

De Hongermeter



0-3 ontzettend hongerig

Als je hier bent, dan is de kans op overeten groot. Probeer langzaam te eten en jezelf te vullen met voedzaam eten. Een balans van volwaardige eiwitten, vetten en koolhydraten.

3-6 honger signalen

Het is niet erg om een beetje hongerig te zijn, dat hoort bij het leven. Vul jezelf met voedzaam eten.

6-7 redelijk vol

Je voelt je gevoed en comfortabel, hebt energie en je geest is rustig.

7-10 misselijkmakend vol

Je hoofd is onrustig en buik voelt oncomfortabel vol/pijnlijk. Probeer naar je lichaam te luisteren.

honger signalen

Wanneer je lichaam energie nodig heeft (honger heeft) probeert het je aandacht te trekken door verschillende signalen uit te zenden. Hoe langer je wacht om je lichaam te voeden, hoe intenser deze signalen worden.

Iedereen is anders, er is geen goed of fout. Er zijn verschillende manieren waarop je honger signalen kan ervaren. Vink aan welke welke jij eventueel herkent en vul aan welke je mist.

- Maag: verschillende sensaties zoals gerommel, knagen of leegte
- Keel & slokdarm: doffe pijn, knagend, droog
- Hoofd: watten, licht in je hoofd, hoofdpijn, slechte focus en concentratie, meer gedachtes over eten
- Humeur: geïrriteerd of chagrijnig (hangry), moeite doen om vrolijk te blijven en niet kattig te worden naar mensen om je heen
- Energie: afnemende energie, slaperig. Gevoel van matheid en geen zin om iets te ondernemen

anders:

Welke signalen herken jij?