

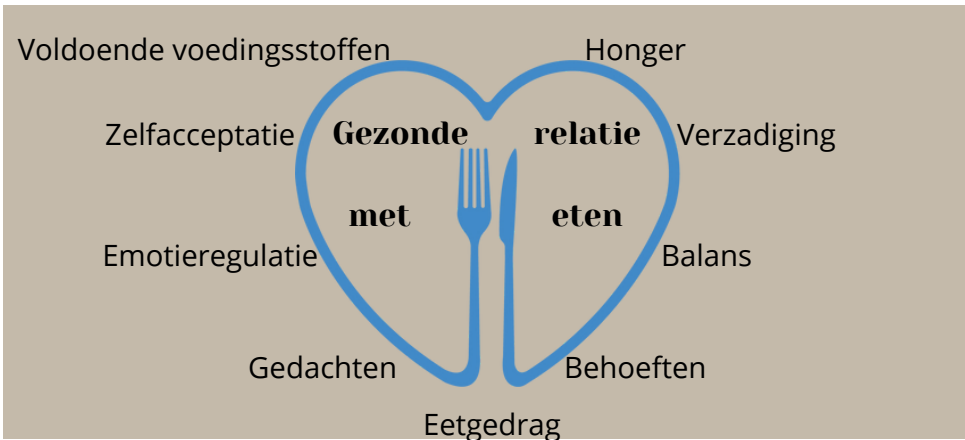
HOERA!

Je bent aan het einde gekomen van het traject "Ik bepaal zelf wel wat ik eet!" waarmee je de start hebt gemaakt om tot een duurzame verandering te komen en waarmee het begin van het einde van het tijdperk van diëten en jojoën is ingeluid.

Je hebt dit gedaan door in eerste instantie te onderzoeken hoe de factoren die allemaal een rol spelen bij het kunnen ontwikkelen van een gezonde relatie met eten jouw eetgedrag beïnvloeden en hoe je deze factoren op een positieve manier kunt veranderen.

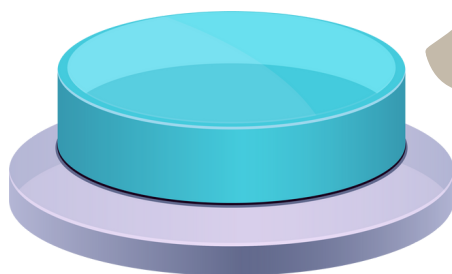
Door nu planmatig aan de slag te gaan met de factoren die een knelpunt zijn gebleken voor jouw eetgedrag en je relatie met eten, hoeft niks je meer in de weg te staan om toe te werken naar een eetpatroon dat past bij jou, jouw smaak, voorkeuren, wensen en uniek behoeftes.

Je reis komt dan ook zeker nog niet ten einde, dit is eigenlijk pas het begin. Mocht dat "zwaar" voelen, bedenk je dan dat een mens nooit uitgeleerd of uitontwikkeld is. Het leven is één groot avontuur, waarbij de reis vele malen belangrijker is dan je uiteindelijke bestemming!



Ik wil je bedanken voor het vertrouwen dat je hebt gesteld in mij en tot slot zou ik je willen vragen of je iets over je ervaringen met me zou willen delen door een kort evaluatieformulier in te vullen. Dit doe je eenvoudig door op onderstaande knop te drukken. Alvast enorm bedankt! Je moeite wordt zeer gewaardeerd.

Groetjes Annouschka



O, en mocht je nog vragen hebben, of kun je nog wel wat meer ondersteuning gebruiken bij het in de praktijk brengen van bepaalde onderdelen van het traject of bij het in de praktijk brengen van je plan, neem dan gerust contact met me op om de mogelijkheden te bespreken!

info@gripopjeeetgedrag.nl



Grip op je eetgedrag