

## Nascholing Mindful eten – voorbereidende opdrachten

### Verplichte zelfstudieopdrachten – voorbereidende opdrachten

#### Doelen van de voorbereidende opdrachten:

- a. vergroting van de interactie tijdens de nascholing
- b. diëtisten kunnen gericht vragen stellen over toepassing van de oefeningen in hun praktijk, op basis van hun eigen ervaringen.

#### Zelfstudieopdrachten – voorbereidende opdrachten: studiebelasting

##### 1. Mindfulness bodyscan uitvoeren 60 min

- a.d.h.v. beschreven opdracht en via audiotrack
- verplicht inleveren van verslag bij aanvang van de nascholing

##### 2. Mindful eten oefeningen zelf thuis uitvoeren 60 min

- a.d.h.v. beschreven opdrachten
- verplicht inleveren van verslag bij aanvang van de nascholing
- mindful brood en fruit eten
- mindful tandenpoetsen
- mindful 3 soorten koekjes eten

##### 3. Onderscheid maken tussen 7 soorten honger 60 min

- a.d.h.v. beschreven opdracht
- 1 dag registreren welk lichaamsdeel honger heeft op het moment dat je wilt eten
- verplicht inleveren van verslag bij aanvang van de nascholing

Docent: Fenna Janssen, Diëtist – Therapeut

Auteur "Liefde in plaats van chocola"

Praktijk [www.10kilolichter.nl](http://www.10kilolichter.nl)

Eigenaar landelijke franchise [www.emotie-etendebaas.nl](http://www.emotie-etendebaas.nl)