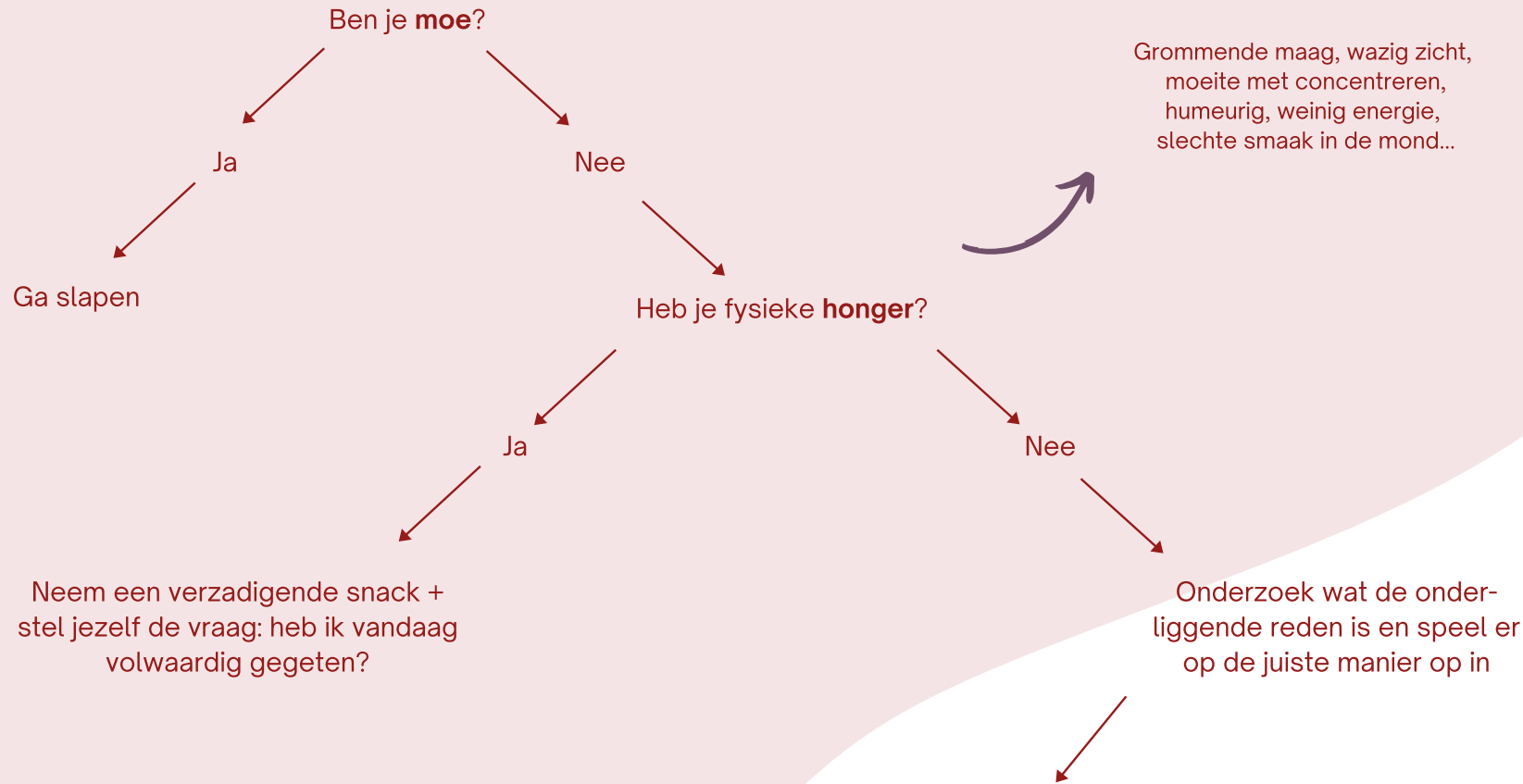


WEET WAAROM JE EET



Beloning



Ik heb nood aan ontspanning & me-time: wat kan ik voor mezelf doen
Wat geeft energie, wat zuigt energie?

Emotionele honger



Waardevol signaal: durf je emoties voelen. Waar heb je op dit moment écht nood aan? -> SOS-lijst

Gewoonte



Doorbreek het patroon door jezelf de vraag te stellen: wil ik het écht?
Zou ik het ook nemen als ik ervoor aan tafel zou zitten? Zoek afleiding

Verveling



Zoek iets om te doen!

**Verleidingen
& goestingskes**



JIJ maakt je eigen keuze. Wil ik het écht? Zo ja, eet MINDFUL!

