

Voor de zoveelste keer stop je een stuk chocolade in je mond...  
Je wilt het niet en toch doe je het.  
Het is sterker dan jij.  
Daarna prop je er ook nog chips en 3 plakken ontbijtkoek in...

Je vult jezelf met koek, snoep, taart, chips, chocolade of alcohol, terwijl je je eigenlijk hoort te vullen met rust, liefde, troost, mildheid en kracht. Ergens diep van binnen weet je dat wel, maar je weet niet hoe je dat moet doen.  
Je voelt je schuldig, je schaamt je en je bent boos op jezelf.  
En dus ga je weer eten...

## HERKENBAAR?

### HOE ZOU HET VOOR JE ZIJN ALS JE:

- Niet meer de hele dag met eten bezig hoeft te zijn?
- Je niet meer schuldig hoeft te voelen als je gesnoept hebt?
- Veel meer rust en vrijheid ervaart en jezelf weer volledig vertrouwt als het om eten gaat?
- Heel bewust je voedselkeuzes maakt in plaats van lukraak dingen naar binnen propt?
- Lege verpakkingen niet meer stiekem onderin de vuilnisbak hoeft te verstoppert?
- Weer vol vertrouwen voor de spiegel durft te staan?
- Je weer sexy voelt in je kleding?
- En je dagen niet meer verpest worden door een getal op de weegschaal?

In ons 6 maanden programma '*Weer grip op je eetgedrag*' hebben wij onze expertise en ervaringen gebundeld, zodat bovenstaande voor jou mogelijk wordt. Wij zijn er om je te helpen je eetbuien en emotie-eten te overwinnen. Daarnaast leren wij je hoe je jezelf kunt accepteren en hoe je weer van jezelf gaat houden. Uiteraard laten we je zien hoe je om kunt gaan met je emoties, zodat je ze gaat uiten in plaats gaat weg eten.

**DE OPLOSSING IS DICHTERBIJ DAN JE DENKT!**

*Weer grip  
op je  
eetgedrag!*



# Aanmelden doe je zo:

Stuur een mail naar  
Laura@Lauranijman.nl  
of Naomi@Sistersremedies.nl

Of bel eerst voor een gratis  
kennismakingsgesprek naar  
06 - 125 346 14 (Laura) of  
06 - 11 33 33 69 (Naomi)  
We vertellen je graag meer

# Praktische info

## WANEER?

"Weer grip op je eetgedrag" is een proces van een half jaar.

We starten in de 3e week van januari 2021 en de laatste themabijeenkomst is half juni.

De terugkomsessie vindt eind augustus plaats (week 34).

Gedurende deze periode vinden de groepsbijeenkomsten plaats en bieden we je persoonlijke 1 op 1 begeleiding aan.

## BIJEENKOMSTEN

Elke bijeenkomst heeft zijn eigen thema zoals voeding, zelfbeeld, omgaan met emoties, etc

In totaal zijn er 7 bijeenkomsten.  
Eens per maand, 2 uur per keer

## 1 OP 1 BEGELEIDING

Iedere maand heb je een persoonlijke sessie (6 in totaal)  
3 sessies met Laura en  
3 sessies met Naomi  
Elke sessie duurt 1 uur

## GROEPSGROOTTE

Minimaal 4 en maximaal 6 vrouwen

## INVESTERING

€775,-

Dit bedrag heeft de volgende symbolische betekenis:

*"Fantastisch dat je bereid bent je leven te veranderen en te verbeteren. Dit is een schitterende overgang die jou en anderen grote zegeningen brengt"*

Als je verzekerd bent voor alternatieve geneeswijze krijg je jouw investering deels vergoed.

Je betaalt in een keer €775  
of je betaalt in 6 maandelijkse termijnen á €135,-