

Vijftien soorten honger - verveelhonger

Wist je dat er 15 verschillende soorten honger zijn?!

Dacht je altijd al dat jouw gevoel van honger toch echt wel anders was dan dat van je broer/zus/ouders/man/vrouw..? Dit kan dus.

Al de discussies over honger.... niet gek dus.

In deze post ga ik, passend bij deze tijd, iets vertellen over "verveelhonger".

*Gebaseerd op het boek "Herken je honger" van Marie-José Torenvliet.

Maar eerst even wat algemene informatie.

Je eetlust wordt beïnvloed door interne (behoefte aan voeding voor lichamelijke functioneren) en externe factoren (wat je ziet en ruikt).

Vaak ontstaan er in de loop van tijd vaste patronen wat uiteindelijk jouw eetgewoonte wordt.

Het doorbreken van zo'n gewoonte is erg hardnekkig en doe je niet zomaar.

Niet gek dus dat "eten" voor velen een beladen onderwerp is.

Voeding is net als de behoefte aan warmte, slaap, zuurstof en lichamelijke beweging één van de primaire levensbehoeften van ons. Ons fysiek en mentaal functioneren/presteren wordt beïnvloedt door ons eet- en drinkpatroon. De afstemming van een optimaal eet/drink-, beweeg- en slaappatroon is lastig en voor iedereen anders. Bewustwording en in kaart brengen van jouw behoeften kost tijd → Leer jezelf kennen. Wat voor jou werkt, hoeft niet voor een ander ook zo te werken.

Verveelhonger

Tegenwoordig staan wij allemaal nagenoeg altijd "aan". 24/7 kunnen er berichtjes binnenkomen. Belangrijke maar ook minder belangrijke berichtjes.

Lastig om dit te filteren en om echt even alles uit te zetten. We zijn erg prikkelgevoelig, we zijn immers gewend geraakt om overal adequaat om te reageren en alert te zijn op nieuwe informatie. Wanneer je even geen prikkels ontvangt, wordt je onrustig en 'ga je letterlijk op zoek' naar iets om bezig te blijven. Een manier van bezig blijven is eten/drinken.

Wanneer je gaat eten/drinken, terwijl je eigenlijk nog geen honger/trek had, ben je vaak gaan eten uit verveling.

→ Hoe kun je de verveelhonger herkennen?

Ben je altijd bezig? Zijn er momenten dat je echt even niks doet?

Ren je van de ene afspraak door naar de andere, totdat je s'avonds

uitgeput op de bank gaat zitten? Wordt je onrustig als je niets te doen hebt?

Ben je dan ook geneigd om naar de koelkast/voorraadkast te lopen?

Stel jezelf de vraag "Heb ik echt honger, of zoek ik naar iets om te doen?!"

→ Hoe kun je het beste met de verveelhonger omgaan?

1) Verveelhonger is een gewoontehonger die ontstaat door verveling.

Wat is de definitie van vervelen? Het is een relatief begrip. Je zal er af en toe mee moeten dealen dat er even 'niks spannends is'. De acceptatie doorbreekt het patroon.

2) Je hoeft niet de hele dag continu bezig te zijn, al lijkt dit soms wel aangeleerd te zijn. Probeer af en toe eens 15 minuten echt te niksen. Even niets doen kan leiden tot nieuwe ideeën. Hoe vaak krijg je een nieuw idee als je even niks zit te doen?! Best vaak!

Feitje... wist je dat je meer dan 200x per dag bewust/onbewust een beslissing neemt over eten en drinken? Wel/niet eten, maar ook elke confrontatie met eten en drinken door reclame etc. Op veel momenten zul je onbewust getriggerd worden en een beslissing nemen. Probeer deze onbewuste momenten de baas te worden ;)

Volgende week zal ik schrijven over 'constante honger' en 'valse honger'