

Eet met aandacht

Breng je aandacht naar het moment

Een ritueel aan het begin van je maaltijd helpt je om je volledig op het hier en nu te concentreren. Dit kan bijvoorbeeld door bewust je ademhaling te volgen of een moment van dankbaarheid te nemen.

Eet op een vaste plek

Door bewust aan tafel te eten en geen andere activiteiten te doen, creëer je een scheiding tussen eten en andere bezigheden.

Eet zittend

Zorg ervoor dat je altijd zittend eet, zelfs als je onderweg bent, en kies bij voorkeur een rustige omgeving. Vermijd eten terwijl je bijvoorbeeld in de auto rijdt.

Eet zonder afleiding

Geef jezelf de ruimte om je volledig te richten op je maaltijd zonder afleidingen. Zet de tv uit, leg je telefoon weg en verplaats zware gesprekken naar een ander moment.

Eet met plezier

De sleutel tot genieten van je maaltijd ligt bij je zintuigen, vooral je smaak. Neem het eerste hapje en proef bewust, alsof het de eerste keer is. Let ook op andere zintuigen: wat ruik je? Hoe ziet het eten eruit?

Neem kleine hapjes en kauw goed

Door kleine hapjes te nemen en goed te kauwen, kun je het eten beter proeven en vertraag je je eettempo. Op deze manier loop je minder kans om voorbij je verzadingsgevoel te gaan. Kauw elke hap goed totdat het eten vloeibaar is in je mond. Dit is ook nog eens goed voor je spijsvertering, die namelijk al in je mond begint!

Eet langzaam om overeten te voorkomen

Snel eten leidt vaak tot overeten. Door langzaam te eten en pauzes in te bouwen, merk je eerder wanneer je verzadigd bent. Dit helpt je om te stoppen voordat je te veel hebt gegeten. Een manier om dit te doen is door je bestek neer te leggen tussen twee hapjes, zodat je rustig kunt genieten van wat je eet.

Sla geen maaltijden over

Het overslaan van maaltijden zorgt ervoor dat je honger toeneemt en je moeilijker bewuste keuzes kunt maken. Dit kan leiden tot eetbuien!

Vraag je af: waarom wil ik eten?

Voordat je gaat eten, stel jezelf de vraag: "Waarom wil ik nu eten?" Wil je het echt ervaren en proeven? Als het antwoord nee is, dan is er wellicht iets anders aan de hand. Er zijn namelijk verschillende soorten honger, zoals fysieke honger, maar ook honger die wordt veroorzaakt door emoties of externe prikkels. Wees hierin nieuwsgierig en mild naar jezelf. Het is niet erg als je eens eet terwijl je niet perse wilt proeven. Komt dat vaak voor, zie het dan als een uitnodiging om te onderzoeken wat je echt nodig hebt.