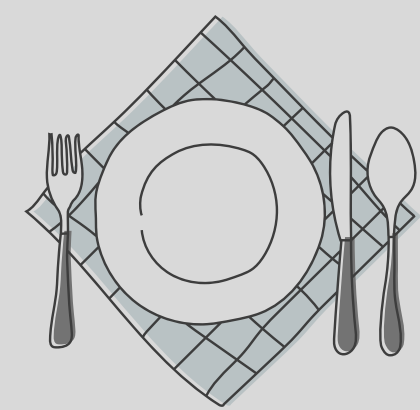


Eetgedrag en gedrags verandering



STAPPENPLAN EETGEDRAG VERANDEREN

Stap 1 - Inzicht

- Weet waarom je wilt veranderen.
- Herken je drijfveer – groei of controle?
- Voel hoe het echt met je gaat.



Stap 2: Voorbereiding

- Gebruik een eetdagboek voor inzicht.
- Onderzoek je overtuigingen.
- Creëer structuur en rust.



Stap 3: Implementatie

- Ga de uitdaging aan
- Wees bewust van weerstand.
- Blijf flexibel – leren kost tijd



Stap 4: Evaluatie

- Kijk terug met compassie
- Wat werkt voor jou?
- pas waar nodig aan

Wat is eetgedrag?

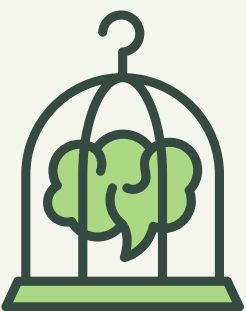
Eetgedrag gaat over wat, hoe en waarom je eet.
Het is zichtbaar gedrag dat ontstaat door:



Gewoonten
& emoties



Sociale &
omgevings-
factoren



Overtuigingen
over voeding
& lichaam

Waarom belangrijk?

Eten is meer dan voeding.
Het is verweven met:



Emoties
(troost, stress,
beloning)



Sociale
context



Identiteit en
zelfbeeld

HET SPECTRUM VAN EETGEDRAG

Gezond eet en beweeggedrag

- Je luistert naar je honger en verzadiging.
- Je hebt geen strikte eetregels of restricties.
- Je bent oké met je lichaam.

Verstoord eetgedrag

- Ontevreden met je lichaam.
- Veel bezig met eten en gewicht.
- Vaak aan het lijnen of vasten.

Eetstoornis

- Eetstoornis volgens DSM-5 (zoals anorexia of boulimia).

Verandering vraagt geen wilskracht, maar inzicht en mildheid. Motivatie, omgeving en compassie versterken elkaar.