Mindful eetdagboek

Wil je meer inzicht krijgen in je eetpatroon? Welke voeding en welke hoeveelheid doen jou goed? Wanneer eet je om andere redenen dan honger? Wat heb ik nodig om met aandacht te eten? Vul dan eens een aantal dagen dit mindful eetdagboek in.

Toelichting bij het invullen

- **Grootte portie**: At je veel of weinig? Vul hier een – in als je weinig at, een +/- voor een gemiddelde portie, een + als het net iets te veel was, een ++ als je je hebt overeten.
- **Hongergevoel**: Geef je fysieke hongergevoel (in je maag) een cijfer direct voor en direct na het eetmoment. Cijfers: 10 = uitgehongerd, 9 = oncomfortabel hongerig, 8 = grote honger, 7 = redelijke honger, 6 = beetje honger 5 = niet hongerig en niet verzadigd, 4 = enigszins verzadigd, 3 = comfortabel gevuld, 2 = te vol, 1 = onaangenaam overvol.
- **Situatie**: Beschrijf hier de situatie die aanleiding was om te gaan eten. Waar was je, met wie? Bijvoorbeeld: 'diner met gezin', 'traktatie van collega', 'onderweg in de stad', of 'alleen thuis voor de tv'.
- **Stemming**: Noteer hier hoe je stemming was voor het eetmoment. Hoe voelde je je op dat moment? Dat kan bijvoorbeeld zijn: rustig of onrustig, verveeld, tevreden, gefrustreerd, vrolijk, neutraal, of iets anders. Geef het eventueel met + of ++ aan als de bewuste stemming sterk was.
- **Hoe at je**? Geef hier de mate waarin je met aandacht at aan. Zat je aan een tafel? Was er afleiding van mensen, tv, mobiel of krant? Kun je navertellen hoe je eten eruit zag en hoe het smaakte? Geef een – als je gedachteloos at, een +/_ als je met enige aandacht at, en een + als je er helemaal bij was.
- **Hoe voelde je je na een uur**: Wat heeft het voedsel voor effect? Hoe voelt je lichaam een uur later? Beschrijf of je je sloom of juist energiek voelt, verzadigd of hongerig. Misschien voel je je rustig of ervaar je juist een drang naar meer eten of naar een specifiek voedingsmiddel (bijvoorbeeld water, of chocola)? Noteer alles wat je opvalt. Dat kan ook een stemming zijn, bijvoorbeeld: schuldgevoel of juist tevredenheid.

Tijdstip	Wat at ik?	Grootte portie	Honger vooraf	Honger na	Situatie	Stemming	Met aandacht? (hoe at ik)	Na een uur

Dag 1

Tijdstip	Wat at ik?	Grootte portie	Honger vooraf	Honger na	Situatie	Stemming	Met aandacht? (hoe at ik)	Na een uur

Dag 2

Tijdstip	Wat at ik?	Grootte portie	Honger vooraf	Honger na	Situatie	Stemming	Met aandacht? (hoe at ik)	Na een uur