

Checklist mindful eten

Welke van de onderstaande items doe je al?

- ✓ Ik eet aan een gedekte tafel
- ✓ Op tafel ligt niets wat me af kan leiden van de maaltijd (werk, hobby etc.)
- ✓ Mijn telefoon is niet binnen handbereik
- ✓ De tv staat uit
- ✓ Ik ben bewust bezig met de maaltijd voor mijn neus
- ✓ Tijdens het eten heb ik geen haast
- ✓ Ik eet hap voor hap en kauw goed
- ✓ Tussen iedere hap leg ik mijn bestek neer