

## Ontspannen eten PDF

Rita Zeelenberg



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Rita Zeelenberg  
ISBN-10: 9789462500839  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1697 KB

## OMSCHRIJVING

Veel leuke eetoefeningen naar mindfulness-principes Is het voor jou een zoektocht om een gezond eetpatroon te vinden? Raak je wel eens de draad kwijt tussen de vele verleidingen enerzijds en de vaak tegenstrijdige voedingsadviezen anderzijds? Dan ben je niet de enige. Veel mensen ervaren eten als een stressfactor in plaats van als iets om van te genieten: 'Wanneer doe ik het nu goed?' Dit boek helpt je om te luisteren naar jezelf. Je hebt alle wijsheid in huis om een goed eetpatroon te vinden. Het enige wat je nodig hebt is aandacht voor de signalen die je lichaam, je hoofd en je hart je geven. Ontspannen eten biedt handvatten om die aandacht te ontwikkelen en te voeden. Zodat je gemakkelijk je eigen eetkeuzes kunt maken, waar je ook bent en wat anderen ook zeggen. Of je nu een snelle eter, een gezelligheidseter of misschien een emotie-eter bent: in dit boek vind je praktische tips en tools voor de eetsituaties die jij dagelijks tegenkomt. Leuke, op mindfulness gebaseerde oefeningen helpen je te ontdekken wat je echt nodig hebt en weer van eten te genieten. Ans Withagen maakte bij elk hoofdstuk een heerlijk recept dat uitnodigt tot koken en eten met aandacht. Met een voorwoord van Karine Hoenderdos.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Er zijn 1001 redenen om te shoppen, eten, drinken en te relaxen op de luchthaven. Welke vind jij het belangrijkste?

Heb je last van stress? Loop je te piekeren? Hier vind je 10 praktische en leuke tips om thuis te kunnen ontspannen.

Samen eten, bewegen en ontspannen in Rivierenland. Start; Bewegen; Eten; Ontspannen; Agenda; Start  
Karen Wegereef 2018-08-23T12:12:02+00:00

## ONTSPANNEN ETEN

[Lees verder...](#)