

Denkslank basis totaal traject

Online
1 op 1 coaching
v

www.denkslank.nl



"Onze gezondheid staat op het spel"

Vandaag las ik in de krant dat de huidige inflatie funest is voor gezond leven. De boodschappen worden duurder, de energierekening is torenhoog en ook de sportclubs staan op omvallen.

En veel mensen weten niet meer hoe ze, desondanks, toch kunnen werken aan een gezonde levensstijl terwijl ze dat wel graag willen, stond er.

Dat vind ik zorgelijk. Want een goede gezondheid is onbetaalbaar. **Wat mij betreft, kan bezuinigen op een gezond lichaam en een gezonde geest dan ook nooit de bedoeling zijn.**



"Gezondheid is onbetaalbaar"

Want je hebt maar **één lijf en daar moet je het je hele leven** mee doen. Het is dus belangrijk om te blijven investeren in een goede gezondheid.

Wat mij betreft dan alleen wel op een effectieve manier. **Stoppen met symptoombestrijding en starten met het aanpakken van de oorzaak** van onze ongezonde relatie met eten.

We willen wel gezonder eten en meer bewegen, maar doen dat in de praktijk niet.

Voor **de echte oplossing** is het belangrijk dat je leert **waarom** je niet het gedrag vertoont dat je graag wil.



"Oorzaak aanpakken ipv symptoombestrijding"

Waarom diëten niet werkt

Hoe vaak ben jij al op dieet geweest?

Bijna al mijn cliënten, hebben al vele diëten gevolgd. En ze zijn er helemaal klaar mee. Want ze weten dat een dieet maar tijdelijk werkt. Als je ermee stopt, kom je weer aan.

Diëten knaagt aan je zelfvertrouwen. Het is gericht op symptoombestrijding in plaats van het aanpakken van de oorzaak van het probleem. **Het dieet** gaat over **wat je moet eten en hoeveel**. Het gaat **niet over waarom je meer eet dan je nodig hebt of wil**.

En doordat je de oorzaak niet aanpakt, komt het probleem (overeten) iedere keer weer terug.

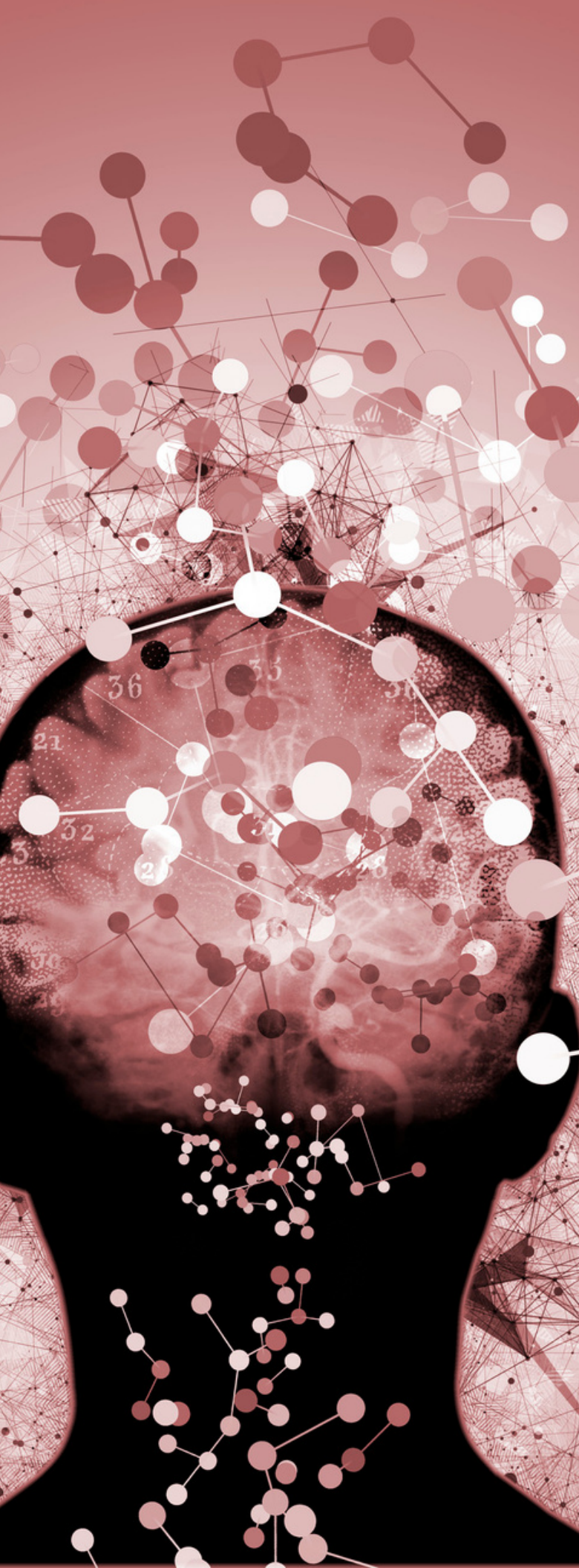
Hier gaat het mis

Waar het mis gaat bij een dieet, is dat het ervan uitgaat dat je de acties die je volgens dat dieet te doen hebt ook altijd zal doen.

