

Onrust & Eten PDF

M. Van Herwijnen



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: M. Van Herwijnen

ISBN-10: 9789027481238

Taal: Nederlands

Bestands grootte: 4314 KB

OMSCHRIJVING

Waarom doen we dingen die niet goed voor ons zijn? En waarom komen we zo moeilijk van ongezonde gewoontes af, ook als we ons echt voornemen om het anders te gaan doen? De kans is groot dat het te maken heeft met onrust: het gevoel dat iets aan jezelf of je leven je niet bevalt. Om dat gevoel even kwijt te zijn, leid je jezelf af met dingen als eten, roken, tv kijken, werken, slapen of ruziemaken. Prettige uitvluchten... tot je het te veel gaat doen. Dan krijg je last van de gevolgen en voel je je gevangen in je gewoontes. Onrust & eten maakt duidelijk hoe je jezelf weer kunt bevrijden. Het laat zien waar onrust vandaan komt en hoe je hem kunt verminderen. Bovendien leer je hoe je onrust kunt hanteren zonder hulpmiddelen. Je ongezonde gewoontes heb je dan vanzelf niet meer nodig. En je krijgt eindelijk echte rust. Meijke van Herwijnen (1974) studeerde Voeding en Gezondheid aan Wageningen Universiteit en specialiseerde zich in communicatie, mensen coachen en trainingen geven. Haar bedrijf Visiom verzorgt door heel Nederland trainingen voor mensen die lekker in hun vel willen zitten. Bij Het Spectrum verscheen ook haar boek Weg met de Weegschaal.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Je was zo goed op weg. Je had netjes voor jezelf op een rijtje waarom je je eetgedrag wil veranderen, je had een eetdagboek bijgehouden om de knelpunten op

We voelen allemaal wel eens onrust en meestal ervaren we dat niet als prettig. Dus: hoe kom je ervan af? In deze blog een aantal tips!

Innerlijke onrust. Gevoelens van onzeker zijn, nerveus zijn, bang zijn voor wat je voelt, Of je onrustig en nerveus voelen, ... Eten doe ik vroeg op de avond, ...

ONRUST & ETEN

[Lees verder...](#)