

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

In Nederland kun je bij een groeiend 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, voor de namen en locaties van de diëtisten en emotie-eten de baas specialisten©.

In de Randstad is diëtist en emotie-eten de baas specialist©

Sara van Grootel werkzaam. Den Haag, tel 06-13 92 86 06