

VRAGENLIJST VOEDINGSPROFIEL

Omdat iedereen verschillend is, zal geen antwoord 100 procent accuraat zijn voor hoe je je voelt. Kies dus hetgeen wat best bij je past.

1. Hoe zou je je voelen als je een grote hoeveelheid koolhydraatrijke voeding, zoals pasta, brood, rijst en aardappelen of (als je dit niet eet) grote hoeveelheden groenten of fruit eet?
 - a. *Ze geven mij veel energie en ik zou kunnen doorgaan. Ik heb het gevoel dat ik niets anders meer zal nodig hebben tot aan de volgende maaltijd.*
 - b. *Ze geven mij wat energie die snel voorbij is. Op het eind voel ik mij moe en binnen de twee uur heb ik opnieuw honger.*
 - c. *Ze geven mij totaal geen energie. Ze maken mij moe en kort nadat ik gegeten heb, heb ik terug honger.*

2. Welke van onderstaande stellingen past het best bij je als je een grote hoeveelheid proteïnerijke voeding zou eten, vb.: vlees of eieren?
 - a. *Het effect is vergelijkbaar met het eten van een grote hoeveelheid koolhydraatrijke voeding (zie antwoord 1a).*
 - b. *Ze geven mij wat energie die snel voorbij is. Op het eind voel ik mij moe en binnen de twee uur heb ik opnieuw honger.*
 - c. *Ze maken mij snel moe en voldaan na het eten.*

3. Welke beschrijving geeft het best je slaapgewoontes weer:
 - a. *Ik slaap goed 's nachts, maar vind het moeilijk om op te staan.*
 - b. *Ik heb moeite om vast te slapen. Ik kom verschillende keren per nacht wakker of heb geen diepe slaap.*
 - c. *Ik slaap goed 's nachts en wordt goed uitgerust wakker.*

4. Wat is de beste beschrijving die bij je zou passen betreffende je lichaamssamenstelling?
Indien je al gedieet hebt, wat was je ervaring?

- a. *Ik heb overgewicht over mijn volledig lichaam maar niet specifiek op één plaats. Door vroegere diëten is de situatie verergerd.*
- b. *Ik heb overgewicht in de buikregio, maar nergens anders. Ik heb niet zoveel spierspanning (mijn huid voelt los).*
- c. *Als ik gedurende een bepaalde periode een grote hoeveelheid koolhydraten eet, kom ik snel bij. Diëten werken voor een bepaald aantal weken. Ik verlies snel gewicht maar van zodra ik stop, komt het snel terug.*

5. Welke regio beschrijft best waar je lichaam het eerst bijkomt en het laatst gewicht verliest.

- a. *Ofwel de achterkant van de armen en/of rug en/of middel.*
- b. *De maagregio*
- c. *Ofwel de heupen en/of de dijnen en/of de borst.*