Maar zo werkt het niet. We willen vaak best andere keuzes maken, maar we doen het niet. Je weet best dat een maaltijd met veel groente een meer helpende keuze is dan afhaal. Maar je hebt het druk en ziet het niet zitten om te koken en daarom bestel je afhaal.

En dat we zo handelen begrijpen we achteraf vaak zelf niet.

We willen toch afvallen? We vinden het belangrijk. Waarom doen we het dan niet?



Ons brein

Dat komt, door de werking van ons brein. De meeste keuzes die we maken, maken we op **de automatische piloot** (ruim 99%). *Het zit al in je mond voor je er erg in hebt.* En 70% van onze gedachten is negatief. **We zien dus eerder problemen dan oplossingen.**

Zo zijn we 'gebakken'. Bij het veranderen van je gedrag, is het dus noodzakelijk dat je leert hoe je brein werkt als je keuzes maakt. En dat je leert hoe je **dat brein te slim af kan zijn en kan opvoeden.**

Waarom doe je wat je doet

Je hebt dus nodig om te ontdekken **waarom** je bepaalde keuzes maakt.

Wat maakt dat je jezelf **bepaald gedrag ziet vertonen dat je eigenlijk helemaal niet wil.** Of **waarom je het zo lastig vindt om gedrag te veranderen.**

Daar helpt een dieet je nooit bij. Daar heb je echt **iemand met kennis van de psychologie achter eetgedrag en gedragsverandering voor nodig**, die je daarbij helpt.

Als je dat in je eentje op wil lossen, dan verzand je vaak in een strijd met de gedachten in je hoofd waar je zelf niet uitkomt. Je ontwikkelt **een strijd i.p.v. een gezonde relatie** met eten en jezelf. En een dieet zal de negatieve gedachten en onzekerheid die je al hebt versterken. Je zelfvertrouwen neemt af. En de vicieuze cirkel van diëten en aankomen zal blijven bestaan.

"Ongezonder voor je lijf en voor je zelfvertrouwen"



Ik nodig je graag uit om samen met mij te werken aan die **echte gedragsverandering en gezonde relatie met eten**.

Hiervoor heb ik een nieuw traject ontwikkeld waarin we **6 maanden** intensief samen werken:

Het Denkslank basis totaal traject

"Gedragsverandering heeft tijd nodig. Het is vallen, opstaan, reflecteren en weer doorgaan"

Gedurende het traject, werken we intensief samen aan **die gezonde mindset en echte gedragsverandering**. Waarmee je een ontspannen en **gezonde relatie met eten** ontwikkelt.

Zodat je je **fit, energiek en vitaal** gaat voelen. Zonder dat je heel de dag bezig bent met eten en het **bestrijden** van je eigen gedachten.

Door mijn het combineren van mijn persoonlijke ervaring met afvallen, diëten en gedragsverandering en alle kennis over gedragsverandering en het brein, die ik de afgelopen jaren heb opgebouwd door meerdere studies en het coachen van honderden cliënten, zowel 1 op 1 als in groepen, begeleid ik je op een ontdekkingsreis naar jezelf.

Je leert jezelf beter kennen en ontwikkelt een gezonde relatie met eten die bij jou past en die je altijd kan vasthouden.

"Normaal eten kan altijd"





"Wat leer je tijdens dit traject?"

- Wat de **psychologie achter eetgedrag** is en hoe ons **oerbrein** de (eet-) keuzes die we maken aanstuurt. Je leert hoe je je brein kan sturen, zodat het vóór je werkt in plaats van tegen je.
- Hoe je **altijd 'normaal' kan eten** en lekkers kan doseren, ongeacht de situatie waarin je je bevindt.
- Hoe je kan **afvallen zonder** dat je het gevoel hebt op **dieet** te zijn. Veel mensen vallen in een half jaar 6 tot 10 kg af.
- Hoe je **regie** pakt op je leven en op je eetgedrag.
- Hoe je **helpende keuzes** maakt zonder heel de dag met eten bezig te zijn.
- Wat maakt dat je op bepaalde momenten de drang voelt om te eten terwijl je helemaal geen honger hebt (**eetdrang**). En wat je op die momenten veel beter kan doen.
- Wat jouw **eigen valkuilen** zijn en hoe je hier anders mee om kan gaan.
- Wat emo eten is en hoe je hiermee om kan te gaan.
- Hoe je **de signalen van je lijf** herkent en op welke manier je daar het beste mee om kan gaan.
- Waarom **schuldgevoel** en eten helemaal niet samen gaan en hoe je weer kan genieten van lekkers zonder schuldgevoel.
- En nog veel meer...



