

Nieuw coachingsprogramma van Netty “Van Overgewicht naar Evenwicht”



Voor als je van eten wilt genieten en toch wilt afslanken.

Wil jij je liever slank zijn, zonder daarvoor dingen te moeten laten? Dat kan! Een dieet onderdrukt je natuurlijke verlangens. Dat maakt dat je juist nog meer behoefte krijgt aan zoet en vet eten. Zo ontstaat het jojo-effect van lijnen en weer aankomen. Het kan ook anders!

Netty van Kaathoven, diëtiste/voedingscoach en vitaliteitscoach ontwikkelde een eigentijdse aanpak. Met het vernieuwde coachingsprogramma “Van Overgewicht naar Evenwicht” ontwikkel je een betere relatie tot eten. Je kunt met liefde een bonbon of chips eten en toch afvallen! Het programma gaat zelfs verder dan dat: het is gericht op het leren houden van jezelf en het leren genieten met al je zintuigen.

Voor wie

Het coachingsprogramma is bedoeld voor jou als je:

- beseft dat een dieet niet werkt om je ideale gewicht te bereiken;
- een prettige manier van leven wilt combineren met een lager lichaamsgewicht;
- moeite hebt om na een dieet op je gewenste gewicht te blijven;
- met plezier voor de rest van je leven van eten wilt genieten!

Inhoud

Het coachingsprogramma bestaat uit vier elementen die op jouw behoeften en doelen worden afgestemd:

1. Eten wat past bij je lichaam

Weet je wat je lichaam dagelijks aan voedingsstoffen nodig heeft om je goed en fit te voelen? In het informatieve gedeelte verbreed je je kennis over voeding en je gezondheid.

2. Eten met aandacht en gevoel

Als je gedachteloos eet, eet je meer. Eten voor de tv, eten terwijl je leest. Je eet op zo'n moment dan vaak twee keer zoveel. In het ervaringsgerichte deel van het programma leer je met aandacht te genieten van lekker eten. Het coachingsprogramma van Netty is gebaseerd op ons natuurlijke verlangen naar lekker eten. Dat verlangen wordt in dit programma juist gekoesterd en bevredigd. We tellen geen calorieën, maar tellen juist je genot!

Tevens onderzoek je of er een relatie bestaat tussen je eetpatroon en de manier waarop je met je gevoelens omgaat. Je leert je gevoelens te herkennen in plaats van je gevoelens ‘weg te eten’.

3. Eten naar behoefte en grenzen

Luister je naar je lichaam als het om eten gaat? Voel je wanneer je lichaam voeding nodig heeft? Je leert het verschil tussen honger en eetdrang te herkennen en onderscheid te

maken tussen honger en andere behoeftes. Je brengt je daadwerkelijke behoeftes in kaart. Vaak blijkt eten een ingesleten reactiepatroon te zijn op andere behoeftes. Als je moe bent heb je behoefte aan rust, in plaats van aan eten of iets te snoepen.

4. Eettraining in de praktijk

Met het trainen van de kennis uit het programma verander je je eetpatroon op een manier die voor jezelf goed voelt. Je houdt de regie in eigen hand. Je zult merken dat je niemand anders zijn dieet of eetplan nodig hebt. Je leert juist je eigen weg te bewandelen, een weg die echt bij je past. Om zo op je gewenste gewicht te komen, te blijven en je goed te voelen. Kortom, je leert goed voor jezelf te zorgen.

Duur en werkwijze

Het programma Van Overgewicht naar Evenwicht is een programma dat start met een individueel intakegesprek. Daarna volgen zes sessies van een half uur, in combinatie met individuele opdrachten en de mogelijkheid tussentijds te e-mailen met Netty. Je plant de coachingsessies in onderling overleg, eens in de twee weken, op een tijd die jou past. In de individuele coaching maak je je persoonlijke analyse van jouw mogelijkheden om blijvend gewicht te verliezen en een nieuwe relatie met eten te ontwikkelen. Je formuleert jouw persoonlijke doelen en komt tot een plan dat je direct gaat realiseren. Tijdens het coachingstraject werk je in je Voedingsdagboek aan je persoonlijke vragen en opdrachten. Iedere sessie stel je je leerpunten en nieuwe inzichten aan de orde.

Resultaat

Jij:

- leert genieten van eten met al je zintuigen;
- leert goed voor jezelf en je lichaam te zorgen;
- ontwikkelt nieuwe eetpatronen en een nieuwe relatie tot eten;
- bereikt na een half jaar een blijvend lager lichaamsgewicht van circa 10%;
- ontwikkelt een positieve, liefdevolle wijze van omgaan met jezelf: een blijvende gedragsverandering.

Het groepsprogramma Van overgewicht naar Evenwicht op donderdagavond

Haal jij je energie uit werken en leren in een groep? In groepsprogramma ga je in een groep van 6 tot 10 mensen actief met de vier basiselementen aan de slag: eten wat past bij je lichaam, eten met aandacht en gevoel, eten naar behoefte en grenzen. Ten slotte leer je de eettraining in de praktijk uit te voeren. In vier bijeenkomsten gedurende een periode van drie maanden leer je te genieten van eten met al je zintuigen, leer je goed voor jezelf en je lijf te zorgen en ontwikkel je blijvend nieuwe eetpatronen.

In een individueel intakegesprek formuleer je jouw persoonlijke doelen en een actieplan waarmee je deze gaat realiseren. Tijdens het coachingsprogramma kun je hulp en steun vragen aan Netty en de andere deelnemers van de groep. Gedurende de bijeenkomsten werk je in jouw Voedingsdagboek aan persoonlijke vragen en opdrachten. Iedere bijeenkomst is er aandacht voor jouw belemmeringen en nieuwe inzichten die je helpen jouw persoonlijke doelen te behalen.

Eerstvolgende groep: de eerstvolgende groep start op donderdagavond 15 maart 2012, van 19.15 uur tot 20.30 uur. De workshops worden gegeven in de Diëtistenpraktijk van Netty en Neeltje te Gemert. In een periode van 12 weken vinden 4 bijeenkomsten plaats, met een individuele intake vooraf en een terugkomavond na 3 maanden.

Investering

De prijs voor een individueel coachtraject bedraagt € 270,- (voor het intakegesprek en 6 vervolgssessies). De prijs voor het groepsprogramma bedraagt € 190,- (voor het intakegesprek en 5 vervolgssessies). *Als u aanvullend verzekerd bent, kunnen de kosten geheel of deels vergoed worden. Voor vergoedingen zie info op www.voedingscoaching.nl*

Inschrijven?

Wil je meer weten of je graag inschrijven?

Meld je dan aan bij Netty (diëtiste, voedingscoach en vitaliteitscoach) via n.vankaathoven@chello.nl of bel 0492- 36 30 86.

Lokatie: Diëtistenpraktijk Gemert-Bakel

Slenk 77

5421 DT Gemert

www.voedingscoaching.nl

www.meervitaliteit.nl