

Nutri 4U – Invuloefening: Hoe vaak denk je...

Deze oefening helpt je bewust te worden van de gedachten die je kunt hebben wanneer je eten ziet of aangeboden krijgt. Kruis per stelling aan in hoeverre dit op jou van toepassing is. Dit kan waardevolle inzichten geven voor jouw traject binnen Nutri 4U.

1. Het is maar een klein stukje

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

2. Zo dik word je daar nu ook weer niet van

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

3. Ik compenseer het later wel weer

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

4. Ik kan morgen wel opnieuw beginnen

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

5. Het is maar voor een keer

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

6. Anders wordt het weggegooid en dat is zonde

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

7. Niemand ziet het

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

8. Ik heb er tenslotte voor betaald

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

9. Het kan me niet schelen

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

10. Ik heb er zo'n zin in

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

11. Ik heb wel iets lekkers verdiend

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

12. Ik heb iets te vieren

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

13. Ik heb het toch al verprutst

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

14. Anders vinden mensen me misschien raar omdat ik anders eet

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

15. Als ik het niet opeet dan is het sneu voor iemand anders

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd

16. Iedereen eet ervan

☐ Helemaal niet ☐ Soms ☐ Vaak ☐ Altijd