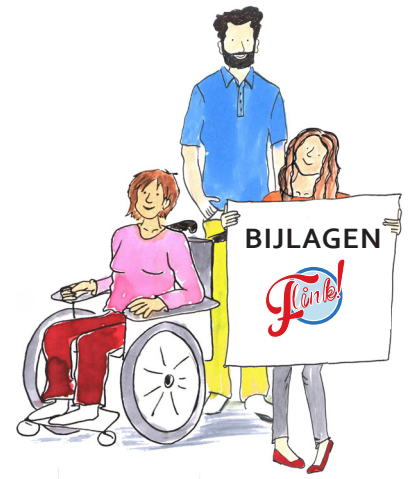


ONPRETTIGE GEVOELENS

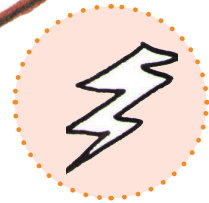
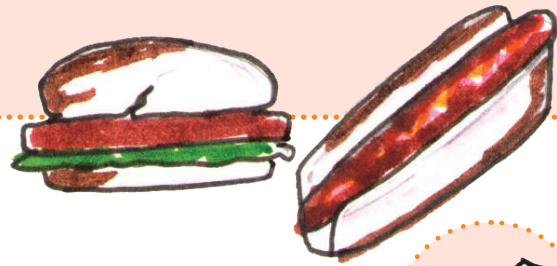
Bijlage 11

Emotie eten



INFORMATIE

Snaaien als je moe bent, hoe zit dat precies?



Je komt moe thuis, na een dag hard werken.
Het is al etenstijd, en je hebt trek.

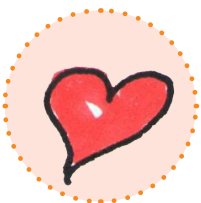
je weet welk eten er gezond, en welk eten er niet gezond is.
Welk eten je beter wel, en welk eten je beter niet kunt nemen.

Wanneer je moe bent, of niet lekker, of een beetje treurig, dan wint vaak de ongezonde trek.
Dat noem je ook wel "emotie-eten", je eet iets lekkers om jezelf beter te voelen.

Na het snaaien voel je jezelf vaak iets beter. Je hebt dan een "suikerpiek".
Na de suikerpiek, is de "suikerdip" echter veel groter. Je voelt je dan nog vermoeider, en ook voel je je schuldig omdat je weer gesnaaid hebt.

Om het snaaien te voorkomen, kun je beter gezonde keuzes maken. Zoals bv ongezouten nootjes, fruit of rauwkost.

Als je weet dat je vaak gaat snaaien als je uit je werk komt, probeer dit dan te voorkomen door bij het weggaan van je werk nog iets gezonds te nemen.



Het kan ook goed helpen om geen ongezonde snacks in huis te halen, en om een herinnering voor jezelf op de deur van de kast met ongezond eten te plakken.