

Bewuste genietmomentjes

Werkboek





Bewuste genietmomentjes

90% van wat wij eten is emotioneel. We zijn dus allemaal échte emotie-eters en wat daarbij hand in hand gaat is genieten van eten.

Genieten van eten is het allerbelangrijkste. Eten hoeft niet iets functioneels te zijn, van eten mag je ook oprecht vrolijk worden.

Maar alles draait natuurlijk om balans.

Het is daarom fijn voor jezelf om te achterhalen waar jij écht van kan genieten.

Dat gaan we doen in dit werkboek

*Liefs,
Iris*

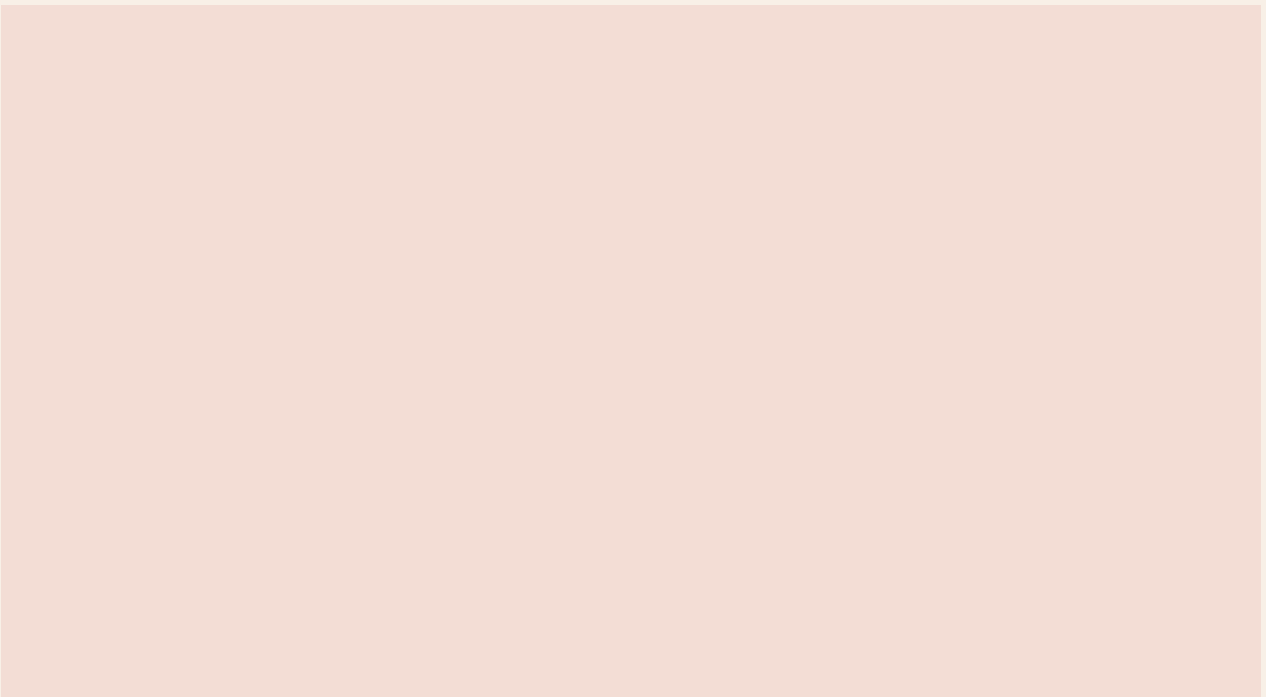
Genietmomentje lijst

Welke snacks horen in jouw bewust genietmomentje thuis?

Maak een lijst met alle snacks/voeding die jij lekker vind, die een potentiële kanshebber zijn, door te gaan naar jouw bewust genietmoment. Noteer ernaast, welk cijfer jij ze geeft op schaal van 1 tot 10:

1 = écht niet te eten & 10 = hier kan je me s nachts voor wakker maken.

Het mogen gezondere opties zijn, maar dat hoeft natuurlijk niet.



Score al jouw opgegeven producten minimaal een 8?

Zo niet. Dan horen deze niet thuis in jouw bewust genietmomenten lijst. Door dit te doen maak je onderscheid in producten.

Zo weet ik bijvoorbeeld van mezelf dat friet van het cafetaria een 9 scoren en ovenfrietjes maar een 6-je.

Heb ik dan een keer zin in friet? Dan bestel ik ze bij de cafetaria en kies natuurlijk niet voor de oven variant. Op deze manier kan je optimaal genieten van jouw BG's!

*There's no
shame in
enjoying
food*

Yes!

Dit werkboek heb je voltooid!

Sla dit werkboek, ingevuld, op in jouw computer.

Je hoeft dit werkboek niet in te leveren.