

Watvoor impact heeft diëten tot op heden (gehad) op jouw leven?

Instructies: Kruis de gevolgen aan die voor jou van toepassing zijn. Deze lijst bevat consequenties die het gevolg zijn van diëten. Deze lijst is samengesteld door Evelyn Tribole, MS, RD en deze lijst maakt onderdeel uit van haar Intuitive Eating Pro Series..

Fysiek

Heb jij kenmerken van _ ?

- Gewichtstoename
- Traag metabolisme
- Verlangen naar koolhydraten
- Bloedsuikerschommelingen
- Gebrek aan hongergevoelens
- Gebrek aan verzadiging
- Chronisch moe, ook al slaap je veel
- Haaruitval, meer dan normaal
- Ontbrekende menstruatie
- Anders, namelijk...

Psychologisch

Heb jij gevoelens of gedachten als _ ?

- Geregeld zorgen maken over eten
- Bepaalde regeltjes/richtlijnen volgen
- Iets tellen: calorieën, macro's of KHD
- Denken in goed/fout eten
- Je schuldig voelen als je *fout* eet
- Emotioneel onstabiel voelen
- Bang zijn voor hongergevoelens
- Bang zijn om vol te zitten
- Angst dat alle remmen los gaan
- Fantaseren over eten

Sociaal

Als er mensen aanwezig zijn doe jij _ ?

- Anders eten dan anderen
- Wat/hoeveel jij eet vergelijken met anderen
- Zorgen maken over wat anderen denken over
jouw eetgedrag/lichaam
- Hetzelfde proberen te eten
- Bepaalde feestjes afzeggen
- Niet eten als anderen kijken
- Jouw eetgedrag beïnvloedt jouw relaties
- Alleen eten als anderen niet kijken
- Anders, namelijk...

Gedragstechnisch

Herken jij dit gedrag bij jezelf _ ?

- Meer eten, als je een *eetregel* breekt
- Compenseren door maaltijden over te slaan
- Compenseren door te gaan sporten
- Meer eten bij stress
- Sporten om calorieën te verbranden
- Veel praten over eten en gewicht
- Op vakantie doorslaan in over-eten
- Eetbuien
- Het vermijden van intimiteit
- Anders, namelijk...