

Workshop Emotie eten de Baas

18 januari en 5 april 2018



Afvallen doe je niet door te diëten. Maar door je relatie met eten te veranderen. Heb jij de neiging om naar chocola te grijpen als je je verdrietig of alleen voelt? Een zak chips als je boos bent? Kun je niet stoppen met snaaien als je eenmaal in de fout bent gegaan? Weet dan dat je dit emotie-eten onder controle kunt krijgen. Tientallen vrouwen is het al gelukt.

Doe mee aan de workshop Emotie-eten de baas en ervaar waar je echt behoefte aan hebt als jij je moe, verdrietig of boos voelt. Sanne Kramp, diëtist en toegepast psycholoog, leert je hoe je om kunt gaan met deze gevoelens zonder te eten. Stap uit de vicieuze cirkel van emotie-eten, dat lukt jou ook!

Investing: € 18.- per persoon. Let op: meld je je aan met z'n tweeën, dan is de 2e persoon gratis

Locatie: Gezondheidscentrum Hoornsemeer, Schaaksport 132 in Groningen

Datum: Donderdagavond 18 januari of 5 april van 19.30-21.30uur



Aanmelden kan via email s.kramp@dietheek.nl of telefonisch: 0650285851. Vermeld in de mail uw volledige naam, telefoonnummer en emailadres.