



Welke eetstijl heb jij?



Ik heb deze quiz gemaakt omdat ik je wil helpen om te ontdekken welke eetstijl je hebt. Misschien doe je aan een bepaalde vorm van diëten waarvan je je niet bewust bent. Of ontdek je eigenschappen die je tegenwerken zonder dat je er bewust van bent.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Kies het antwoord bij de vraag dat het meest overeenkomt met jou. Het antwoord die je het dichtst bij jezelf voelt. Omcirkel bij elke vraag jouw antwoord.

De quiz

Vraag 1: Je gaat vanavond naar een restaurant dat bekend staat om hun heerlijke en overdadige eten. Wat gaat er om in je hoofd?

1. Ik heb een plan nodig. Ik eet van tevoren al een kleine maaltijd om daar niet teveel te eten. Zodat ik te vol zit om een dessert te nemen.
2. Ik zoek alvast naar het menu op de website van het restaurant zodat ik weet wat er te eten is en welke keuze het gezondst is.
3. Ik kijk naar wat het kost. Zoveel mogelijk voor wat het kost. Ik eet mijn bord leeg en ook vaak die van mijn tafelgenoten. Weggoaien is zonde.
4. Ik kies van de kaart waar ik vandaag trek in heb. Ik laat mij leiden door mijn maag. Als ik vol zit, ervan heb genoten dan is het genoeg.



De quiz

Vraag 2: Wat voor gedachten heb je in je hoofd als je thuis komt na het restaurant?

1. Ik heb te ongezond gegeten. De rest van de week moet ik weer nauwgezet mijn voedingsschema volgen om het goed te maken.
2. Als ik straks op de weegschaal ga staan krijg ik spijt van wat ik net allemaal heb gegeten.
3. Het was net of ik er niet helemaal bij was. Ik heb teveel gegeten, maar dat had ik ook eigenlijk wel verdiend. Het was een zware dag.
4. Wowh, ik heb echt lekker gegeten vandaag. Ik kon niet alles op maar heb er heerlijk van genoten.

Vraag 3: Je zit nog vol van het avondeten en je vrienden komen trots langs met een zelfgebakken cakejes. Wat doe je?

1. Ik heb nu geen trek, zeg je. Misschien later en je zet er één apart voor het moment dat je er trek in krijgt.
2. Het ziet er heerlijk uit, maar ik eet deze week geen suiker. Ik ga volhouden en mij daaraan houden.
3. Ach, wat maakt het uit. Eten is er om gegeten te worden.
4. Ik weet niet er gebeurde. Ik wilde er maar één eten maar ik kon niet stoppen en heb ze allemaal opgegeten.

Vraag 4: Voor lunch eet je een groene salade met avocado en gerookte kip. Waarom eet je dat?

1. Je volgt een voedingsschema waarmee je meer groente eet en gezonde vetten. Deze salade past precies in je schema.
2. Je kwam langs de winkel voordat je ging eten. Dit was snel en gemakkelijk.
3. Meteen toen je bedacht wat je vandaag voor lunch wilde eten, kwam deze salade in je hoofd. Iets kouds, knapperig maar ook zacht door de avocado.
4. Je zag het recept voor de salade op Facebook in de dieetgroep dat je actief volgt. Andere dames vertelden dat de salade lekker was maar niet te veel calorieën bevatte.

Vraag 5: Het is stressvolle dag op het werk geweest. Hoe ziet je avond eruit:

1. Je valt uitgeput op de bank, kijkt netflix en aan het eind van de avond heb je een fles wijn en een zak chips leeg gemaakt.
2. Je hebt net een artikel gelezen over emotie eten. Uit angst dat je teveel zou kunnen eten drink je eerst twee glazen water.
3. Je kiest vandaag voor een gemakkelijke maaltijd en belt daarna een vriendin om even de stoom af te blazen.
4. Je gaat sporten en houdt je aan je voedingsschema. Zaterdag is het pas "cheat day" en dan mag losgaan.

Vraag 6: Hoe komen wij jou in de supermarkt tegen?

1. Ik zorg ervoor dat ik van alles wat in huis heb. Afhankelijk van de dag, het moment en waar ik trek in heb, kan ik mijn eten maken.
2. Snel, snel. Nog even wat eten bij elkaar pakken om straks te eten.
3. Ik lees tijdens het boodschappen doen nauwgezet de etiketten. Ik wil controle hebben over wat ik eet.
4. Ik kijk vooral naar de macro's. Het evenwicht tussen koolhydraten en eiwitten dat is belangrijk.

