

BONUSMODULE EETBUIEN
MODULE 1

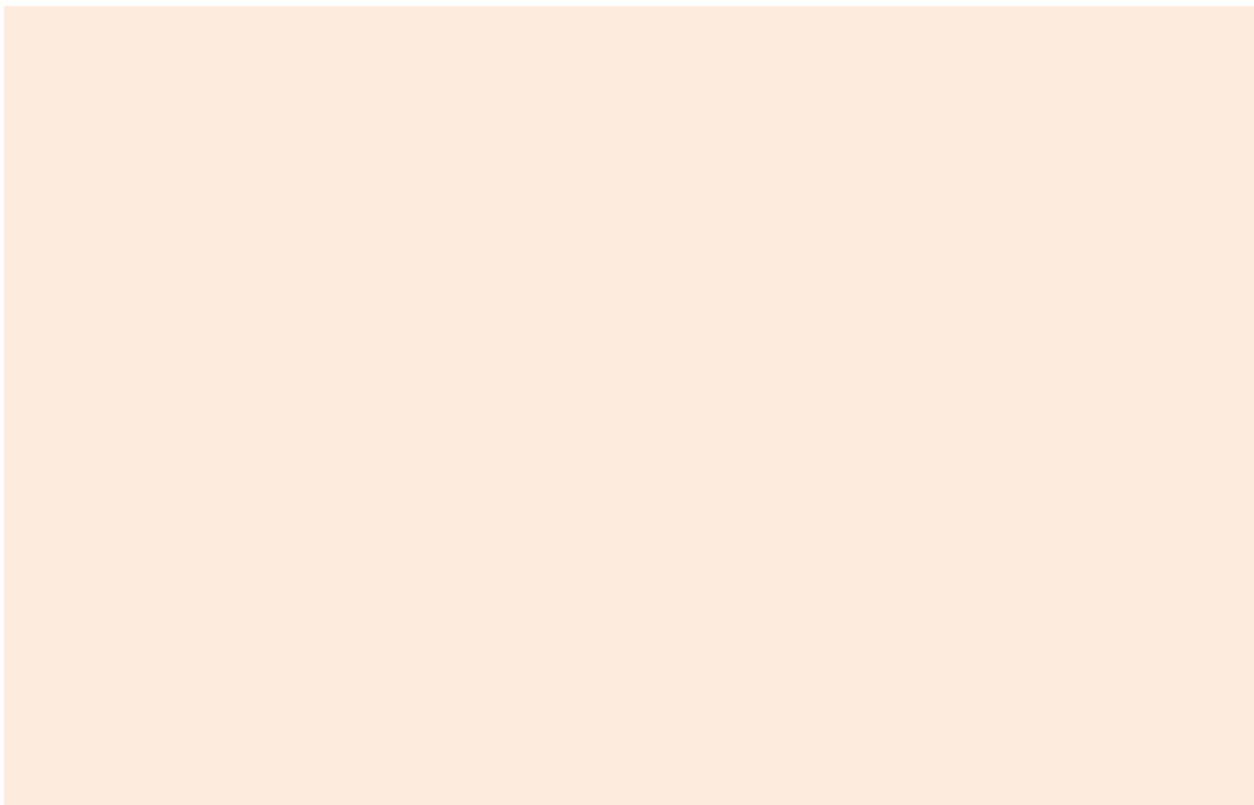
BONJUSMODULE

Op welk level van het willen overwinnen van de eetbuien zit jij op dit moment?

