

Trefwoorden: Liefde in plaats van chocola download gratis pdf, Liefde in plaats van chocolaboek pdf gratis, Liefde in plaats van chocola lees online, Liefde in plaats van chocola torrent, Liefde in plaats van chocola epub gratis in het Nederlands, Liefde in plaats van chocola mobi compleet

Liefde in plaats van chocola PDF

Fenna Janssen



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Fenna Janssen
ISBN-10: 9789491472510
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4025 KB

OMSCHRIJVING

Uitgeteld lig je op de bank met maar één gedachte: ik moet zoet, chocola, NU! Na een zware werkdag is eerst een halve zak chips nodig om tot rust te komen... Herken je deze situaties? Dit soort snoep- en snaaibuien zijn funest voor je zelfvertrouwen én je gewicht. Wil je er blijvend vanaf? En niet meer op dieet? Fenna Janssen helpt je stap voor stap in dit proces. Ze laat je onderzoeken waar jouw neiging tot emotie-eten vandaan komt. Je leert voelen dat je eigenlijk behoefte hebt aan een luisterend oor, troost of liefde. Een pak koekjes opeten vervult dit verlangen niet. Ze laat zien hoe je je behoefte aan rust en aandacht kunt bevredigen zonder naar troosteten te grijpen. Met dit boek krijg je je snoepbuien definitief onder controle. Afvallen volgt dan automatisch. 'Confronterend en motiverend.' De verhalen van de afvallers en emotie-eters zijn een feest der herkenning. Ik realiseer me dat ik niet de enige ben die op een verjaardag niets eet en thuis stiekem de koelkast induikt.' Fenna Janssen is diëtist en therapeut. Via haar programma 10kilolichter.nl hielp ze al honderden klanten aan een actieve levensstijl en blijvend gezond gewicht. "Lezers die de emoties achter hun eetgedrag willen leren kennen, vinden in dit boek veel praktische tips en handvatten. Als mindfulness trainer spreekt mij het leren verduren van onaangename gevoelens sterk aan. Daar ligt de sleutel voor verandering." - Rita Zeelenberg, mindful-eten.nl Kijk voor gratis videolessen op emotie-etendebaas.nl

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Uitgeteld lig je op de bank met maar één gedachte: ik moet zoet, chocola, NU! Na een zware werkdag is eerst een halve zak chips nodig om tot rust te komen...

Uitgeteld lig je op de bank met maar één gedachte: ik moet zoet, chocola, NU! Na een zware werkdag is eerst een halve zak chips nodig om tot rust te komen...

Uitgeteld lig je op de bank met maar één gedachte: ik moet zoet, chocola, NU! Na een zware werkdag is eerst een halve zak chips nodig om tot rust te komen...

LIEFDE IN PLAATS VAN CHOCOLA

[Lees verder...](#)