

## Omgaan met trek

Trek verwijst naar een toestand waarbij je *denkt* dat je eten nodig hebt, maar dat je lichaam niet degene is die energie vraagt. Iets anders zorgt ervoor dat jij *denkt* dat je eten nodig hebt

Hier zijn ZES manieren om om te gaan met trek ;

1. *Neem een slokje water* - Water vult de maag snel en geeft je niet meer de gelegenheid om veel te eten. Het is het beste om niet in één keer heel veel water te drinken, maar het vooral te doseren. Je kunt op deze manier het gemakkelijkst het hongergevoel laten verdwijnen
2. *Wacht eventjes ca. 10 minuten* – Het is een gedachte en gevoel waardoor je trek krijgt, door eventjes te wachten en iets anders te gaan doen bijvoorbeeld die vriend of vriendin bellen die je al een tijd niet hebt gesproken heb je kans dat het trekgevoel verdwijnt
3. *Beweeg - wandel, stretch* – Door te gaan bewegen ben je ook bezig met iets anders en daarbij maakt je lichaam hormoonstoffen aan waardoor je je lekker gaat voelen en de trek verdwijnt
4. *Concentreer je op diepe en langzame ademhalingen* - Van de langzame in – en uitademingen krijg je een rustig gevoel dat de plaats van de trek in kan nemen
5. *Vertel jezelf dat het gevoel voorbij zal gaan* – En ga alle voorgaande punten nog eens af
6. *Eet een kleine hoeveelheid van iets voedzaam* – Probeer het lichaam te vullen met voedsel waardoor je snel verzadigd raakt. Een voorbeeld hiervan is eten met een hoog vetgehalte, maar natuurlijk wel van een goede bron! Denk aan noten, avocado, of een vezelrijke mueslibol. Het lichaam raakt door dergelijke soorten voeding snel verzadigd en al snel merk je dat je veel minder snel honger krijgt.