

Wat heeft eten met gevoelens te maken?

Workshop 'omgaan met stress en ook nog je gewicht beheersen'



Ben je al die diëten en afslankpillen zat? Eet je juist te weinig Wil je graag de regie weer in eigen hand? Ga ontdekken, hoe het is om weer te genieten van een heerlijke maaltijd. In deze tijd vol stress, is het zo verleidelijk om gauw, gauw en steeds weer te eten, heel vluchtig, ongezond en zonder plezier. Soms te veel en soms juist te weinig. Je lijkt het allemaal niet in de hand te hebben en je weet vaak niet hoe het anders moet. Je voelt je schuldig omdat je een 'emotionele eter' bent, je hebt de tools niet om dat te veranderen. En dan kan het ook nog zijn, dat je juist andere eetproblemen hebt; je valt af, je wordt steeds magerder en je ziet jezelf gewoon dik! In deze tijd kan het gewicht van de wereld zwaar voor je zijn. Dat belemmert je dan om diëten en zo vol te houden. Het is sowieso soms al moeilijk het hoofd boven water te houden. Wij willen je nieuwe technieken aanbieden die jou leren om te gaan met EMOTIES. Je zult leren hoe je kunt dealen met stress. Je leert dan dat er nog andere manieren zijn dan 'eten, snaaien en dikker worden' of stress en niet eten en nog meer stress en nog meer afvallen. Je zult merken dat, wanneer je de geleerde technieken oefent en in de praktijk brengt het ook positieve invloed heeft op andere terreinen van het leven. Kom het ervaren tijdens een JIP-cursus In een groep van hoogstens zes personen komen we acht keer bij elkaar. Geef je op, stuur een mailtje.