

Waar helpt welke tip bij?

Er zijn verschillende dingen die kunnen helpen om je honger en verzadiging beter te voelen. Welke aanpak goed werkt, hangt af van de oorzaak. Daarom helpt het om eerst uit te zoeken waardoor je ze minder goed voelt.

VOOR
IEDEREEN

Gebruik de hongerschaal

Eet rustig en pauzeer

Hieronder lees je wat kan helpen bij de verschillende oorzaken.



Eet bewust en zonder schermen

HELPT BIJ

Te veel afleiding

Meer eten met anderen

Je opvoeding



Schep op in de keuken

HELPT BIJ

Grote porties

Eten in het zicht



Kom niet uitgehongerd aan tafel

HELPT BIJ

Eten op de klok

Onregelmatig eten

Je hormonen



Oefen met intuïtief eten

HELPT BIJ

Strengere diëten

Je opvoeding



Werk aan een gezonde leefstijl

HELPT BIJ

Weinig slaap

Stress en emoties

Alcohol

Net gestopt met roken



Wanneer naar de huisarts? Voel je bijna nooit verzadiging, of heb je last van eetbuien? Bespreek het met je huisarts.