

Stoppen met emotioneel eten

Gelukkig hoeft gewichtsverlies niet stressvol te zijn, want nu is er een nieuw, succesvol en wetenschappelijk onderbouwd programma, dat is ontworpen om je te leren emotionele eetpatronen te doorbreken en nieuw, meer gebalanceerd eetgedrag te ontwikkelen. Het is wellicht het enige programma over afvallen dat niet focust op wat je eet, maar vooral op wat je voelt.

Eten en emoties, zoals je blij voelen, of geïrriteerd of gespannen, zijn sterk met elkaar verbonden. Voor een effectieve dieetaanpak is het daarom belangrijk om te zorgen voor een balans tussen ons hart, ons verstand en onze emoties. Dit doen we door methodes en technieken te gebruiken die op het lichaam inwerken, zoals hartcoherentie.



Je eetpatroon beter managen met behulp van eenvoudige oefeningen.

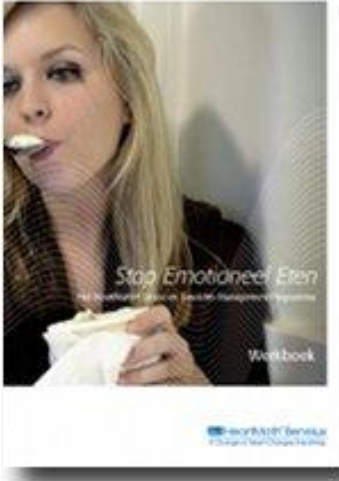
Als je je hartritme positief weet aan te sturen, kun je stress en emoties beter in de hand houden en daarmee ook je eetpatroon beter managen.

Met behulp van eenvoudige en effectieve oefeningen van ademhaling en concentratie leer je zelf grip te krijgen op je fysiologie, je emoties en je gewicht, zodat eten weer een natuurlijke plaats krijgt in je dagelijkse leven.

In zes weken leer je

- je gedrag positief te veranderen en te herkennen wat jou ertoe aanzet om te gaan eten
- eenvoudige en praktische technieken om je stressreacties te managen en positieve emoties te activeren
- nieuw verkregen inzichten in de praktijk toe te passen
- de verandering te maken van emotioneel eten naar intuïtief eten

Om het afvallen te ondersteunen maak je meteen vanaf het begin gebruik maken van de draagbare emWave technologie van het HeartMath Instituut. Als coach begeleid ik je in de onderstaande stappen:



Stappenplan

Stap 1

Je gaat stressbronnen opsporen die je gewoonte versterken om emotioneel te eten.

Je leert stress-signalen en stressreacties te onderscheiden. Dit ondersteunt je om die momenten of situaties te herkennen waarbij je stress kunt reduceren.

Stap 2

Je gaat een techniek leren die je in staat stelt om stressgevoelens te managen en je rustiger te voelen.

Tevens leer je een techniek om emotionele triggers te managen zodat je emotioneel eten kunt stoppen.

Stap 3

Opbouwen van innerlijke coherentie. Dit ondersteunt je bij het laten slagen van de commitments die je met jezelf hebt gemaakt om af te vallen. Ook helpt het je om gedragsveranderingen door te voeren.

Stap 4

Je leert een methode om veranderingen in je emotionele dieet door te voeren en nieuwe perspectieven en mogelijkheden te zien.

Stap 5

Je leert een techniek die je ondersteunt in het omgaan met sterke emotionele reacties.

Stap 6

Je maakt een verandering van emotioneel eten naar intuïtief eten.
Je gaat een plan van aanpak maken voor de komende tijd.