

HOE SMART EET JIJ? OEFENING PAG. 79

Eet jij al SMART? Zou je nog SMARTER willen eten? Vul het volgende schema in.

	DIT DOE IK AL	DIT DOE IK NIET	HOE DOE JE DIT NU?	KAN/ WIL IK DIT VERAN- DEREN
ALS IK BOODSCHAPPEN DOE				
<i>Lijstje maken en me hier aan houden en geen aanbiedingen kopen van producten die ik normaal ook niet neem.</i>			ja/nee
			
			
			
			
<i>Geen grote hoeveelheden in één keer kopen.</i>			ja/nee
			
			
			
			
<i>Verleidelijke dingen slechts afen toe in huis halen.</i>			ja/nee
			
			
			
			
<i>Verleidelijke dingen niet alvast in huis halen voor toekomstig bezoek of onverwacht bezoek.</i>			ja/nee
			
			
			
			

	DIT DOE IK AL	DIT DOE IK NIET	HOE DOE JE DIT NU?	KAN/ WIL IK DIT VERAN- DEREN
MIJN VOORRAAD				
<i>Eten uit het zicht en buiten handbereik bewaren (geen schaaltes op tafel, opgeruimd aanrecht).</i>			ja/nee
			
			
			
			
<i>Plekken als auto en bureau snoepvrij houden.</i>			ja/nee
			
			
			
			
MINDFUL ETEN				
<i>Vooraf bepalen hoeveel ik wil eten, bijvoorbeeld door iets in een schaalte te doen.</i>			ja/nee
			
			
			
			
<i>Niet rechtstreeks uit de (koel)kast eten.</i>			ja/nee
			
			
			
			

HOE SMART EET JIJ? OEFENING PAG. 79 (VERVOLG)

Eet jij al SMART? Zou je nog SMARTER willen eten? Vul het volgende schema in.

	DIT DOE IK AL	DIT DOE IK NIET	HOE DOE JE DIT NU?	KAN/ WIL IK DIT VERAN- DEREN
MINDFUL ETEN (VERVOLG)				
Niet tijdens het beleggen van mijn boterham van het beleg snoepen.			ja/nee
Bij het inschenken niet alvast een paar slokken nemen en meteen weer bij-schenken.			ja/nee
Niet overal iets proeven (bakker, slager, supermarkt).			ja/nee
Geen eten in je mond stoppen, omdat het er toevallig is.			ja/nee

	DIT DOE IK AL	DIT DOE IK NIET	HOE DOE JE DIT NU?	KAN/ WIL IK DIT VERAN- DEREN
MINDFUL ETEN (VERVOLG)				
Tijdens andere bezigheden (televisiekijken, computeren, lezen, bellen, autorijden) niet gedachteloos eten naar binnen werken.			ja/nee
ALS IK KOOK EN AAN TAFEL ZIT				
Tijdens het koken niet snoepen van de ingrediënten.			ja/nee
Koken voor het aantal personen dat mee-eet, niet automatisch het hele pak of potje gebruiken.			ja/nee
In de keuken opscheppen, alleen bijvoorbeeld salade op tafel.			ja/nee

