



# *Eetbuien*

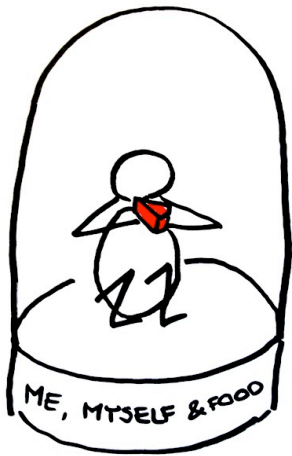
*Waarom & hoe raak je ze kwijt?*

*Het leven is te mooi om het niet voluit  
te kunnen leven.*

# Eetbuien - Waarom & hoe raak je ze kwijt?

- Inzicht in het waarom van eetbuien
- Welk eetbui-type ben ik?
- Wat kun je doen om eraf te komen?
- Individuele vragen

# Eetbuien? Waarom?



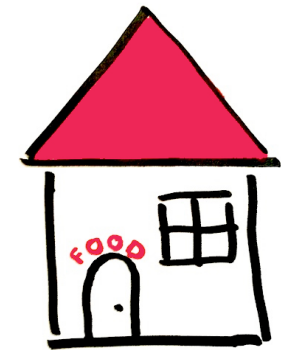
## EMOTIE

- Verdoven
- Verzachten
- Ontladen
- Troosten
- Belonen



## LICHAAM

- Energie
- Beschermen
- Tekorten aanvullen

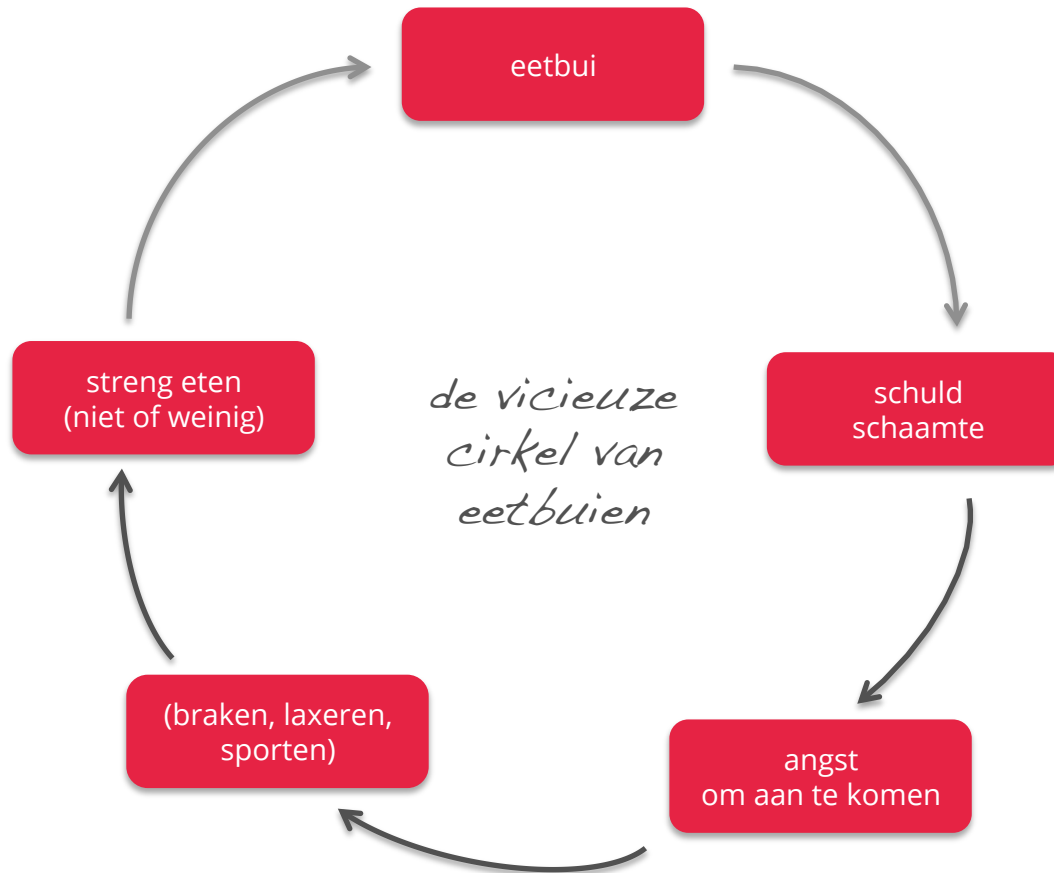


## GEWOONTE

Altijd als

- Ik dit doe
- Ik dit beleef
- Het ....uur is
- Ik ..... ben

# Vicieuze cirkel van eetbuien



# Eetbuien. Hoe raak je ze kwijt?

1

?

2

RWV

3



4



5



1 ?

WAAROM?



# 2 Eet RWV

## Regelmatig

- Eet alle maaltijden (dus sla niets over): ontbijt - lunch - diner.
- Of 5-6x kleinere maaltijd als dat beter is voor jouw lijf.

