eten?

Waarom pakken we steeds naar iets ongezonds?

Hoe goed voel jij je na het eten van je lievelingssnack?

Als je zo vrolijk er van wordt waarom zou het dan slecht zijn?

Het probleem ontstaat bij een verkeerde portiegrootte.
Daarom is portie controle key..

1 bakje chips niet erg → hele zak chips, minder verstandig als je dit meerdere keren herhaald per week.

Wat is emotie eten?

Stoppen met emotie eten is niet de oplossing

Ongezonde voeding is iets speciaals, uitzondering op de regel.

Als je zoiets krijgt levert dat een dopamine piek op (gelukshormoon).

Dit gevoel onthoud je lichaam en wil dit keer op keer herhalen.

It's time for action!

Maak de opdrachten die vermeld staan bij de module.