

Diëtisten die jou helpen het emotie-eten onder controle te krijgen.

In Noord Nederland kun je bij een aantal diëtisten terecht die gespecialiseerd zijn in de aanpak van emotie-eten. Deze emotie-eten de baas specialisten© hebben ervaring in het begeleiden van mensen voor en na bariatrische chirurgie.

Onder emotie-eten verstaan wij: het dempen van 'lastige' gevoelens, zoals verdriet, boosheid, stress, met chocola, chips, koekjes, wijn, etcetera.

Wanneer je last hebt van emotie-eten, dan bestaat het gevaar dat je, in tijden van tegenslag, gaat snoepen en snaaien en daardoor aankomt na je maagverkleining.



Wij helpen jou graag het emotie-eten definitief onder controle te krijgen. Met behulp van een 7-stappen plan ontdek je in welke situaties je vooral extra wilt eten, bijvoorbeeld 's avonds als je eindelijk op de bank hangt. Je ervaart hoe je je dan voelt: moe of teleurgesteld. En je leert wat je echte behoefte is: rust, waardering of een luisterend oor. Een zak chips leegeten vervult deze

behoefte niet. Je ervaart hoe je om kunt gaan met stress, verdriet of tegenslagen zonder naar eten te grijpen. Daardoor is blijvend gewichtsverlies wel mogelijk! We begeleiden je niet zo zeer met adviezen over gezond eten, want daar weet je zelf al genoeg van. Wij helpen je het emotie-eten onder controle te krijgen zodat je gewicht laag blijft.

Afspraak voor een gratis intakegesprek? Zie www.emotie-etendebaas.nl

Judith van Gennip, diëtist Leeuwarden, tel 06-142 918 57

Martha van der Velde, diëtist Burgum, tel. tel 088-425 36 00

Davida van der Schuit, diëtist Sneek, tel 06-179 920 02

Marianne Wind, diëtist Lemmer, Heerenveen, Gorredijk, tel 06-572 694 61

Fenna Janssen, diëtist-therapeut Assen, tel 06-305 598 47

Sanne Kramp, diëtist-toegepast psycholoog Groningen, tel 088-425 36 00

Tonie van der Walle, diëtist O-Pekela, Stadskanaal, Ter Apel, Haren, tel 06-344 791 36

Gré van Ramshorst, diëtist Roden, Zuidhorn, Nietap, tel. 06-207 282 19

Lida Metsemakers, diëtist Steenwijk, Emmeloord, Giethoorn, Espel, tel 06-250 256 76