

# Netty en Neeltje: de specialisten in voeding en diëten



## Voor voedingscoaching bij

- Overgewicht
- Zwangerschap
- Longziekten
- Diabetes
- Hoog cholesterolgehalte
- Hypertensie
- Maag-darmklachten zoals prikkelbare darmen
- Eetstoornissen
- Eetverslaving
- Emotie-eten
- Allergieën
- Ongewenst gewichtsverlies
- Botontkalking



Indien nodig brengen wij bezoek aan huis.

## Ook voor begeleiding bij Stoppen met roken zonder gewichtstoename

Belangrijk voor succes is dat u naar een stopmoment toe groeit. Middels een aantal persoonlijke gesprekken leert u definitief te stoppen en tevens gewichtstoename te voorkomen.

Als een ander het kan, kunt u het ook leren.  
Velen gingen u al voor!



*Wees lief voor je lichaam opdat je geest zich erin thuis kan voelen.  
Winston Churchill*

## Een Haat– liefde- verhouding met eten?

*In onze jarenlange praktijkervaring merken we dat veel mensen eten als een trouwe vriend beschouwen. Wellicht herken je dit. Eten hielp in tijden dat je het nodig had. Misschien was het je rustpunt, je beschermer. Of gaf het je kracht om weer door te gaan of was het een troost voor je. Het gaf je houvast. Op den duur is het echter een eigen leven gaan leiden.*

*In onze coaching leer je de haat-liefde-relatie met eten te doorbreken. Je ontdekt het verschil tussen lichamelijke honger, hoofd- en harthonger en bovendien leer je hiermee om te gaan.*

*Zo kun je geleidelijk het eetprobleem achter je laten en juist weer een gezonde relatie met eten krijgen. Bovendien nodigen we je uit weer in contact te komen met je eigen innerlijke kracht. Dat alles zal meer opleveren dan alleen een goed gewicht. Het draagt bij aan meer vitaliteit en je gaat je weer lekkerder in je vel voelen.*