

GRATIS informatie bijeenkomst Emotie eten de baas GROEP

Maandag 22 januari 2018



In Groningen start op 29 januari 2018 van 19.00-21.00 de Emotie-eten de baas GROEP. Een programma van 6 maanden waarin je een nieuwe levensstijl aanleert. Een stijl die bij jou past:

- ✓ Stap voor stap gezonder eten... omdat jouw lichaam dat waard is.
- ✓ Bewustwording van jouw eetpatronen... oefeningen geven hierbij inzicht.
- ✓ Stimulans tot dagelijks beweging... omdat jij er fitter en sterker van wordt.
- ✓ Met blijvend gewichtsverlies, i.p.v. streng lijnen en daarna 'met rente' aankomen.

Inhoud groepscursus:

De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 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
- informatie over gezonde recepten, calorieënwijzer voor verjaardagen, vakanties, BBQ's, Sinterklaas, feestdagen + gratis boek 'Liefde ipv chocola'.
- 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.

Benieuwd? Kom naar de GRATIS informatiebijeenkomst. Aanmelden kan via s.kramp@dietheek.nl of telefonisch via 0650285851.

Locatie: Gezondheidscentrum Hoornsemeer, Schaaksport 132 te Groningen
Datum: Maandag 22 januari van 20.00-21.30uur

