

Belangrijkste onderwerpen om te bespreken bij uitleg over excessief bewegen

Excessief bewegen

- Het kan worden gebruikt als compenserend gedrag na verlies van controle over eten en/of als een routinematige vorm om het gewicht onder controle te houden.
 - Het is gevaarlijk voor je gezondheid wanneer je ondergewicht hebt, en/of osteoporose of elektrolyten stoornis.
 - Het vraagt om geheimhouding en misleiding en leidt tot schuldgevoelens.
 - Het is relatief ineffectief als middel om je gewicht onder controle te houden.
 - Het neemt veel tijd in beslag en verstoort interpersoonlijke relaties.
 - Het krijgt voorrang op andere activiteiten.
-

Tabel 9.6 uit Dalle Grave R & Calugi S, *Cognitive Behavior Therapy for Adolescents with Eating Disorders*, Guilford Press, New York, 2020.