

<p>Situatie vooraf</p> <p><i>Beschrijf de situatie/ gebeurtenis/herinnering die aanleiding was voor het eten van on gezond voedsel. Bv. waar was je, met wie, wat was je aan het doen, wat gebeurde er?</i></p>	<p>Gevoelens</p> <p><i>Wat voelde je in die situatie? Gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen (bang, boos, blij, geïrriteerd, verveeld), cijfer 0-100</i></p>	<p>Gedachten</p> <p><i>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?</i></p>	<p>Gedrag</p> <p><i>Wat heb je gedaan?</i></p>	<p>Gevolgen</p> <p><i>Wat voelde je nadien? Wat dacht je nadien? Wat deed je nadien? Hoe reageerden anderen? Korte/lange termijn</i></p>
<p>Uitgenodigd worden voor een etentje op restaurant met vrienden of familie.</p>	<p>Blij zijn, er zin in hebben</p> <p>Spanning, gevoelens van stress, schaamte, angst voor beoordeling...</p>	<p>“Ik durf hen niet goed vertellen dat ik op mijn eten aan het letten ben. Wat gaan ze wel niet van mij denken? Ze gaan vinden dat ik overdrijf.”</p> <p>“Er staan wel allemaal lekkere dingen op de kaart... De anderen kiezen ook gewoon waar ze zin in hebben.”</p>	<p>Ongezond voedsel eten Of misschien zelfs gewoon helemaal niet meegaan op restaurant met vrienden of familie</p>	<p>KT: beetje opluchting, situatie uit de weg gegaan, gevoelens van vermoeidheid omwille van te veel suikers of koolhydraten.</p> <p>LT: droevig, leuk event misgelopen, schaamte, schuldgevoel, zelfverwijten, gevoelens van falen, “Zie je wel? Ik kan het niet volhouden.”...</p>
<p>Stressvolle situaties</p> <p>Bv. hoge werkdruk, familieleden/vrienden die ziek zijn, verhuizen, partnerruzie, etc.</p>	<p>Angst om te falen, gevoelens van stress, frustratie, verdriet, gevoelens van vermoeidheid, angst voor afwijzing, spanning, EN behoefte aan suikers</p>	<p>“Ik kan het niet aan, het is te veel. Voor één keer kan dat toch geen kwaad.”</p>	<p>lets ongezonds eten zoals chocolade, taart, cake, chips...</p>	<p>KT: opluchting, eventjes gelukkig</p> <p>Na 2 à 3 uur: suikerdip</p> <p>LT: faalangst blijft, schuldgevoelens, zelfzorg kan in gedrang komen, verder weg gaan van de waarden,...</p>
<p>Nieuw gezond voedingspatroon installeren</p>	<p>Twijfel, gevoelens van stress, moed, doorzetting...</p>	<p>“Ik doe iets goed voor mezelf.”</p> <p>“Ga ik dit wel kunnen volhouden?”</p>	<p>Geen ongezonde snacks kopen, nieuwe recepten opzoeken, cursussen volgen,...</p>	<p>KT: inspanning, hoge mate van zelfcontrole, ongemakken...</p> <p>LT: opluchting, leren omgaan met ongemakken, gezonde geest in een gezond lichaam,...</p>