

## PSYCHOLOGIE VAN HET (EET)-GEDRAG

ONTWIKKEL EEN GEZONDE RELATIE MET VOEDSEL; VAN WETEN HOE HET MOET NAAR DOEN HOE HET MOET!

I.S.M.  Ssbm

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

We weten met z'n allen hoe het moet om af te vallen. Nog nooit zoveel invloeden en rapporten en bevindingen en ... maar toch lukt het ons niet!? Hoe komt dat nu toch? Zo moeilijk kan het toch niet zijn?

Onze docente kampte zelf al meer dan 20 jaar met een ongezonde relatie met voedsel. Ze had alles echt al geprobeerd maar het jojo-effect was heel duidelijk. Tot ze een opleiding volgde om de psychologie achter je eetgedrag te ontdekken. Wat een openbaring!

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze cursus is voor iedereen die wil weten waarom diëten niet altijd werkt zowel als voor professionals die willen begrijpen waarom hun klanten het zo moeilijk kunnen hebben met voeding.

#### Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

### PROGRAMMA

In deze driedelige opleiding leer je oa:

- Waar het gestelde eetgedrag vandaan komt
- Hoe je eetgewoontes ontstaan zijn
- Wat eetregels doen
- De kracht van motivatie en wat als die wegvalt?
- De rol van voedsel
- De weg van de minste weerstand
- Randvoorwaarden leren creëren
- Stiekem eten en emotie eten
- Belemmerende gedachten
- Kant en klare werkbundel om zelf inzicht te krijgen in je eigen eetgedrag en denkpatroon

### DOCENT

#### Sylvia Declerck

Eigenares van personal trainer studio "samen bewegen" te Hertsberge. Ze volgde tal van opleidingen oa. Personal trainer NASM, Precision Nutrition, voedingspsychologie, gestalttherapy i.o., life coach, voedingsconsulente, ...

Zelf kampte ze meer dan 20 jaar met een ongezonde relatie met voedsel. Ze was obese, zat in een neerwaartse spiraal en wist geen kant meer op. Ze schoolde zich om zodat ze haar eigen succeservaring zou kunnen delen met mensen die hetzelfde voelen en meemaken.