...

“Zet vandaag de stap naar een nieuw hoofdstuk, en geniet de rest van je leven van vrijheid en balans rondom eten.”

...

DEF; GEZONDE RELATIE MET ETEN

JE KUNT GENIETEN VAN HET ETEN DAT JE EET. JE HEBT GEEN SCHULDGEVOELENS. JE OORDEELT NIET OVER HET ETEN (GEZOND OF ONGEZOND). JE TELT GEEN CALORIEËN. JE COMPENSEERT NIET DOOR DE REST VAN DE DAG MINDER OF HELEMAAL NIETS TE ETEN. JE EET ALLES WAT JE WILT. JE MAAKT BEWUSTE KEUZES. JE LUISTERT NAAR DE WERKELIJKE BEHOEFTEN VAN JE LICHAAM.JE VOELT JE VRIJ,

OVER

EETBUIEN KUNNEN EEN INTENSE, OVERWELDIGENDE ERVARING ZIJN.

HET VOELT ALSOF JE DE CONTROLE VERLIEST, VOLLEDIG IN BESLAG WORDT GENOMEN DOOR DE DRANG OM TE ETEN, EN DAARNA GEVOELENS VAN SCHULD EN SCHAAMTE ERVAART.

HET IS ALSOF JE VASTZIT IN EEN VICIEUZE CIRKEL WAAR JE NIET UIT KUNT ONTSNAPPEN, WAT JE GEFRUSTREERD, VERDRIETIG EN HOPELOOS MAAKT.

MISSCHIEN HEB JE AL VAN ALLES GEPROBEERD MAAR LIJKT NIETS TE HELPEN.

WAT ALS IK JE VERTEL DAT ER EEN MANIER IS DIE JE GARANDEERT DAT JE JE EETBUIEN PERMANENT KUNT OVERWINNEN?

HOE STOP JE EETBUIEN

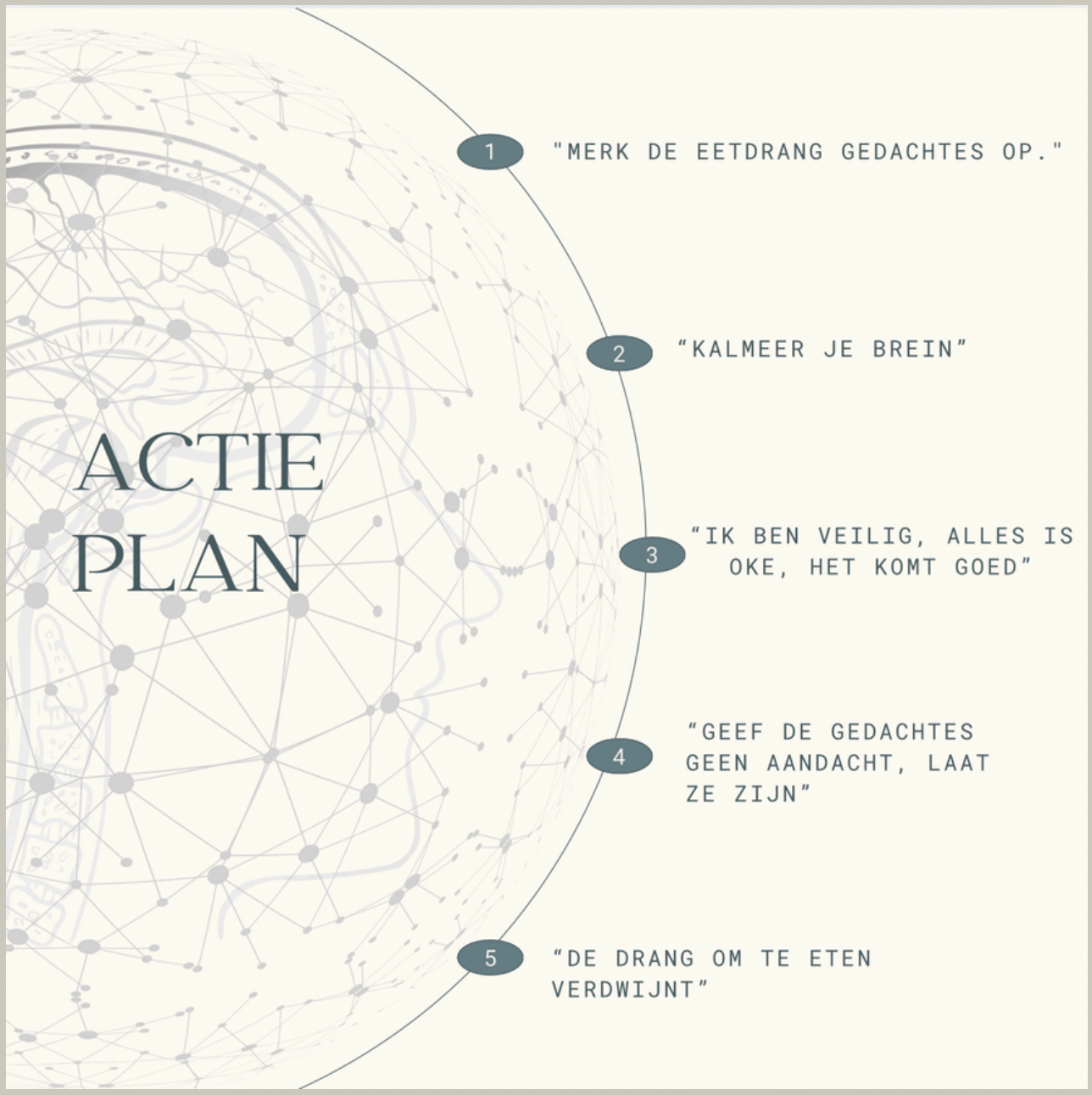
DOOR TE KIJKEN NAAR WAT ER IN JE GEEST GEBEURT, ZUL JE ZIEN DAT JE JEZELF BEPAALDE DINGEN HEBT AANGELEERD DIE JE HERSENEN ALS "GOED" BESCHOUWEN, DOOR GEDACHTEN EN BEPERKENDE OVERTUIGINGEN. JE HEBT IN DE LOOP DER TIJD BEPAALDE PATRONEN AANGELEERD. MET ANDERE WOORDEN, EEN DEFECT PROGRAMMA IN JE HERSENEN.

