

**Als ik eet voel ik geen verdriet.....
Zo pak je het aan!**

Netty van Kaathoven & Marie-Thérèse Hendriks

Nieuw boek: Vrij van eetbuien en emotie-eten
www.mindful-eten.nl

Vrij van emotie-eten en eetbuien

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*



ZES AANDACHTSPUNTEN VAN INTUÏTIEF & MINDFUL ETEN

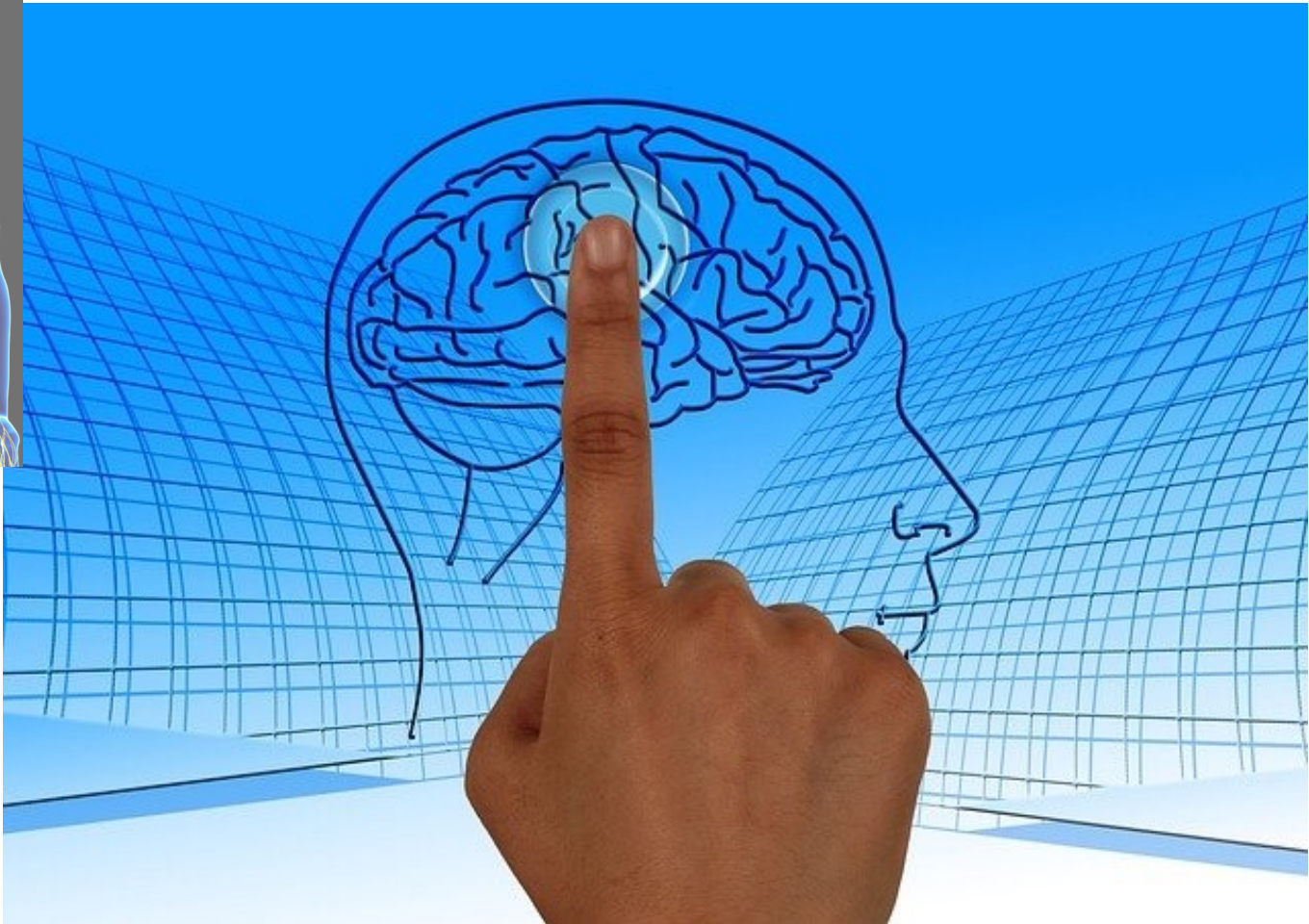
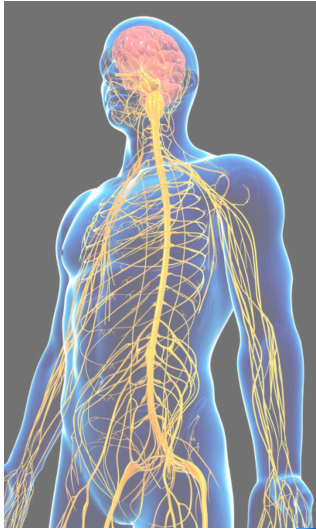
Herstel je relatie met eten en met je lichaam



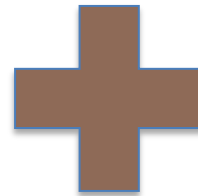
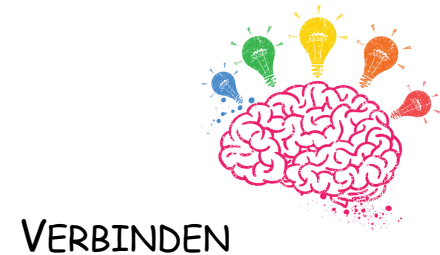
WAT IS ER AAN DE HAND MET MIJ?



'Waarom krijg ik 'die knop niet om?'



Overleven = bescherming & verbinding



TERUGTREKKEN



Gewoonten



Naar innerlijke stabiliteit



Zelfzorg

Grenzen

Waarden

Emoties



WELKOM

Los van oordelen

Recept voor vriendelijkheid

Ingrediënten:

1 kopje moed
1,5 kop zachtheid voor je zelf
1 kop vriendschap met je zenuwstelsel
1 grote beker respect voor je lichaam
1 kop liefde
snufje gulheid
toef humor

Meng de ingrediënten voorzichtig,
geniet ervan en deel het vaak



Nieuwsgierigheid

Vriendelijkheid

Erkenning

'Iets' in mij heeft het moeilijk

'Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen'

Focuscentrum Aaffien de Vries

Focussen of Focusing:

het proces van aandacht geven aan iets dat je voelt in je lijf en dat gaat over iets in je leven.



Erin



Er vandaan



Erbij

Emotie-eten > Emotie-voelen

Emoties



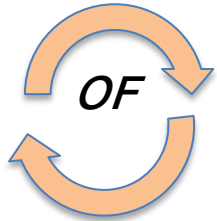
Onderzoek je eetdrang



Respect voor je lichaam



Last van je lijf?



*Heeft je lijf
last van jou?*



Meer informatie: www.mindful-eten.nl

werkbboek 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

werkbboek 2

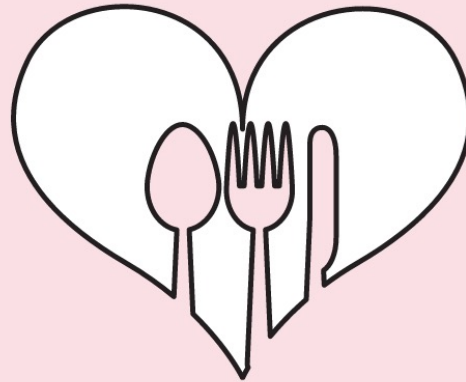
Vrij van eetbuien
en emotie-eten



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