



Intuïtief Eten

Intuïtieve eters hebben een minder verstoord eetgedrag. Er kan veel vallen onder verstoord eetgedrag, denk aan restricties, maaltijden overslaan, chronisch op dieet zijn, schuldgevoelens hebben na een maaltijd of je schamen om te eten.

Veel mensen zetten hun leven in de wachtstand totdat ze hun streefgewicht bereikt hebben, hoe zonde is dat! Als je ervoor kan zorgen dat je de obsessie met eten en gewicht kan loslaten krijg je ruimte en tijd voor andere leuke en belangrijke dingen in je leven.

Intuïtief eten is een anti-dieet benadering die door middel van 10 principes leert hoe je in contact komt met je innerlijke signalen zoals honger en verzadiging.

De principes helpen je weer je vertrouwen in je lichaam terug te krijgen als het gaat om eten. Je stopt met continu op dieet zijn en je bouwt weer een fijne relatie op met eten en je lichaam.

Wij zijn gecertificeerde Intuïtief eten coaches en zullen alle hulpvragen benaderen vanuit dit perspectief!