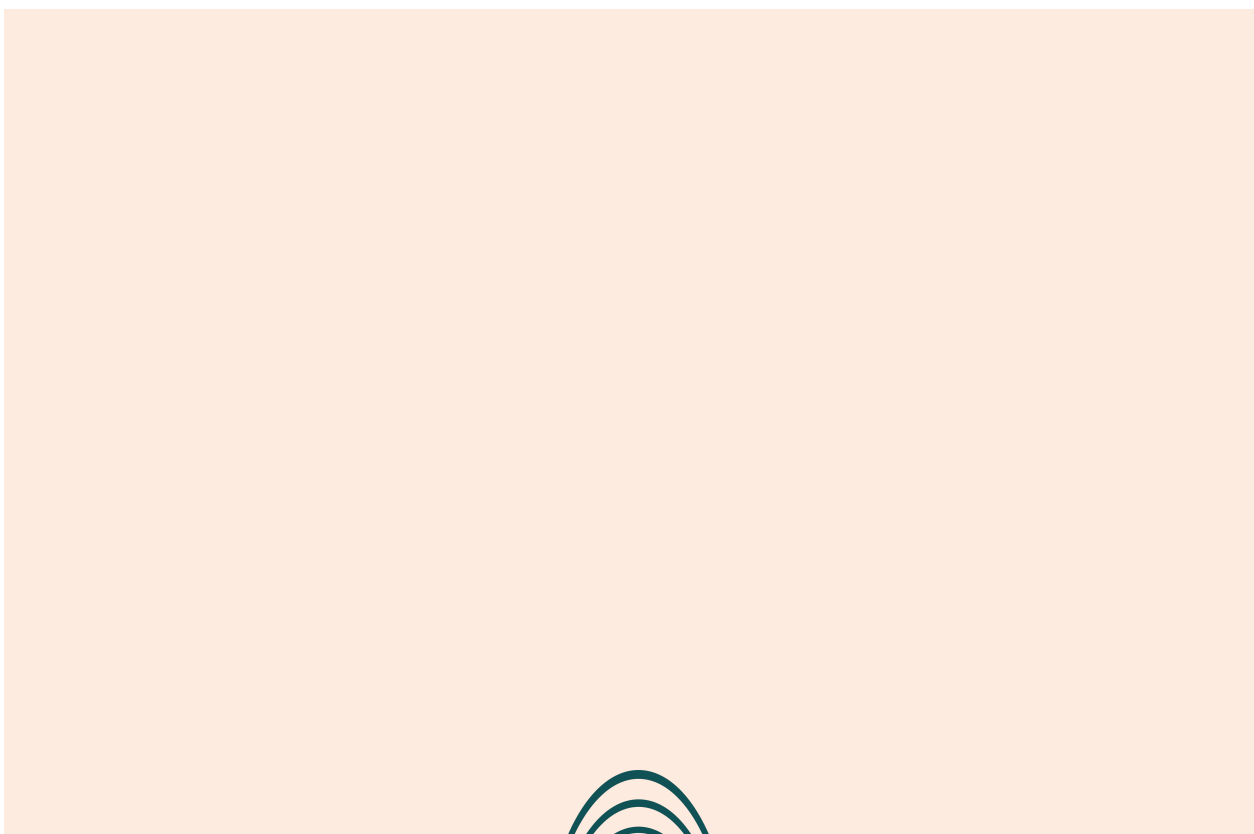
Hoe ziet jouw leven eruit als jij hersteld bent?



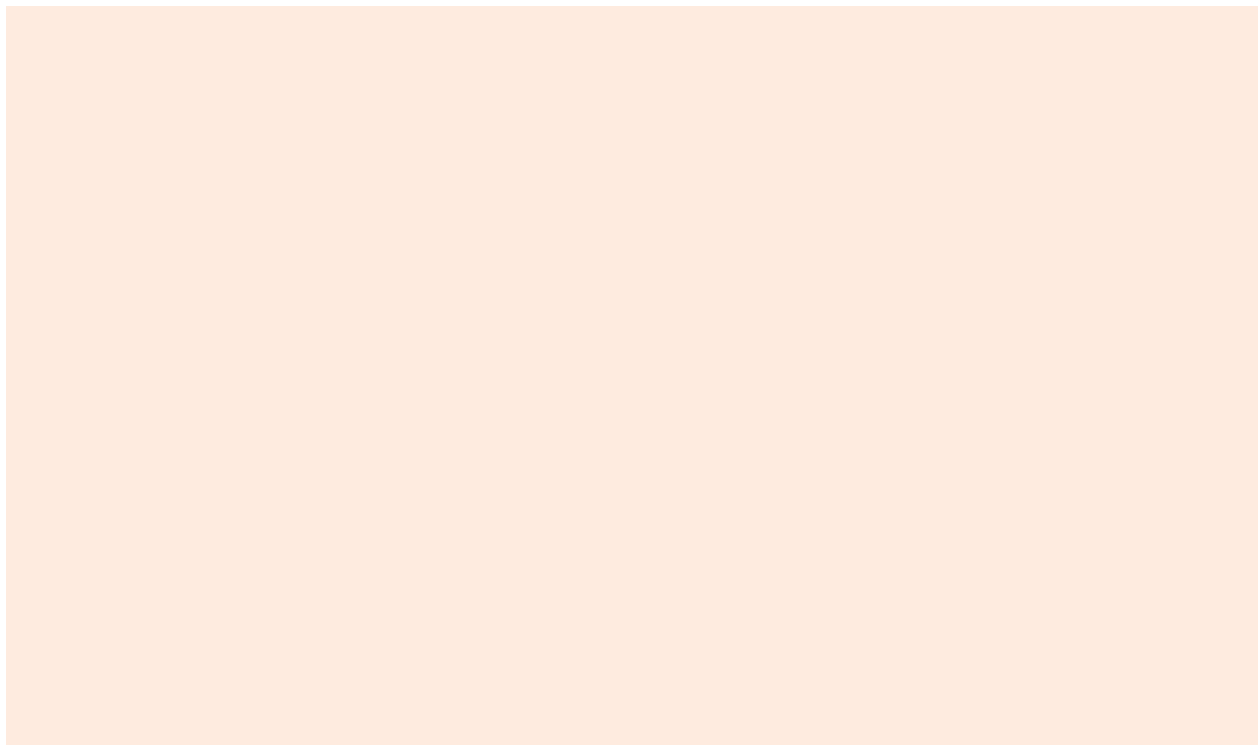
Hoe ziet het leven eruit als jij zo doorgaat?



