

STAPPEN	<i>Noteer in steekwoorden hoe de stappen er voor jou persoonlijk uitzien</i>
stap 1 Normaliseren van het eetpatroon	
<i>Laat je niet verrassen: herken je uitlokkers</i>	
stap 2 Onderzoek de reden(en) waarom je bent gaan overeten	
Stap 3 Vermijd (te veel) uitlokkers	
stap 4 Eet in een andere context	
<i>Reageer doordacht</i>	
Stap 5 Bouw een pauze in voordat je jezelf overeet	
Stap 6 Peil je spanning en onderneem stappen om deze spanning te verlagen	

Stap 7 Voer het noodplan uit	
Stap 8 Ga aan de slag met jouw gedachten	<i>Bedenk een motto: Waarom ben ik het waard om op lange termijn mijn gedrag te veranderen?</i>
Stap 9 Oefen met cue exposure	
<i>Toegeven aan een eetbui blijft een keuze Stap uit de negatieve spiraal</i>	
Stap 10 Toegeven aan eetdrang Val niet terug in de oude gedragscirkel	Schrijf het overeten op in de eetregistratie Pak het menu weer op Bedenk: een misstap is geen terugval