DOOR TE ONDERZOEKEN WAT DIE GEDACHTEN EN PATRONEN ZIJN, KUNNEN WE EENVOUDIGE TECHNIEKEN GEBRUIKEN OM DEZE DEFECTE PROGRAMMA'S AAN TE PASSEN EN TE VERANDEREN. JE ZULT NIEUWE PADEN IN JE SYSTEEM ONTWIKKELEN, WAARMEE JE JE EETPROBLEMEN VOORGOED OPLOST.

IK HEB EEN CURSUS ONTWIKKELD DIE JE STAP VOOR STAP DOOR DIT PROCES LEIDT. JE KUNT HET ZELF DOEN OF MET MIJN PERSOONLIJKE BEGELEIDING. ALLE INFORMATIE OVER DE CURSUSSEN IS TE VINDEN OP MIJN WEBSITE.

Actie plan

DIT IS EEN KORT OVERZICHT VAN DE METHODE DIE WE GEBRUIKEN OM DE DEFECTE PROGRAMMA'S IN ONS BREIN OPNIEUW IN TE STELLEN.



DE CURSUS

Voelt het alsof je gevangen zit in eetbuien en nooit écht rust hebt rondom eten?

Alles begint in je hoofd. Niet bij het eten zelf. Zodra je je mindset verandert, volgt de rest vanzelf. Door de juiste methode en persoonlijke begeleiding ontdek je hoe je oude patronen doorbreekt en levenslange vrijheid vindt rondom eten, terwijl je je weer goed voelt in je eigen lichaam.

Dit is voor jou als je het zat bent om jezelf te straffen met eten en diëten. Als je verlangt naar:

- Rust in je hoofd en vrede met je lichaam
- Vrijheid rondom eten, zonder schuld of strijd
- Een gezonde, liefdevolle relatie met jezelf en je voeding wil opbouwen.

Kies wat bij jou past: zelfstandig met duidelijke stappen, of samen met persoonlijke begeleiding. Beide leiden naar rust, balans en vrijheid rondom eten.

Het is tijd om los te laten wat je niet langer dient en eindelijk écht in balans te komen.

Alle details vind je op mijn website.

TIPS

HIER ZIJN EEN PAAR PRAKTISCHE TIPS OM BETER OM TE GAAN MET EETBUIEN

- ALS JE MERKT DAT ER EEN EETBUI OP KOMST IS, KALMEER JE BREIN. ZEG TEGEN JEZELF ZO VAAK ALS MOGELIJK: "HET IS OKÉ, ALLES KOMT GOED, IK BEN VEILIG.
- SCHRIJF OP WAAROM JE KLAAR BENT MET EETBUIEN. HOUD DIT IN GEDACHTEN TIJDENS MOEILIJKE MOMENTEN.
- VISUALISEER HOE JE LEVEN ERUIT ZOU ZIEN ALS JE GEEN EETBUIEN MEER HEBT. FOCUS OP DAT BEELD.
- ZORG ERVOOR DAT JE GENOEG EET.
- ZET GEEN "GEZOND" OF "ONGEZOND" LABEL OP WAT JE EET.
- STOP MET RESTRICTIES EN DIËTEN.
- LUISTER NAAR JE LICHAAM.
- BEGIN MET ZELFZORG EN ZELFLIEFDE

Neem de volgende stap

WACHT NIET LANGER. ZET VANDAAG DE EERSTE STAP NAAR VRIJHEID EN ONTDEK HOE JIJ JE EETPROBLEMEN VOORGOED KUNT OPLOSSEN.

DAARBIJ KUN JE KIEZEN WAT HET BESTE BIJ JOU PAST:

- **ZELFSTANDIG TRAJECT**: MET DUIDELIJKE STAPPEN DIE JE OP JE EIGEN TEMPO VOLGT.
- **PERSOONLIJK BEGELEIDINGSTRAJECT**: WAARBIJ IK JE INTENSIEF ONDERSTEUN EN SAMEN MET JOU DE WEG NAAR VRIJHEID VORMGEEF.

CURSUS

Online cursus – Basis
Online Cursus + 1 op 1 coaching