



## E-book Tips bij eetbuien

## Praktijk META

### Richtlijnen en tips voor normalisatie eetpatroon

#### Richtlijnen:

- Hang je 'leidraad voor maaltijden en tussendoortjes' in de keuken (en neem een kopie mee in je tas)
- Je hoeft deze maaltijden en tussendoortjes niet meer te registreren op het eetdagboek, alleen de overige eetmomenten (o.e.'s) en de hoeveelheden
- Ook het eten uit de eetbuivoorraadkast hoeft je niet te registreren
- Tussen de 6 eetmomenten per dag door, kun je onbeperkt groente en fruit eten, net als bosbes-, frambozen- of bramenshakes. Dit hoeft je niet te registreren.
- Je kiest voor komende week één eetbuiloze dag (en breid dat aantal op den duur uit)
- Op de eetbuiloze dag worden de o.e.'s gevolgd door een RET én een zelfbeloningsstrategie
- Oordeel niet over jezelf, maar heb begrip voor de situatie waarin je verkeert

#### Tips:

- Doe geen boodschappen als je honger hebt en raadpleeg een boodschappenlijstje
- Neem voor iedere hoofdmaaltijd ten minste twintig minuten de tijd
- Eet met kleine hapjes en laat altijd iets op je bord liggen
- Eet van een vaste plaats op tafel
- Eet zonder afleiding en geniet ervan (zie 'mindfulness')
- Kook niet teveel, zodat er geen restjes overblijven
- Sla genoeg kauwgum in, in allerlei smaken, voor tussendoor
- Vul de eetbuivoorraadkast geregeld aan
- Leg verleidelijk voedsel uit het zicht
- Experimenteer met 'alternatieve gedragingen' (zie stencil)
- Poets na elk eetmoment grondig je tanden
- Verhoog de drempel naar een eetbui (bv stimulus-respons preventie)
- Pas zelfbeloningsstrategieën toe
- Gebruik positieve visualisaties (zie stencil)
- Ga na wat je 'Innerlijke Kind' werkelijk nodig heeft (zie stencil)
- Vul ook bij overige momenten van innerlijke onrust een RET of een ABC in
- Slik eens een chroomtablet (stabilisatie suikerstofwisseling)
- Slik eens een magnesiumtablet (bevordert de ontspanning)
- Volg zo nodig een sociale weerbaarheidstraining

Welke **aanvullingen** zullen nog meer voor jou kunnen werken?

- 
- 
- 
- 
-