

Uit de ban van emotie-eten PDF

Joanna Kortink



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



Schrijver: Joanna Kortink
ISBN-10: 9789021549163
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1668 KB

OMSCHRIJVING

Veel mensen kampen met kleine en grote eetproblemen, zoals lijnen en weer aankomen, eten uit stress, eetbuien, eetverslaving of boulimia. Dit boek biedt een krachtige oplossing om de haat-liefdeverhouding met eten te doorbreken. De lezer ontdekt persoonlijke valkuilen (saboteer ik mezelf?) en leert hoe je van binnenuit een evenwichtige relatie met eten kunt krijgen. Het programma duurt negen weken en bevat veel praktijkvoorbeelden en duidelijke stap-voor-staprichtlijnen. De aanpak is gebaseerd op de meest recente psychologische kennis en praktijkervaring.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Veel mensen gaan eten als ze zich onrustig, moe, neerslachtig, onzeker, geïrriteerd of blij voelen. Dat leidt vaak tot overgewicht. Dit boek biedt een krachtige ...

Uit de ban van emotie-eten | ISBN 9789021549163 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

Uit de Ban van Emotie eten Mindful afvallen Vullen of voelen Hoe kwam ik tot begeleiden in onevenwichtige eetpatronen: Lichaamswerk = Lichaam en geest

UIT DE BAN VAN EMOTIE-ETEN

[Lees verder...](#)