Vraag 7: Hoeveel tijd op een dag ben je met eten bezig?

1. Nauwelijks. Ik denk aan eten als ik de eerste tekenen van honger begin op te merken.
2. Ik ben de hele dag met eten bezig. Het voedingsschema op stellen, Niets gaat ongemerkt mijn mond in.
3. Geen tijd voor. Ik ben de hele dag druk. Eten gaat er lukraak tussendoor. Ik merk vaak veel te laat dat ik echt honger heb.
4. Ik wil niet aan eten denken. Ik volg een schema en dat zorgt er op een of andere manier voor dat ik aan eten denk. Net dat wat ik niet mag. Ik ben constant bezig om afleiding te zoeken.



Score

Voordat wij naar de score gaan wil ik je graag twee dingen vertellen:

- Alleen jij weet of je je eetstijl wilt veranderen.
- Als jij je eetstijl niet als negatief ervaart dan is dat oké. Blijf zo eten.

Eetstijlen zijn niet alles of niets.

Het is mogelijk om meer dan één eetstijl te hebben, hoewel één categorie meestal overheerst.

Misschien heb je ze wel allemaal eens gehad, het is niet vreemd dat verschuift afhankelijk van wat er in je leven gebeurt.

	Alerte Bewuste Eter	Eeuwige Lijner	Onbewuste Eter	Intuïtieve Eter
Vraag 1	2	1	3	4
Vraag 2	1	2	3	4
Vraag 3	2	4	3	1
Vraag 4	1	4	2	3
Vraag 5	4	2	1	3
Vraag 6	3	4	2	1
Vraag 7	2	4	3	1
Totaal				

Omcirkel bij elke vraag welk antwoord je hebt gegeven. Tel onder elke eetstijl het aantal omcirkelde antwoorden op. De eetstijl met de meeste antwoorden is jouw eetpersoonlijkheid.

De 4 eetstijlen

De Alerte Bewuste eter

Alerte Bewuste Eters houden goed in de gaten welk eten ze binnen krijgen. Ze zijn hele voedingsbewuste eters. Gezondheid en fitness zijn belangrijk voor hen. Het gaat hun in eerste instantie niet om het gewicht. Officieel zijn ze niet op dieet. Maar met hun gedachten zijn ze wel op dieet. Ze zijn heel streng voor zichzelf en bekritiseren zichzelf voor elke "ongezonde" hap. Te vet, verkeerd vet, teveel suiker, alles wordt gewogen in hun brein.

Ze zijn vaak de hele dag bezig met wat ze moeten eten. Sommige Alerten bewuste eters zijn doordeweeks heel strikt, zodat ze "het verdienen" om in het weekend "los te gaan".

Het probleem

Het is helemaal niet verkeerd om bewust om te gaan met het welzijn van je lichaam. Het probleem ontstaat wanneer je alertheid overgaat in starheid. Die starheid staat een gezonde relatie met eten en met je lichaam in de weg.

Eten wordt een kwestie van goed of slecht en het wordt steeds moeilijker om eten als een normale, plezierige bezigheid te ervaren.



De 4 eetstijlen

De Eeuwige Lijner

Eeuwige Lijners zijn makkelijker te herkennen: ze volgen altijd een of ander voedingsschema. Eeuwige lijners herkennen de dieetcirkel: diëten, afvallen, eetbuien en weer een dieet volgen.

Ze zijn altijd op zoek naar het volgende dieet, want datgene die ze al geprobeerd hebben werkt niet. Het is niet vreemd dat ze een eetbui krijgen of doen aan "Laatste Avondmaal-eten". Dit komt omdat Eeuwige lijners echt denken dat ze dit eten nooit meer zullen eten; morgen beginnen ze hun nieuwe voedingsschema, morgen beginnen ze met een schone lei.

Het probleem

Het is moeilijk om zo te leven. Structureel te weinig eten resulteert meestal in te veel eten of periodieke eetbuien. Omdat diëten niet werken raken sommige Eeuwige lijners zo gefrustreerd dat ze steeds extremer worden in hun methoden om af te vallen. Dat kan uiteindelijk uitmonden in een eetstoornis.

De Onbewuste Eter

De Onbewuste Eter zijn vaak niet bewust wat of waarom ze eten omdat ze naast eten ook iets anders doen. Zo als werken, tv kijken, autorijden of op hun telefoon bezig zijn. Hoe vaak ben je niet onderweg begonnen aan een zak snoep en was die ineens helemaal op? Terwijl je je amper kan herinneren dat je gegeten hebt.

