

Honger, Volheid & Verzadiging

Leren luisteren naar de signalen van je lichaam

Waarom dit belangrijk is

Je lichaam heeft een ingebouwd regelsysteem voor energie en evenwicht.

Honger, volheid en verzadiging zijn natuurlijke signalen die helpen om goed te zorgen voor jezelf.

Veel mensen raken die signalen kwijt door stress, diëten of vaste eetregels — maar je kunt ze opnieuw leren herkennen.

Factoren die je signalen beïnvloeden

Gedrag: onregelmatig eten, weinig rustmomenten

Psychologie: perfectionisme, impulsiviteit, afleiding

Biologie: te weinig energie → honger verhoogt

Cognitie: strenge regels, zwart-witdenken

Omgeving: schermen, social media, eten in zicht

De honger-volheidsschaal (1 - 10)

1

Sterke honger
flauw, trillen

2

Lichte
honger

3

4

Comfortabel eten / prettige volheid

5

6

7

8

Te vol,
zwaar
gevoel

9

Overvol, misselijk
spijt

10



Eet meestal
tussen 3 - 7

Een hulpmiddel om bewust te leren eten.

Honger



Biologisch alarmsignaal dat er energie nodig is.

Volheid



Buikgevoel, geen garantie dat je echt verzadigd bent

Verzadiging



Energetisch en mentaal evenwicht — je bent echt voldaan

Food focus

Eten steeds in je hoofd?

Vaak door te weinig energie of te veel regels.

Rust komt met genoeg eten en minder controle.



Tips om je lichaamssignalen te herstellen

- Eet regelmatig – zonder afleiding
- Pauzeer halverwege – voel je honger of volheid
- Wees nieuwsgierig – niet kritisch
- Combineer slim – volume + energie
- Vertrouw je lichaam – eet als het daarom vraagt