

# EMOTIONELE HONGER VS. ECHTE HONGER

CHEATSHEAT

## EMOTIONELE HONGER

IS PLOTSELING

IS URGENT

LEIDT TOT  
ONBEWUST ETEN

TREK IN SPECIFIEKE  
COMFORT FOODS

VEROORZAAKT GEVOELEN  
VAN SCHULD OF SCHAAMTE

STOPT NIET BIJ  
EEN VOLLE BUIK

KOMT OPZETTEN BIJ EEN  
VARIËTEIT AAN GEVOELEN

## ECHTE HONGER

IS GELEIDELIJK

IS GEDULDIG

LEIDT (DOORGAANS) TOT  
BEWUST ETEN

STAAT OPEN VOOR EEN  
DIVERSITEIT AAN VOEDSEL

VEROORZAAKT  
GEEN SPECIFIEKE GEVOELEN

STOPT ALS JE VOL ZIT

ONTSTAAT VANUIT EEN  
FYSIEKE BEHOEFTE