

Individueel pakket 'Uit Emotie-eten'

Voor wie?

Dit pakket is geschikt voor mensen die definitief afscheid willen nemen van het emotie-eten. Het is een intensief traject van 12 weken persoonlijke begeleiding waar bij je gaat werken middels een 7-stappenplan. De consulten worden afgewisseld met e-mailcontact. Jij wordt weer de baas wordt over het eten in plaats van dat het eten de baas is over jou!

Individuele intensieve begeleiding betekent:

doelen stellen – plannen maken – acties uitvoeren – belemmeringen wegwerken – successen vieren – onderliggende patronen veranderen – volhouden en nog meer succes behalen

Inhoud pakket en werkwijze

- Vrijblijvende kennismaking (30 minuten): Eerst is er een gratis intakegesprek waarin jij vertelt wat je wilt bereiken. We bespreken jouw knelpunten en mijn werkwijze en kijken we samen of dit pakket passend voor je is.
- Na het gratis intakegesprek is er 5 keer een consult van 30 minuten. De consulten hebben geen standaard inhoud maar worden op jou afgestemd. Aan bod komen o.a. je eetdagboek, we bespreken het emotie-eten, gezonde dagmenu's, successen, tegenslagen en aandachtspunten voor de komende weken.
- In de tussenliggende weken hebben we contact per email. Daarin benoem je wat goed gaat, wat tegenvalt en verzamel je de vragen die je hebt. Via de mail reageer ik op jouw voortgang en vragen.
- Je ontvangt een werkmap. Hierin schrijf je je doelen op (zowel op lange als korte termijn; dus ook wekelijkse doelen), houd je de voortgang bij en schrijf je jouw vragen op. Tijdens elk consult dient de map te worden meegebracht.
- De map wordt aangevuld met informatie, zoals broodbeleg, (calorie)lijsten, tips voor tussendoortjes, BBQ, etc.
- Tijdens het laatste consult evalueren we het traject en bespreken we hoe je in de toekomst verder gaat.
- Je ontvangt het boek 'Liefde in plaats van chocola' van Fenna Janssen t.w.v. € 17,95.
- Indien je instemt met het pakket teken je hiervoor een contract van 12 weken en ga je akkoord met de totale kosten van € 350,-. We bekijken van te voren samen welk deel (of soms alles) door de verzekering wordt vergoed. Indien een deel buiten de verzekering valt wordt dit resterende bedrag middels een factuur in rekening gebracht (gespreid betalen is ook mogelijk).