

Naar ontspannen relatie met eten en lichaam Zo pak je het aan!

Netty van Kaathoven & Marie-Thérèse Hendriks

**Nieuw boek: Stop met lijnen en
ontdek de natuurlijke eet-expert in jezelf**

www.mindful-eten.nl

Intuïtief & Mindful eten

VRAAG JE NIET AF
'DOE IK HET GOED?'
MAAR ONTDEK
'WAT DOET
MIJ GOED?'

www.mindful-eten.nl



Sleutels

Drie sleutels voor een gezonde relatie met eten en je lichaam





ZINTUIGEN



SITUATIES

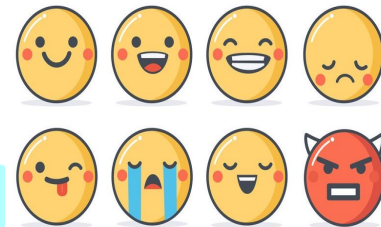


ANDEREN



**TRIGGERS
VOOR
ONBEWUST ETEN**

EMOTIES



**LICHAMELIJKE
SENSATIES**



GEDACHTEN



VRIENDELIJK

Mindfulness

*Het is makkelijk om te doen,
maar moeilijk om mee te beginnen
Telkens weer, elke dag,
elk moment opnieuw*

Cuong Lu

Boeddhistisch leraar

AANDACHTIG

NIEUWSGIERIG

A photograph of stacked smooth stones on a sand surface with concentric ripples. The stones are stacked on the right side of the frame, and the sand has been ruffled into concentric, overlapping ridges that radiate from the stones towards the left. The lighting is soft and even, highlighting the textures of the sand and the smooth surfaces of the stones.

LICHAAMS- BEWUSTZIJN

**Een gezonde relatie
met eten valt en staat
met het goed kunnen
luisteren naar je
lichaam**

**Zodat je aanvoelt
wat het nodig heeft**

HOE KUN JE RESPECT
VOOR JE LICHAAM ONTWIKKELEN?



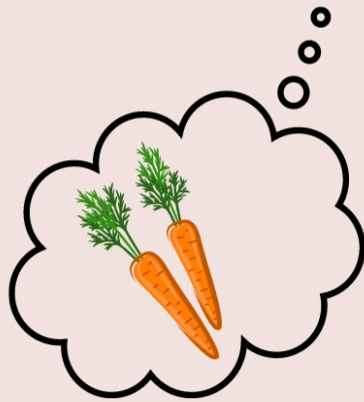
HERSTEL JE RELATIE MET ETEN EN MET JE LICHAAM

Zes aandachtspunten van Intuïtief & Mindful Eten



GEVANGEN IN DIEET-DENKEN?

01
SLUIT VREDE MET ETEN



01
SLUIT VREDE MET ETEN

Alles mag
Niets is verboden

Je leert te varen op je natuurlijke eet-expert

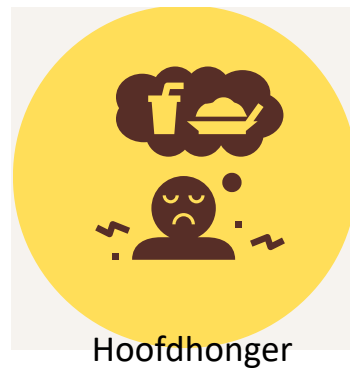
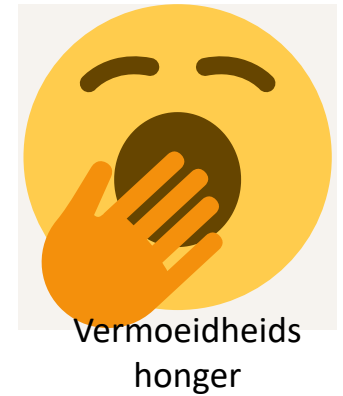
ONDERZOEK JE GEWOONTEN

Wat dient
mij niet
(meer)?



