

TRAJECT 'OP WEG NAAR EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN, JE LICHAAM EN JEZELF'!

1/2 jaar lang
1-op-1 begeleiding

MET MOGELIJKHEID
OM DEEL TE NEMEN
AAN GROEPS-
BIJEENKOMSTEN

Door liever voor jezelf te worden..

..VIND JE MEER RUST RONDOM ETEN EN ZELFACCEPTATIE

Heb jij last van eetbuien, emotie-eten of een negatief lichaamsbeeld? Wil je emoties, zoals verdriet, boosheid of eenzaamheid niet voelen, en demp je dit met eten? Ben jij een 'eeuwige lijner' en altijd op dieet? Heb je veel gejojood? Sta je vaak op de weegschaal? Bepaalt je gewicht je humeur of wat je mag eten? Wordt het bij elke lijnpoging moeilijker om je doel te bereiken en vol te houden? Raak je zwaar gefrustreerd of word je hier erg verdrietig van? Eet je nooit wat je echt lekker vindt, maar kies je altijd gerechten die de minste calorieën bevatten? Sport je alleen maar om calorieën te verbranden of te compenseren, niet omdat je het leuk vindt? Ben je altijd bezig met hoe je er uit ziet, of je niet te dik lijkt in die kleren en check je jezelf constant in spiegels en etalageruiten? Zorg je vaak heel goed voor anderen, maar minder goed voor jezelf? Schieten momenten van rust en ontspanning er regelmatig bij in? Ben je vaak onrustig of gestresst? Wil je meer tijd en energie voor zaken die écht belangrijk voor je zijn, zoals je gezin, familie, vrienden of hobby's?

Dan is het traject '**Op weg naar een gezonde relatie met eten, je lichaam en jezelf**' wellicht iets voor jou!

WAT KUN JE VERDER VERWACHTEN?

- PROFESSIONELE BEGELEIDING MET ENTHOUSIASME, HUMOR & INLEVINGSVERMOGEN
- VEEL ZINVOLLE INFORMATIE & OPDRACHTEN
- DUURZAME GEDRAGSVERANDERING
- MEER RUST RONDOM ETEN, JE LICHAAM EN JEZELF
- GENIETEN VAN ETEN
- MEER ONTSPANNING IN HET ALGEMEEN
- ZELFACCEPTATIE
- EEN POSITIEVER LICHAAMSBEELD
- ZELFREFLECTIE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING
- MEER TIJD EN ENERGIE VOOR DINGEN DIE ECHT BELANGRIJK VOOR JE ZIJN!



MEER INFORMATIE:

[https://dietistenpraktijkrenske.nl/
pr-traject-op-weg-naar-een-gezonde-relatie-met-eten-je-lichaam-en-jezelf](https://dietistenpraktijkrenske.nl/pr-traject-op-weg-naar-een-gezonde-relatie-met-eten-je-lichaam-en-jezelf)


Renske

DIËTISTENPRAKTIJK

DIËTISTENPRAKTIJK RENSKÉ
Aaltenseweg 12, 7051 CM Varsseveld

- 06 - 434 640 00
- info@dietistenpraktijkrenske.nl
- www.dietistenpraktijkrenske.nl

Samenwerken aan jouw balans