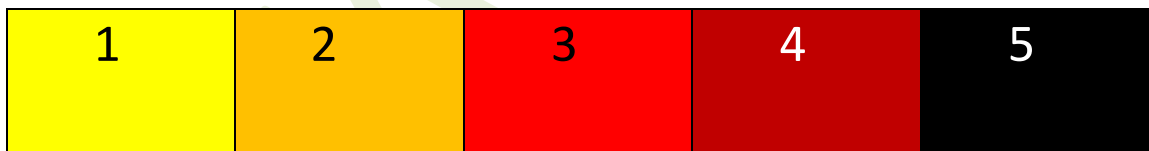


CRAVINGS/ EETBUIEN OVERWINNEN!

DATUM EN TIJD :

1. Wat was ik aan het doen op het moment dat ik trek kreeg ?
2. Met wie of waar was ik op dat moment?
3. Hoe voelde ik mij net vóór dat moment?
4. Geef de sterkte van de craving (eetbui) een cijfer.



5. Hoe lang hield het moment dat ik trek had aan?
6. Wat heb ik gedaan om me over mijn trek heen te zetten ?
7. Wat was het resultaat?