

Individueel, intensief traject Emotie-eten de baas 3 maanden

Voor wie is dit pakket geschikt?

Dit pakket is geschikt voor mensen die definitief afscheid willen nemen van het emotie-eten. Het is een intensief traject van 12 weken persoonlijke begeleiding en coaching op maat waar bij je gaat werken middels het 7-stappenplan emotie eten de baas. De consulten worden afgewisseld met e-mailcontact. Jij wordt weer de baas wordt over het eten in plaats van dat het eten de baas is over jou!

Inhoud pakket en werkwijze

- GRATIS intake: hierin bespreken we jouw hulpvraag, knelpunten en kijken we samen of dit pakket passend voor je is.

Indien je instemt met het pakket teken je hier voor een contract van 12 weken en ga je akkoord met de totale kosten van € 375,-. We bekijken van te voren samen welk deel (of soms alles) door de verzekering wordt vergoed. Indien een deel buiten de verzekering valt wordt dit resterende bedrag middels een eenmalige machtiging/factuur in rekening gebracht.

- 5 vervolgafspraken: elke twee weken is er een vervolgafpraak van 45 minuten. Tijdens deze consulten wordt o.a. aandacht besteed aan hoe jij je emotie eten onder controle kunt krijgen middels oefeningen. Daarnaast krijg jij tips en adviezen over wat een verantwoord voedingsadvies op maat is voor jou om af te vallen. Je stelt doelen per week op, je maakt plannen, gaat acties uitvoeren en aan de slag met het doorbreken van onderliggende patronen.
- 5 emailconsulten: Daarin benoem je wat goed gaat, wat tegenvalt en verzamel je de vragen die je hebt. Via de mail reageer ik op jouw voortgang en vragen.

Tijdens het laatste consult evalueren we het traject en bespreken we hoe je in de toekomst verder wilt. Juist door het aangaan van een pakket kan jij jezelf een belofte, een verbintenis opleggen, dat je door gaat, ook als het tegen zit!

Investing: 375 euro

Je ontvangt het boek "Liefde in plaats van chocola" van Fenna Janssen t.w.v. € 17,95

Wat levert het je op?

- Meer energie en fitter voelen
- Blijvend en geleidelijk gewichtsverlies ipv streng lijnen en daarna met rente aankomen
- Bewustwording van jouw eetpatroon, controle krijgen over het emotie eten
- Meer kunnen genieten van eten en ontdekken dat gezond eten heerlijk kan zijn!
- Genieten van bewegen, zonder dat je meteen 3 x per week naar de sportschool moet.
- Een trots gevoel en meer zelfvertrouwen!