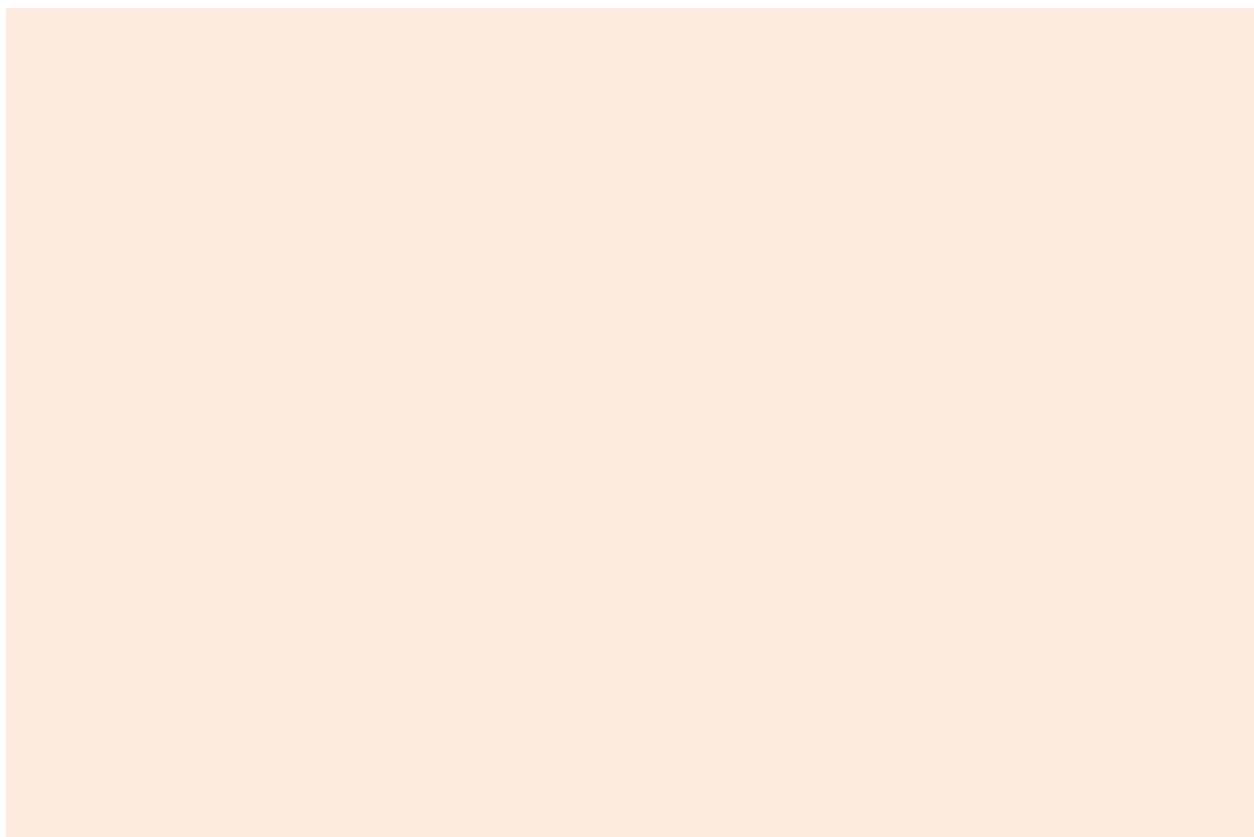
Wat zijn jouw levensvoorwaarden?



Waar wil jij voor herinnerd worden?



Hoe gebruik je de eetbuien om met je leven om te gaan?



Schrijf hieronder bij elke categorie het percentage op hoeveel invloed deze categorie heeft op het ontwikkelen van een eetbui

Restrictie (fysiek of emotioneel)

Patroon

Emotionele trigger

Bedenk eens wat voor ritueel jij hebt als het gaat om eetbuien, of het compenseren van deze eetbuien. Bijvoorbeeld: doe je de eetbuien telkens op dezelfde plek, op dezelfde dag of tijd? Is het altijd hetzelfde eten? Wat maakt het vertrouwt en automatisch?

