

# Intuïtief eten

*Eet jij regelmatig om jezelf te troosten of vanuit verveling? Pieker je dagelijks over je gewicht en je maat? Ligt je focus op hoe je eruit ziet als je in zwemkleding loopt in plaats van op plezier?*

*In deze training, gebaseerd op de anti-dieet methode van Evelyn Tribole en Elyse Resch, richten we ons op het sluiten van vriendschap met eten en lichaam.*



## Doelgroep

Deze training is bedoeld voor mensen die:

- Regelmatig emotie-eten
- Vaak geen plezier meer beleven aan eten
- Moeite hebben te luisteren naar de signalen van hun lichaam
- Dagelijks piekeren over gewicht, maat en lijf
- Klaar zijn met diëten
- Een verminderd plezier in bewegen ervaren

## Doel

Het doel is om los te komen van diëten en je voldaan en tevreden kunnen voelen over de eetkeuzes die je maakt. Daarbij hoort lief kunnen zijn voor jezelf, je gevoelens en je lichaam.

## Werkwijze

Er wordt gewerkt in een groep tussen de 4 en 8 deelnemers, in een combinatie van theorie en veel praktijk. Tussen de bijeenkomsten krijg je ervaringsgerichte oefeningen mee, waarmee je je eigen lichaam en je eigen signalen weer leert vertrouwen.

## Resultaat

Uit onderzoek (Ricciardelli, 2006) blijkt dat intuïtief eten onder andere geassocieerd is met een positiever zelfbeeld, meer plezier en meer variatie in eten, een hogere lichaamswaardering en acceptatie en een betere emotie-regulatie.

## Kosten

Voor de deelnemers geldt dat de kosten voor de training kunnen vallen binnen de basisverzekering als je verwezen bent door een huisarts. De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via hun zorgverzekering hangt af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers en de afspraken die je over de hoogte van de vergoeding hebt met je zorgverzekeraar. We hanteren de tarieven die die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit. Wil je vooraf aan de training een schatting van de kosten hebben, neem dan even contact met ons op.

## Trainers

De training wordt verzorgd door Liedewey Goes (psycholoog i.o. tot GZ-psycholoog), Ruth de Goede (GZ-psycholoog) en Rikst Dijkstra (vitaliteitscoach).

## Locatie

Bollemansteeg 64, 8911 DW in Leeuwarden.

## Startdata en meer informatie

De training bestaat uit 6 sessies van 2 uren en gaat op donderdagochtend 29 september van start bij een groep van 4 deelnemers. Voor meer informatie kun je het secretariaat bellen 058-2137665 of kijk op [www.maarsinghenvansteijn.nl](http://www.maarsinghenvansteijn.nl).

Maarsingh & van Steijn

