

stop 1

Noteer 3 specifieke situaties waarin je de neiging hebt te gaan snoepen en snaaien of meer te eten dan je van plan was.

step 2

Wat is je gevoel op dat moment, in die specifieke situatie?

stop 3

Wat is je echte behoefte op dat moment in die situatie? Wat zou je het allerliefste willen? Dit hoeft niet realistisch te zijn of te lijken.