Er zijn een aantal verschillende soorten Onbewuste eters. Je kan je herkennen in één of meerdere.

- **De Chaotische Onbewuste Eter** - Je bent druk, hebt veel plannen en altijd veel te doen. Deze eetstijl is vaak lukraak. Je hebt honger maar er is geen eten bereid - je eet wat je kan vinden. Of je eet in op het moment dat het je uitkomt ongeacht of je honger hebt. Je weet nooit wanneer het volgende moment komt.
- **De Nooit Verspillende Onbewuste Eter** - Je vindt het moeilijk om overgebleven eten weg te gooien of bent opgegroeid "eet je bord leeg" - mentaliteit. Eten hangt bij deze eters ook samen met wat het kost. Niet alles op eten is zonde van het geld.
- **De Nooit Weigerende Onbewuste Eter** - Deze eters zijn gevoelig voor alleen al de aanwezigheid van eten, ongeacht of ze honger hebben of vol zitten. Nooit weigerende eters zijn zich vaak niet bewust van dat ze eten en hoeveel ze eten. Ze eten omdat het eten er is.
- **De Emotionele Onbewuste Eter** - Je gebruikt eten om met je emoties om te gaan. Het kan zijn dat je gaat eten omdat gestrest bent, angstig, verdrietig, alleen of soms ook als blij bent. Als je merkt dat je regelmatig eet zonder dat je honger hebt zou het kunnen dat je een emotionele onbewuste eter bent.

Het probleem

Onbewust eten, in welke vorm dan ook, is een probleem als het ervoor zorgt dat je chronisch overeet. Als eten is een afleiding voor het verwerken en helen van emoties en hun bijhorende issues.



De 4 eetstijlen

De Intuïtieve Eter

Intuïtieve Eters maken hun eetkeuzes zonder een gevoel van schuld. Zonder dat het iets zegt over hun waarde als mens. Ze luisteren naar hun innerlijke honger signalen en eten tot ze voldaan zijn. Ze ervaren plezier en genot van eten. Ze hebben een gezonde relatie met eten en met hun lichaam.

Wij hebben allemaal geleerd om zo te eten. Denk aan peuters - zij zijn natuurlijke intuïtieve eters. Zij zijn nog niet in aanraking gekomen met de maatschappelijke boodschap over eten en het lichaam. Peuters hebben een aangeboren wijsheid over eten, als je je er tenminste niet mee bemoeit. Ze eten niet op basis van dieetregels of gezondheid.

Wij hebben allemaal het natuurlijke vermogen om intuïtief te eten. Het wordt alleen onderdrukt door het ideaalbeeld van slank zijn en de bijhorende dieetcultuur.

Het is de enige eetstijl die je niet tegenwerkt en die je kan helpen een eind te maken aan de strijd met je lichaam, eten en je geest.

Wat voor soort eter ben jij?

Heb je uitgevonden welke eetstijl je nu hebt? Lees ook de andere eetstijlen door en kies welke het best bij je past.

Ik hoop dat deze quiz je verder heeft geholpen om je bewust te maken welke eetstijl je hebt. Alleen jij weet welke eetstijl bij je past. Als jij je eetstijl niet als negatief ervaart, blijf zo eten.

Wil je meer weten over Intuïtief Eten dan kun je in deze blogs er meer over lezen.

- Hoe ga je van strijd naar rust in voeding: een intro in intuïtief eten
- Hoe word je een intuïtieve eter?
- Wat is normaal eten?



Op mijn [website](#) vind je meer informatie en inspiratie.

Volg mij op



Een beetje over mij:

Ik ben Francisca Schipper - Laning. Ik ben een gewichtsneutrale health coach. Ik help vrouwen met een chronische ziekte te stoppen met strijden. De strijd met hun gezondheid, hun gewicht, hun lichaam en met voeding. Zodat ze weer met plezier en genot kunnen eten en hun lichaam en hun ziekte en gezondheid kunnen accepteren zoals het is.

Ik werk 1 op 1 met mijn cliënten. Wil je meer weten over Intuïtief Eten, jezelf accepteren, boek [hier](#) een gratis kennismakingsgesprek zonder enige verplichting. Het is een kans om jouw relatie met eten, je gewicht, gezondheid en ziekte te evalueren. Je krijgt in ieder geval meer helderheid in wat jouw strijd veroorzaakt en ik help jouw met een persoonlijke oplossing daarvoor. Ik zie coachen als een manier om iemand vooruit te helpen en dat is wat ik met je wil doen.

