

## Mindful eten PDF

Jan Chozen Bays

Voorwoord Jon Kabat-Zinn

Jan Chozen Bays

# Mindful eten

Een gezonde en vreugdevolle  
relatie met voedsel



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



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: Jan Chozen Bays

ISBN-10: 9789021548395

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 4371 KB

## **OMSCHRIJVING**

Mindful eten richt de aandacht op het hele proces - op alle smaken, geuren, gedachten en gevoelens die bovenkomen tijdens het eten. Of je nu simpelweg meer van het leven wilt maken, overgewicht of een eetstoornis hebt, dit boek biedt het gereedschap dat het opmerkelijke verschil kan maken. Het eigen lichaam wijst de weg als je wilt uitvinden wat, wanneer en hoeveel je nodig hebt.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

SeeTrue Mindfulness en eten leert je in een training van 8 bijeenkomsten bewust om te gaan met eten, zodat je (gezonde) keuzes kunt maken in je eet- en leefpatroon.

Mindful (aandachtig) eten is een techniek die helpt controle te krijgen over je eetgewoontes. Het kan zorgen voor gewichtsverlies, vermindering van overmatig eten en ...

Mindful eten? Gezond en verantwoorde voeding, is dat niet genoeg? Waarom bewust eten? Ontdek eten met aandacht met 8 recepten voor bewust koken en eten.

**MINDFUL ETEN**

[Lees verder...](#)