

Conquer your cravings

Citation for published version (APA):

Schyns, G. L. T. (2018). *Conquer your cravings: investigating the effects and working mechanisms of food cue exposure in overweight and obese individuals*. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20180209gs>

Document status and date:

Published: 01/01/2018

DOI:

[10.26481/dis.20180209gs](https://doi.org/10.26481/dis.20180209gs)

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

CONQUER YOUR CRAVINGS

Investigating the effects and working mechanisms of food cue exposure in overweight and obese individuals

1. Cue exposure therapie leidt tot een reductie van overeten, eetbuien en gewicht, en vormt daarmee een veelbelovende interventie om huidige dieetbehandelingen te verbeteren.
2. Therapeuten doen er goed aan om zoveel mogelijk 'problematische' voedingsmiddelen, zijnde hoogcalorische producten die regelmatig betrokken zijn bij overeten en waarbij controleproblemen worden ervaren, te includeren in cue exposure therapie.
3. Ondanks dat een sterke trek in eten een belangrijke reden kan zijn om met cue exposure therapie te starten, is het niet noodzakelijk om cue exposure sessies expliciet op de uitdoving van trek te richten.
4. Voedsel weggooien aan het einde van cue exposure sessies is niet zonde.
5. Het woord 'cue' in 'cue exposure therapie' is redundant.
6. De impact van psychologische factoren bij gewichtsverlies geeft aan dat professionele hulp bij afvallen verder dient te gaan dan lifestyle advies.
7. Psychologische hulp bij afvallen zou door zorgverzekeringen vergoed moeten worden.
8. Het is een gemiste kans om het verloop van cue reactiviteit gedurende het promotieonderzoek - en dus de vele cue exposure sessies - van ondergetekende niet te hebben gemeten.
9. The business of life is the acquisition of memories. In the end that's all there is.
Carson uit Downton Abbey
10. Er is altijd een mooier ideaal dan de werkelijkheid. *Anne-Marie Schyns-Thijssen*

GHISLAINE SCHYNS

Februari 2018