



Happy Healthy traject

Ben je het beu om eeuwig te diëten? Ben je al jarenlang een strijd aan het voeren tegen overvloedige kilo's maar hervaal je steeds in oude gewoontes? Wil je gezond eten, maar ook kunnen genieten? Ben je onzeker over je lichaam?

Is het beeld dat je hebt, ziet en voelt van jezelf negatief? Zoek jij troost in eten? Voel jij je schuldig na een zondigmoment? Breek jij jezelf constant af? Herken je jezelf hierin dan is ons '*Happy Healthy*' traject iets voor jou.

In dit traject krijg je een combinatie van begeleiding bij de diëtiste en bij de life coach. We focussen ons niet enkel op wat je eet, maar ook op het waarom je eet. Hierbij telt zeker niet enkel en alleen het resultaat op de weegschaal maar gaan we ook voor meer energie, meer rust in je hoofd, meer zelfvertrouwen...

Dit traject is geschikt voor:

- De eeuwige jojo-er
- Mensen met een laag zelfbeeld en/of negatief lichaamsbeeld
- Mensen met weinig/geen zelfvertrouwen, een minderwaardigheidsgevoel
- Emotionele eters
- Mensen die controleverlies ervaren
- Mensen die focus en doorzetting missen
- Mensen met schuldgevoel

Wat kan je verwachten?

Je komt eerst zowel bij de diëtiste als bij de life coach op intake. Tijdens intake bij de diëtiste wordt je huidige eetpatroon geëvalueerd en krijg je een volledige lichaamsanalyse. De life coach gaat op het intake na of er sprake is van emotioneel eten, eetbuien, laag lichaamsbeeld.... Nadien zitten de diëtiste en de life coach samen om te bekijken welk traject wij voor jou aanbevelen. Dit wordt je meegedeeld tijdens een adviesgesprek met de life coach of diëtiste. Je hebt dan nog steeds zelf de keuze of je al dan niet met het voorgestelde traject start.

Het 'Happy Healthy' traject duurt 3 maanden.

Tijdens de consultaties bij de diëtiste krijg je o.a.:

- je persoonlijke werkpunten qua voeding
- info over hoe je etiketten moet lezen en interpreteren
- tips voor op restaurant, op vakantie, met de feestdagen,...
- recepten en leer je hoe je bestaande recepten gezonder kan maken
- tips voor het opstellen van een weekmenu
- ...

Tijdens de consultaties bij de life coach ga je o.a.:

- Aan de slag met jezelf om de beste versie van jezelf te worden
- Leren omgaan met je emoties
- Stappen zetten naar meer zelfvertrouwen
- Met creatieve opdrachten je lichaam en geest weer in verbinding brengen
- Positief omdenken
- Bouwen aan focus, motivatie, doorzetting
- ...

Tarieven

Intakegesprek + adviesgesprek = 125 euro

Mogelijke trajecten:

6 consultaties bij de diëtiste, 3 consultaties bij de life coach
= 300 euro

3 consultaties bij de diëtiste, 6 consultaties bij de life coach
= 375 euro

6 consultaties bij de diëtiste, 6 consultaties bij de life coach
= 450 euro

Na deze 3 maanden kan je kiezen of je stopt met de begeleiding of de begeleiding verder zet. Je kan dan opnieuw een traject van 3 maanden aangaan of je kan ook verdergaan met een begeleiding bij de diëtiste en/of life coach waarbij je de frequentie zelf mee bepaalt.

Wens je een afspraak of meer informatie?

Contacteer Sofie of Lieve



Sofie: sofie@sanamethode.be

www.degroepspraktijk.be



Lieve: info@lifecoachinglifechange.be

<https://lifecoachinglifechange.be>