

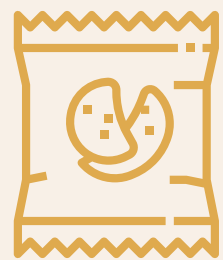


Jouw emotie  
eten mindset

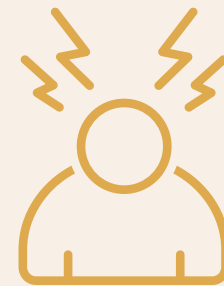
# Emotie eten mindset

## Labelen van eten

Met labelen 'goed' en 'slecht' trigger je namelijk je innerlijke saboteur.  
Als je iets niet 'mag' wil je het juist.



VB: Je eet een zak chips.  
halverwege de zak heb je  
negatieve gedachten.  
'alles is nu verpest.'



Vergroot hoeveelheid stress /  
schuldgevoel maar triggered  
ook 'bodemdrang'.



Je krijgt namelijk nog meer  
behoefte tot ontspanning  
door middel van eten.



# Emotie eten mindset

## Labelen van eten

Wat vertel jij tegen jezelf wanneer je aan het emotie eten bent?

*'Wat slecht van me.  
Ik had dit echt niet  
moeten doen.'*

*'Zie je wel, dat ik  
het niet kan.'*

*'Alles is nu  
verpest!'*

# Emotie eten mindset

## Labelen van eten



Als je leert het labelen van eten los te laten. Ga je de kracht inzien van emotie eten.



Hiervoor is verandering van mindset nodig.



Je stapt als het ware uit de vicieuze cirkel van eten → oordelen → nog meer eten etc.

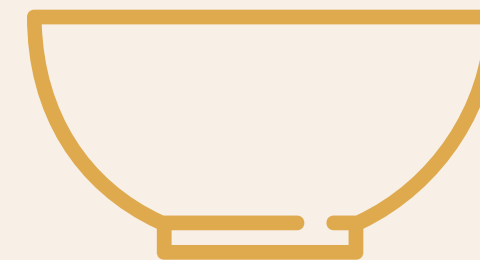
# Emotie eten mindset

## Labelen van eten

Voeding labelen: wie heeft jou tenslotte ooit verteld dat bepaalde voeding écht mega ongezond is?



Wanneer je 3kg broccoli eet is dat namelijk ook niet gezond.



Het gaat om de juiste porties.

# Emotie eten mindset

## Labelen van eten

Dit is ongezond.



Dit is gezond.



# Emotie eten mindset

## Labelen van eten

~~Dit is ongezond.~~

*'Dit is een frietje.'*



~~Dit is gezond.~~

*'Dit is een salade.'*



# Emotie eten mindset

## Labelen van eten

Frietje (150g) met Mayo (15ml)

**576 kcal**

**35 gram vet, 57 gram khd,  
5 gram vezels, 8 gram eiwitten**



Mango hazelnoot salade Albert Heijn

**640 kcal**

44 gram vet, 44 gram khd,  
10 gram vezels, 10 gram eiwitten





# Emotie eten mindset

Geef jezelf toestemming

Het voelt ontzettend bevrijdend om tegen jezelf te zeggen:

*'Ik mag en kan alles eten wat ik wil.'*

Het is dan niet meer de verboden vrucht die  
je niet mag plukken.

# Emotie eten mindset

Geef jezelf toestemming



Als je **alleen vandaag** een koekje mag eten...  
wil je alle koekjes opeten



# Emotie eten mindset

Geef jezelf toestemming



Als je **alleen vandaag** een koekje mag eten...  
wil je alle koekjes opeten

Als je elke dag een koekje mag eten, is 1 stuk  
ook al voldoende. Want morgen mag je het  
ook nog eten

# Emotie eten mindset

Geef jezelf toestemming

*'Ja maar als ik mezelf toestemming geef gaan alle remmen los.'*



Je lichaam wil graag gevoed worden door voeding dat energie geeft.



Emotie eten draait dus niet zozeer om het eten, maar om de manier waarop je over jezelf & voeding denkt.



Wanneer jij je opvattingen over voeding loslaat. Zal je merken dat je jezelf niet meer vol gaat stoppen met eten wat niet goed voelt.

Het klinkt zo makkelijk...



# Gratis kans maken op een coach sessie!!

t.w.v. 99 euro!

- Health talk
- Elke maand selecteer ik 2 dames voor een gratis health talk van 45 minuten.
- Je krijgt minimaal 2 gouden inzichten

Aanmelden voor  
Health talk



# Waarom wil je die winnen?

Dit is wat het je kan opleveren:

1,6 kg afgevallen  
2 weken na de sessie

Ik was ook blij met ons gesprek. En t gaat me lukken. Voor ons gesprek woog ik ( durf t eigenlijk niet te zeggen schaam me rot) 90kg rond

Maar....gistermorgen 88.4  
T werkt echt. Bij elke boterham, eet ik die omdat ik

T nodig heb of voor t lekkere.... haha

Op naar de 85 en vanaf daar nieuwe doelen stellen

Meer rust in haar hoofd  
+ 2 kg afgevallen  
2 weken na de sessie

Hi Iris,

Ik wil iets leuks met je delen! 2-3 weken geleden was onze health talk en ben sinds dat gesprek al 2 kilo afgevallen en dat zonder dieet. Wow!

Ik vond de health talk een beetje spannend, maar je luisterde echt naar mijn verhaal. Ik voelde me begrepen en was snel op mijn gemak.

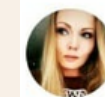
Je deelde super waardevolle tips die echt gelijk verschil maakte. Bizar dat je dit in slechts 45 minuten voor elkaar hebt gekregen.

Dankjewel!

Liefs, Robin

-5 kg 3 maanden na ons gesprek

Wat stom toevallig dat je me een berichtje stuurt ik moest gisteren nog aan je denken! Ik ben na (En dankzij) ons gesprek inmiddels 5 kilo kwijt. Bizar dat de tips die je me gegeven hebt zo goed zn vruchten afwerpen, ontzettend bedankt hiervoor! Als ik ooit iets terug kan doen dan weet je me te vinden!



Aanmelden voor  
Health talk

# It's time for action!

Maak de opdrachten die vermeld staan bij de module.

