



## VAN 'MONDVOL ETEN' NAAR 'MINDFUL ETEN'

MINDFULNESS HEEFT TE MAKEN MET BEWUSTE AANDACHT HEBBEN VOOR EEN SITUATIE, ZONDER BEOORDELEND TE ZIJN. MINDFUL ETEN BETEKENT DUS DAT JE EET MET AANDACHT VOOR GEUREN EN SMAKEN, DAT WE NIET SNEL-SNEL ONS ETEN NAAR BINNEN WERKEN MAAR DE TIJD EN AANDACHT NEMEN VOOR WAT ER NU EIGENLIJK OP ONS BORD LIGT.

EERST EN VOORAL MOET JE BEWUST KIEZEN WAT JE WIL ETEN. GA NIET VOOR DE SNELSTE OF GEMAKKELIJKSTE OPLOSSING, MAAR LUISTER NAAR JE LICHAAM EN ZIN-GEVOEL. EENMAAL HET ETEN VOOR JE LIGT, BEGIN DAN NIET SNEL MET ETEN, MAAR ONDERZOEK HET VOEDSEL EERST: WELKE KLEUR EN TEXTUUR HEEFT HET? WAT KAN JE RUIKEN? VERANDERT DE GEUR ALS JE ER OPNIEUW AAN RUIKT? HOE VOELT HET ETEN WANNEER JE HET IN JE MOND STEEKT? VERANDERT DE SMAAKSENSATIE WANNEER JE JE OGEN SLUIT? VOOR MINDFUL ETEN IS HET BELANGRIJK DAT JE ALLE AFLEIDENDE STIMULI BUITEN BLOKT. ZET DUS DE TELEVISIE EN JE LAPTOP AF, EN CONCENTREER JE TEN VOLLE OP HET VOEDSEL. JE HOEFT DIT NIET ELKE MAALTIJD TE DOEN, OF ZELFS MAAR EEN VOLLEDIGE MAALTIJD. WANNEER JE ELKE DAG GEDURENDE EEN PAAR HAPPEN LANG EVEN TIJD NEEMT VOOR JEZELF EN JE VOEDSEL, KAN JE AL HEEL WAT BIJLEREN OVER HOE JE LICHAAM WERKT, HOE JIJ HONGER EN SMAKEN ERVAART, ...