



Cursus voor volwassenen die (blijvend)willen afvallen

Herken jij jezelf als jojoër? Heb je al bewezen dat je goed kunt afvallen, maar kom je weer aan bij tegenslag, verdriet of door de vele eetverleidingen? Dan is het tijd te stoppen met lijnen en jouw eetgedrag stap voor stap aan te pakken middels het groepsprogramma Emotie eten de baas.

- Locatie:** Gezondheidscentrum Hoornsemeer
Schaaksport 132 te Groningen
- Start:** Maandagavond 29 januari 2018 van 19.00-21.00uur
- Duur:** 6 maanden, bestaande uit 10 groepsbijeenkomsten en wekelijks emailcontact, inclusief gasttrainers!
- Investing:** 375 euro, waarvan er vergoeding mogelijk is

Aanmelden

Meld je aan bij Sanne Kramp, diëtist en toegepast psycholoog, via s.kramp@dietheek.nl of 06 - 5028 5851. Voor vragen over de cursus kun je ook gerust contact opnemen of kijk op www.dietheek.nl. Zie ook 



Emotie eten de baas GROEP

Een cursus bedoeld voor volwassenen die (blijvend) willen afvallen

STOP met crashdiëten, voorkom het jojo-effect en kies voor een blijvend en gezond resultaat! Tijdens de cursus 'Emotie eten de baas' ga jij opzoek naar de oorzaken van jouw eetgedrag. Je wordt bewust van de valkuilen en moeilijke momenten en leert hier op een gezondere manier mee om te gaan. De focus ligt op het onder controle krijgen van je eetgedrag zodat je succesvol (blijvend) zult afvallen!

Herken jij jezelf in één van de volgende uitspraken?

- Ik eet wanneer ik moe, blij, verdrietig of onrustig ben
- Ik eet om mezelf te belonen na een drukke dag
- Ik kies vaak voor gemakkelijk eten wanneer ik gestresst ben
- Ik eet vaak gedachteloos en eet snel
- Ik heb veel (crash-) diëten geprobeerd maar houd dit niet vol
- Ik kan moeilijk 'nee' zeggen tegen een gebakje/hapje tijdens een feestje

Meld je dan NU aan voor de groepscursus Emotie eten de baas!

Tijdens deze cursus leer je wat gezond eten is en hoeveel jouw lichaam nodig heeft om gezond af te vallen. Je gaat haalbare, concrete doelen stellen en krijgt advies en begeleiding bij het omgaan met eetverleidingen. Je steunt elkaar in de groep. Er komen ook verschillende gasttrainers, waaronder een running therapeut die meer inzicht geeft in het belang van bewegen om je doelen te bereiken en vertelt over zijn eigen ervaring met afvallen.

Inhoud groepscursus:

De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten van twee uur. De groep bestaat minimaal uit 6 personen en maximaal uit 12 personen. Tijdens de eerste bijeenkomst ontvang je een werkmap met opdrachten en informatie. Er is wekelijks emailcontact en de volgende thema's komen o.a. aan bod:

- gezond eten: stap voor stap je eetpatroon wijzigen i.p.v. een crash dieet volgen
- informatie over gezonde recepten, calorieënwijzer voor verjaardagen, vakanties, BBQ's, feestdagen
- emotie-eten onderzoeken en controleren: eet ik uit boosheid, frustratie, verdriet of 'leegte' of uit gewoonte? waar heb ik echt behoefte aan?
- durven 'nee' zeggen tegen gebak, hapjes en andere lekkernijen
- grenzen stellen en tijd nemen voor jezelf; voor het sporten en gezond eten.

Investering : 375 euro , waarvan 180 euro wordt vergoed vanuit de basisverzekering!¹

Cursusdata: 29 jan, 5 feb, 19 feb, 5 maart, 19 maart, 9 april, 7 mei, 28 mei, 25 juni, 16 juli

Locatie: Gezondheidscentrum Hoornsemeer, Schaaksport 132 te Groningen

Tijd: 19.00-21.00uur

Aanmelden of vragen stellen over de cursus kan via email of telefoon naar s.kramp@dietheek.nl of 06 50285851. Vermeld in de mail je volledige naam, geboortedatum, BSN nummer, telefoonnummer, emailadres en de naam van je huisarts.

Samen sta je sterk en ga jij je overgewicht te lijf!

¹ Er vindt wel een verrekening met het eigen risico plaats.