"Hoe gaan we samen aan de slag?"

- Na aanmelding voor het traject, ontvang je een **uitgebreid intakeformulier**. Door het invullen van dit formulier zal je zelf al gaan nadenken over jezelf en de eetkeuzes die je maakt. De antwoorden die jij geeft, zijn nooit goed of fout. Ze geven ons **inzicht in waar jij precies tegenaan loopt**, zodat we hier direct samen mee aan de slag kunnen gaan.
- We starten vervolgens met **een uitgebreid intakegesprek van 1 uur** waarbij we meteen aan de slag gaan om **de eerste stappen** te zetten die jij nodig hebt om je doel te bereiken. Dit doen we aan de hand van jouw **persoonlijke plan van aanpak**.
- Na de intake ga je **direct aan de slag met een aantal simpele opdrachten** en we plannen meteen een vervolgconsult in.
- Tijdens het vervolgconsult bespreken we jouw inzichten en valkuilen. Jij geeft zelf aan waar je tijdens die coachsessie verder aan wil werken. En dat pakken we op d.m.v. van **gesprek en coachoefeningen**. Ook hierna ga je met een aantal concrete opdrachten verder.
- Gedurende het traject hou je **een werkboek** bij waarin je al jouw inzichten en tools noteert, zodat je hier ook na de coaching altijd op terug kan vallen.
- **Iedere week mail je mij** wat je bereikt hebt, welke inzichten je opgedaan hebt en waar je trots op bent. Je ontvangt op deze e-mail altijd feedback van mij.
- Je ontvangt **iedere week een inspiratiemail**.



"Welke investering heb je nodig?"

Tijd : Het traject duurt 6 maanden

- Maand 1: een intakegesprek van 1 uur + één coachsessie.
- Maand 2: 2x coachsessies
- Maand 3 en 4: 1 coachsessie per 3 weken.
- Maand 5 en 6: 1 coachsessie per maand.
- Iedere week 15 minuten om een update te mailen of het coachgesprek voor te bereiden.

Gedurende dit half jaar ga je zelf actief aan de slag met allerlei simpele opdrachten. Deze opdrachten kan je vaak tijdens je 'normale' activiteiten uitvoeren, zodat dit weinig extra tijd kost.

Investerings Denkslank basis totaal traject 2023

59 euro per maand (6 maanden)

Bevat:

- 1 intakegesprek van 45 minuten
- 7 coachgesprekken van 30 minuten
- wekelijks e-mail consult
- iedere week een inspiratiemail



"Enthousiast?"

Marian Stoop

Ben je enthousiast?

En wil je werken aan **die ontspannen, gezonde en vitale versie van jezelf**? En lijkt het je wat om met dit traject aan de slag te gaan?

Gun jezelf dan deze investering in je gezondheid en meld je nu **vrijblijvend** aan voor een gratis kennismakingsgesprek, zodat je zelf kan bepalen of mijn werkwijze bij jou past.

Velen gingen je al voor. Hier lees je [hun ervaringen](#).

Mede door Karin heb ik geleerd naar mezelf te luisteren! Als je goed voor jezelf zorgt, kan je ook beter voor de ander/gezin/medemens zorgen! Doordat ik niet goed luisterde naar mezelf en altijd andere dingen voorrang gaf, zorgde dat voor onrust in mijn hoofd en lichaam en gaf mij elke keer het 'snaaigevoel'. Door nu bewust te kiezen wat ik eet, voel ik me zowel mentaal als fysiek veel beter in mijn vel. Karin heeft me uitstekend begeleid door veelal gesprek, maar ook met oefeningen waardoor ik dingen anders ging inzien. Ze wist precies bij de (pijnlijke) plek te komen en mij de dingen van de andere kant te laten bekijken. Ik ben eindelijk van het gejojo af!

Petra Wijgerse

“Wat een waardevolle tijd heb ik bij Karin gehad! Ik dacht dat ik me bezig zou gaan houden met eten, maar dat bleek slechts een klein deel van het verhaal. Ik ben Karin dankbaar voor alle inzichten die ik met vallen en opstaan mocht ontdekken. Met alle geduld van de wereld bleef ze me aanmoedigen om mijn eigen weg te ontdekken en om stappen te zetten. Ik heb mogen leren om goed voor mezelf te zorgen, om het lef te hebben om voor mezelf te kiezen. En dan blijkt eten helemaal niet meer zo’n issue te zijn ... Als je een gezonde relatie met eten wilt hebben, zul je dieper moeten dan een weekmenu opstellen. Karin kan het klankbord en de spiegel zijn tijdens die reis. Aanbevolen!”