Intuïtief eten

Wat is mijn eetpatroon

Een vragenlijst om je eetgedrag te leren herkennen

Intuïtief eten

Een vragenlijst om je eetgedrag te leren herkennen

Intuïtief eten is een benadering die je helpt om een gezondere relatie met voedsel te ontwikkelen door te luisteren naar de signalen van je lichaam. Het stelt je in staat om je voedingspatronen aan te passen aan je persoonlijke behoeften, wat leidt tot een natuurlijkere en meer gebalanceerde manier van eten.

Waarom deze vragenlijst. Deze vragenlijst is zo ontwikkeld dat het je helpt om je bewustzijn over jezelf en je eetgewoonten en voorkeuren te herkennen.

Er zijn een aantal gedragspatronen te herkennen. Geen van deze patronen is goed of fout. Een gezond eetpatroon bestaat uit de flexibiliteit om deze patronen afwisselend in te kunnen zetten. Afhankelijk van je lichamelijke, mentale en emotionele behoeften, maar ook afhankelijk van omstandigheden.

Zelfbewustzijn is cruciaal voor intuïtief eten, omdat het je in staat stelt om beter naar je lichaam te luisteren, maar ook door af te stemmen en beseffen wat je dagelijks leven van je vraagt. Door aandacht te schenken aan de signalen van je lichaam, zoals honger en verzadiging, kun je leren wanneer je echt voeding nodig hebt en wanneer je genoeg hebt gehad. Dit bewustzijn helpt je om je eetkeuzes af te stemmen op wat je lichaam nodig heeft. Zelfbewustzijn en aandacht voor je lichaam zijn de fundamenten van deze waardevolle benadering.

In deze vragenlijst stellen we vragen zodat kunt ontdekken welke gedragspatronen goed ontwikkelt zijn en welke je nog meer kan trainen.

Je kan dit vergelijken met een vaardigheid als analytisch vermogen. Met analyseren kom je ver, maar soms kun je zaken niet tot de laatste stap analyseren en vraagt de situatie er om dat je in actie komt. En dan wordt tijdens het proces helder hoe je verder moet en welke stappen of keuzes je moet maken.
Het analytisch vermogen is hiermee niet waardeloos, en de praktische vaardigheden ook niet. Je hebt ze beiden nodig om tot het beste resultaat te komen.

Zo werkt dat ook met de patronen in deze vragenlijst. Ik wens je veel succes en plezier in deze reis waarin je jezelf nog beter leert kennen.

Mocht ja naar aanleiding van deze vragenlijst graag verder willen met het ontwikkelen van nieuwe gedragspatronen. Dan kun je meer leren in het boek Intuïtief eten.
Of je kunt mij een mail sturen om een afspraak in te plannen.

Deze vragenlijst is om je te helpen reflecteren en bewustere keuzes te maken. Hij is niet geschikt voor mensen met een eetstoornis. Bij twijfel overleg met een hulpverlener of je huisarts

Intuïtief eten

Een vragenlijst om je eetgedrag te leren herkennen

Patronen herkennen, kruis het antwoord aan wat het eerste in je opkomt als je de vraag leest. Er is hierin geen goed en fout. Elk eet patroon heeft zijn voordelen en beperkingen. Hoe eerlijker je bent, hoe meer baat je hebt bij deze vragenlijst.			
	vaak	soms	zelden
1. Hoe vaak voel je je echt hongerig voordat je eet?			
2. Als iemand vraag wat ik wil eten of drinken dan is mijn eerste reactie maakt niet uit.			
3. Hoe vaak eet je spontane snacks tussen de maaltijden door?			
4. Als het geen verschil zou maken dan kies ik voor zoetigheden of snacks			
5. Hoe vaak eet je uit verveling of emotie, in plaats van fysieke honger?			
6. Eet je doorgaans door, ook als je je al verzadigd voelt?			
7. Hoe vaak word je afgeleid tijdens het eten (televisie, telefoon)?			
8. Hoe vaak luister je naar je lichaam en kies je wat goed voor je voelt?			
9. Ik eet op vaste momenten			
10. Mijn omgeving en gezelschap hebben grote invloed op hoe ik eet			
11. Ik voel me vaak onprettig na het eten van een maaltijd			
12. Ik voel mijn verzadiging pas veel later.			
13. Kies je vaak voor ongezonde snacks of maaltijden?			

Je score: schrijf je antwoord op de vraag op en scoor je antwoord.				
	Scoring Vaak = 1, Soms = 2, Zelden = 3		Omgekeerd scoren Vaak =3, Soms = 2, Zelden = 1	
De Flexibele eter			vraag 2: ..... vraag 7: ..... vraag 10:	
De gevoels eter	vraag 11: ..... vraag 12:		vraag 6:	
De hongerige eter	vraag 1:		vraag 5:	
De kieskeurige eter	vraag 4:		vraag 8: ..... vraag 12:	
De Gewoonte eter	vraag 3:		vraag 9:	

Intuïtief eten

Een vragenlijst om je eetgedrag te leren herkennen

Patronen herkennen.

Lees de patronen en beantwoord de volgende vragen.

Mijn voornaamste eetpattroon is: .....

Dit is hoe waar ik me in herken:

Mijn grootste uitdaging rond het herkennen en onderscheiden van je gevoelens en honger en verzadiging zijn?

mijn grootste uitdaging rond het kiezen van wat ik eet zijn?