

7 tips voor meer rust rond eten

Er is geen knop waarmee je foodnoise uitzet. Maar je kunt de ruis stap voor stap zachter maken. Begin klein en kies één tip die bij jou past.

1 Kijk eerst hoe vaak het echt speelt

Houd een paar dagen bij wanneer de gedachten opkomen. Dit helpt om te zien wanneer je meer last hebt van foodnoise.

2 Plan je maaltijden

Als je vooraf weet wat je eet, hoef je niet steeds hierover na te denken. Dat geeft rust.

3 Zorg voor een gezonde basis

Een gezonde leefstijl verkleint de kans op cravings, die foodnoise kunnen verergeren.

4 Wees minder streng voor jezelf

Hoe meer je jezelf verbiedt, hoe meer eten in je hoofd blijft.

5 Laat de controle wat meer los

Steeds wegen en tellen houdt je bezig met eten. Laat dit iets meer los.

6 Pas je omgeving aan

Leg gezonde keuzes in het zicht en zorg voor minder eetprikkelers, zoals op sociale media.

7 Stop met vechten tegen iedere gedachte

Merk een gedachte op zonder er meteen iets mee te doen. Zie het als een voorbijrijdende auto: je hoeft niet in elke auto te stappen. Mindfulness kan daarbij helpen.

**BEGIN
KLEIN**

Kies één tip die bij je past en kijk wat het oplevert. Zo ontdek je wat jou het meeste rust geeft rond eten.

Wanneer heb je hulp nodig? Verlies je de controle rond eten, ben je veel bezig met compenseren of heeft eten veel invloed op je stemming en je dag? Bespreek dit dan met je huisarts.