03

HONGER OF TREK? KEN HET VERSCHIL



04 VERZADIGING & VOLDOENING

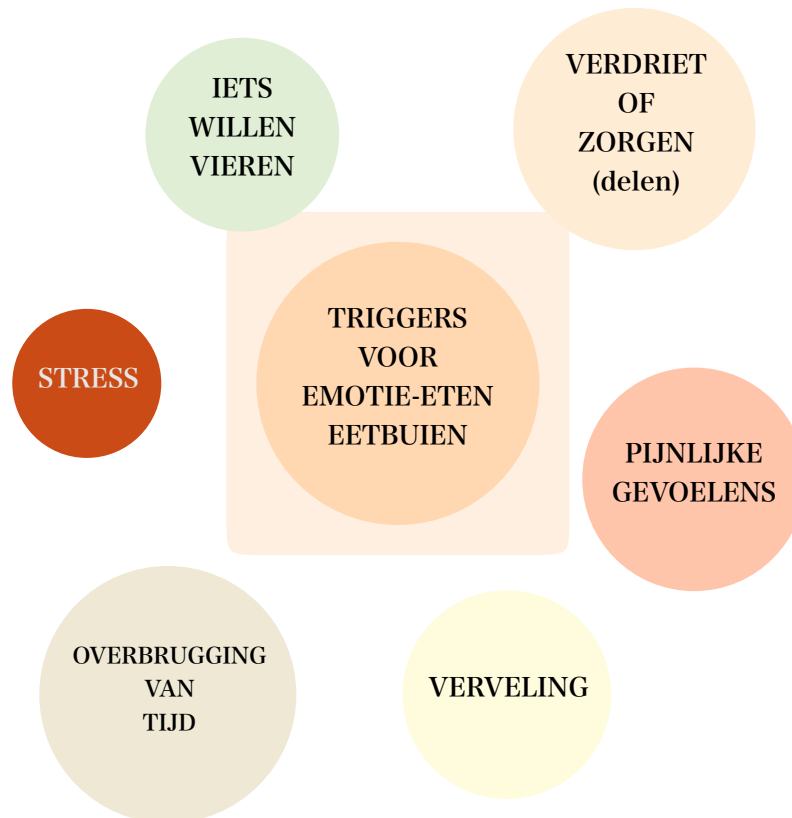
Waar honger
ik naar?



Hoeveel heb ik
nodig voor een
prettige
verzadiging?

Eet ik met
voldoende plezier
en voldoening ?

HERKEN JE NEIGING TOT EMOTIE-ETEN



06

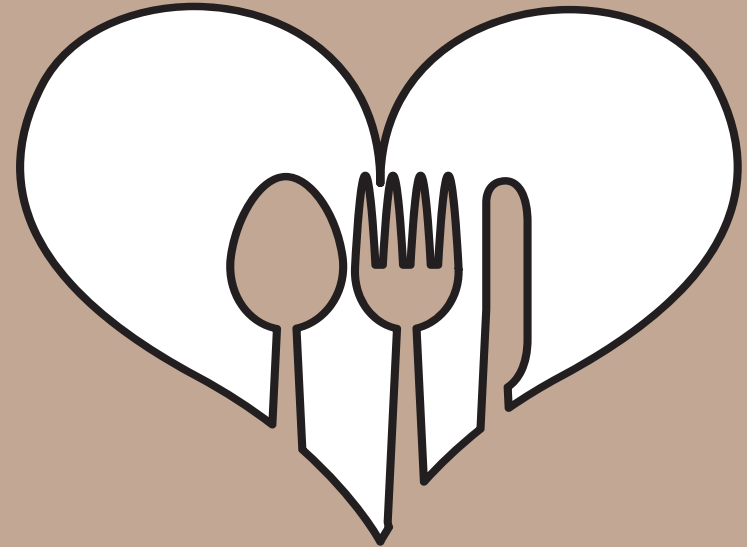
ONTWIKKEL EEN GEZONDE BALANS MET SPEELRUIMTE

Puur
Onbewerkt
Variatie



Als je er niet van
houdt,
Eet het niet,
Als je er wel van
houdt,
Proef het

Intuïtief & Mindful eten
is niets hoeven laten
Je hoeft alleen wat
toe te voegen:
AANDACHT



Beter voelen
Beter proeven
Meer genieten
Lichter leven

Meer informatie: www.mindful-eten.nl

werkboek 1

Stop met lijnen en
ontdek de natuurlijke
eet-expert in je zelf



Met Intuïtief & Mindful eten
als basis

Netty van Kaathoven
Marie-Thérèse Hendriks

www.mindful-eten.nl

werkboek 2

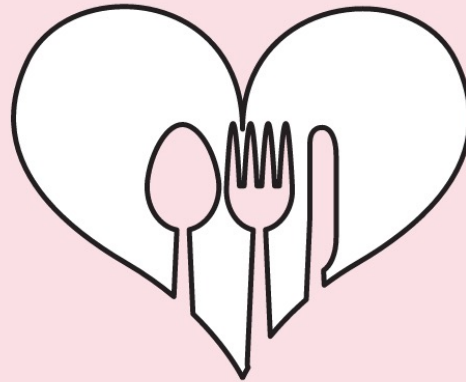
Vrij van eetbuien
en emotie-eten



Ontdek de natuurlijke
eet-expert in jezelf
met Intuïtief & Mindful eten

Netty van Kaathoven
Marie-Thérèse Hendriks

www.mindful-eten.nl



Trainingen voor dietisten

meer info:

www.mindful-eten.nl

Netty van Kaathoven & Marie-Thérèse Hendriks