

## Module 5 Met aandacht eten

Koop iets dat je lekker vindt. Het is belangrijk dat je deze oefening ongestoord kunt doen en er de tijd voor neemt. Print dit document uit voordat je aan deze oefening begint.

### Oefening

Leg het lekkers voor je op tafel. Kijk goed naar hoe het eruitziet; de kleur(en) en de structuur. Pak het dan vast. Hoe voelt het aan? Heeft het een bepaalde geur? Neem er dan een hapje van en kauw goed. Hoe voelt het aan? Wat voor smaak of smaken proef je? Schrijf hieronder op wat je opmerkt.

**Wat zijn jouw ervaringen?**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Met aandacht eten, zorgt ervoor dat je meer geniet van het eten. Je hersenen krijgen eerder het gevoel als je genoeg gegeten hebt. Tot slot is het beter voor je spijsvertering.