



HOE GA JE AAN DE SLAG?

1

2

3

4

1 Dit traject bestaat uit 12 modules. Je kunt net zo lang doen over een module als dat jou uitkomt. Ga pas door naar een volgende module als je de eerdere module volledig hebt afgerond. Neem je tijd om te oefenen en om sommige opdrachten ook even weg te leggen om er een paar dagen later nog eens naar te kijken.

2 In de eerste 11 modules gaan we vooral jouw probleem met eten in kaart brengen door alle afzonderlijke factoren die van invloed zijn op het kunnen verkrijgen van een normale, gezonde relatie met eten door te nemen en op zoek te gaan naar eventuele knelpunten en aangrijppunten voor verandering. In de laatste module, module 12, ga je al je inzichten vertalen naar een concreet plan van aanpak om tot een duurzame verandering te kunnen komen.

3 Houd een dagboek bij om je inzichten en ervaringen in te noteren. Zo kun je nog eens terugkijken naar wat je ook al weer hebt geleerd én kun je goed inzicht krijgen van de voortgang die je boekt!

4 Gebruik altijd de link naar de modules, zodat je altijd gebruik maakt van de meest recente versies.