## Waardevol

- Gevarieerd, vers, puur en onbewerkt.
- Alle bouwstenen: groente, fruit, eiwitten, koolhydraten en gezonde vetten.
- Voorzichtig met suiker, witte pasta en de hele dag/week door tarwe.

## Voldoende

- 50% groente en fruit, 25% eiwit, 20% koolhydraten, 5% vetten

### Gezonde vetten

- Kies voor olijfolie, roomboter of kokosolie.
- Gebruik door of in de maaltijden en op brood.
- Wat meer vet kan zeker geen kwaad.
- Vermijd transvetten in koekjes, snacks, pakjes en zakjes.



minimaal 100-150 gram  
in 1 hoofdmaaltijd



+ eiwit bij iedere maaltijd

**Eiwitten**  
Eet 2-3x per week (vette) vis en regelmatig vegetarisch.

150 – 300 gram

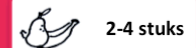


**Koolhydraten**

- Varieer volop met alle bronnen van langzame koolhydraten.
- Vermijd snelle koolhydraten als suiker, wit brood en witte rijst.
- Zie voor normale porties per persoon en voorbeeld menu's bijlage ....

**Wat is voldoende?**  
puur & onbewerkt  
volop variatie in geur,  
kleur en smaak

50%  
GROENTE  
& FRUIT



**Groente en fruit**

- Varieer volop en kies voor verschillende soorten, vormen en kleuren groenten en fruit.
- Eet ook groenten bij ontbijt, lunch en als tussendoortje.
- Fruit en sommige groenten zijn ook een waardevolle bron van koolhydraten.



## 2 Eet **RWV**

- ✓ De fysieke noodzaak van eetbuien neemt af
- ✓ Je lichaam komt uit de stress stand
- ✓ Je lijf komt in balans en in z'n kracht
- ✓ Je krijgt vanzelf het gezonde gewicht dat bij je past.

3

Laat je lijf je antenne zijn



HONGER



SMAAK



EMOTIE

3

Laat je lijf je antenne zijn



HONGER

Eet voldoende  
volwaardig en  
lekker (RWV)



SMAAK

Kies het  
allerlekkerste  
eten dat je je kunt  
bedenken



EMOTIE

Onderzoek,  
verwerk en  
regel wat je  
werkelijk nodig  
hebt

# 4

## Eerste Hulp bij Eetbuien

### 21 oefeningen, tips en meditaties die

- ✓ acut helpen eetbuien te stoppen of voorkomen
- ✓ je helpen tot rust en tot jezelf te komen
- ✓ je inzichten geven over jezelf en je eetbuien
- ✓ je alternatieven geven voor eetbuien
- ✓ je helpen met regelen wat je echt nodig hebt
- ✓ je ook af en toe laten glimlachen over jezelf



+ Bonus: 2 meditaties op MP3

Download gratis



# 5

## Duik de diepte in



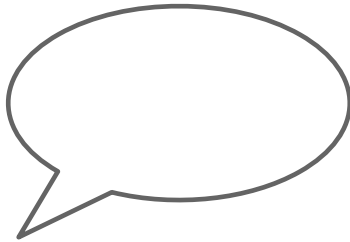
En onderzoek wat er schuil gaat onder je eetpatronen

- Niet gezien
- Onveilige jeugd of trauma's
- Onzekerheid
- Gebrek aan zelfvertrouwen
- Negatief zelfbeeld
- Etc.

mindfulness -yoga - tai chi - haptonomie  
eetstoornis coach - psycholoog - gespecialiseerde hulp

5

# Duik de diepte in



Persoonlijke  
vragen



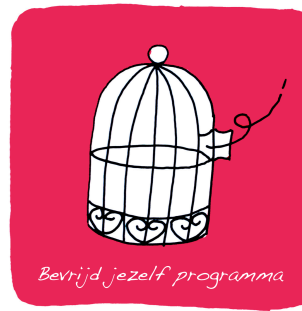
Lucht je hart  
sessie



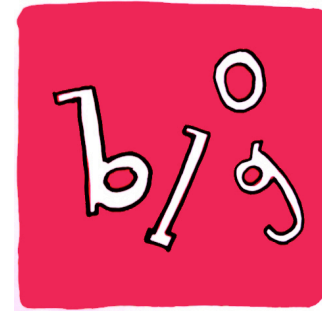
Gratis e-boek



Start Sessie



Bevrijd jezelf  
3-maanden  
programma



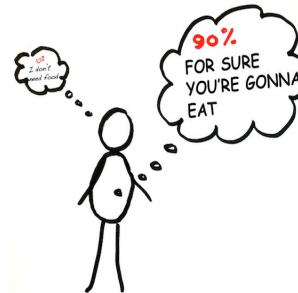
[Blog](#)

# Eetbuien - Waarom & hoe raak je ze kwijt?

## 3 oorzaken



EMOTIE



LICHAAM



GEWOONTE

## 5 oplossingen



# Vragen

- Wat neem je mee uit deze workshop?
- Welke stap ga je voor jezelf zetten?
  
- Welke vragen heb jij nog?