



Inleiding

Kijk in de goede richting

Zelf je maag verkleinen

Wat zijn de effecten van leren Eten-in-aandacht?

Deel 1 Start waar je nu bent

1. Waarom starten met waar je nu bent?
2. Test je zelf
3. laat je coachen

Deel 2 De 8 trainingen

Training 1 Rust en concentratie

Training 2 Eten met al je zintuigen

Training 3 Zo leer je langzamer te eten

Training 4 Ken je Honger

Training 5 Waarom wil je eten als je geen honger hebt?

Training 6 Van Zin in eten naar ZEN met eten

Training 7 Heb je de juiste mindset?

Training 8 Last van emotie-(over)eten?

Deel 3 De natuurlijke weg

1. Recept voor een slanker lichaam
2. Jouw unieke eetritme