



<u>Situatie vooraf</u> Beschrijf de situatie/ gebeurtenis/herinnering die aanleiding was voor het eten van ongezond voedsel. Bvb: waar was je, met wie, wat was je aan het doen, wat gebeurde er?	<u>Gevoelens</u> Wat voelde je in die situatie? Gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen (bang, boos, blij, geirriteerd, verveeld) cijfer 0-100	<u>Gedachten</u> Wat was je aan het denken? Wat ging er door je hoofd? Hoeveel geloof hechtte je toen aan die gedachte in %? En op dit moment?	<u>Gedrag</u> Wat heb je gedaan?	<u>Gevolgen</u> Wat voelde je nadien? Wat dacht je nadien? Wat deed je nadien? Hoe reageerden anderen? Korte/lange termijn