

GROEPSBIJEENKOMST 2

Lekker eten geeft structuur

GEZONDE VOEDING

Variatie, voedingswaarde, portiegrootte, regelmaat en bewust eten

OPDRACHT VOOR DE GROEPSBIJEENKOMST

Het is een oefening om bewuster (meer mindful) te leren eten:

1. Pak iets lekkers. Dat kan van alles zijn: chocola, een chipje, een snoeptomaatje, een blokje kaas. Pak ook een glas water.
2. Bereid je voor op het eten: kijk, voel, ruik, ja luister zelfs aan het lekkers ...
3. Neem een hap en doe hier nu zo lang mogelijk over. Merk zoveel mogelijk details op: smaken, sensaties in je mond, lichamelijke reacties, alles!
4. Als je het hebt doorgeslikt: let op hoe lang je de nasmaak kunt proeven
5. Wanneer de smaak weg is neem je een slok water
6. Bereid je voor op het eten: kijk, voel, ruik, ja luister zelfs aan het lekkers ...
7. Neem een hap en doe hier nu zo lang mogelijk over. Merk zoveel mogelijk details op: smaken, sensaties in je mond, lichamelijke reacties, alles!
8. Als je het hebt doorgeslikt: let op hoe lang je de nasmaak kunt proeven
9. Wanneer de smaak weg is neem je een slok water
10. Bereid je voor op het eten: kijk, voel, ruik, ja luister zelfs aan het lekkers ...
11. Neem een hap en doe hier nu zo lang mogelijk over. Merk zoveel mogelijk details op: smaken, sensaties in je mond, lichamelijke reacties, alles!
12. Als je het hebt doorgeslikt: let op hoe lang je de nasmaak kunt proeven
13. Wanneer de smaak weg is neem je een slok water
14. Wat is je opgevallen? Zit er verschil tussen de eerste en laatste hap?
Noteer hieronder je bevindingen. We komen hier tijdens de groepsessie op terug.

15. Leg nu snel het lekkers weg, voordat je alles in 1 keer opeet..

TIJDENS DE GROEPSBIJeenKOMST

Notities:



WELKE STAP GA JIJ ZETTEN DE KOMENDE PERIODE?

Welke kleine stap ga jij de aankomende paar weken zetten?

