

Slank Blijven

Highcoaching
Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een extra uitgave van Highcoaching Jaargang 3 nr. 3

Door Johan Hooglugt

Het geheim van slanke mensen (Mieke Kosters)

Vanmorgen las ik de zaterdagkrant. In de bijlage zat een artikel over "slank blijven". De Trouw redacteur beschrijft de zoektocht naar methoden om af te slanken. Hiervoor leest zij het boek: "Het geheim van slanke mensen" van Mieke Kosters.



Mieke kosters ging na 15 jaar bezig te zijn geweest met vele diëten slanke mensen observeren. Haar bevindingen en vooral oplossingen om slank te blijven beschrijft zij in haar boek. Hierbij roept zij de hulp in van een psychologe. Haar methode valt vooral op door de expliciete nadruk op gedragsverandering.

In haar boek gaat zij veel meer in op het gedrag en minder op calorieën en menu's. Haar principe is weten wat je wil en vooral de regie nemen. Inmiddels zijn er meer dan 35.000 van haar boeken verkocht.

Methode van HeartMath

Toen ik dit artikel las, was ik bijzonder verrast met de vele overeenkomsten met de afslankmethode via hartcoherentie. Hier wordt de focus gelegd op "waarom je eet" en niet "hoeveel je eet". Ook hier gaat het om je gedrag.

Wie kent het volgende dilemma niet:

Je hebt net van je avondeten genoten en zit even uit te puffen op de bank. Je krijgt ineens een moeilijk moment. De drang komt op om wat snoep te pakken, iets zoetig of iets hartig, het maakt niet uit. Je hebt geen honger, want je maag is nog gevuld. Toch voel je die drang dat je MOET eten. Je loopt naar de keuken en pakt wat drop, vervolgens pak je een reep die je mee neemt naar de kamer en die je vervolgens achter elkaar opeet. Hierna wordt je misselijk en voel je jezelf opgeblazen en

Herken jij een of meerdere van onderstaande uitspraken:

- > Ik heb me helemaal vol gegeten
- > Ik voel me vermoeid van het eten
- > Ik ben klaar met dat opgeblazen gevoel
- > Ik wil niet meer Jo-Jo diëten
- > Ik wil me beter voelen
- > Ik heb hulp nodig bij het afvallen
- > Ik kan niet tegen calorieën tellen
- > Ik moet nu echt beginnen.

Een pilot-studie van 19 deelnemers die in slechts 6 weken met behulp van het emWave Stress en Gewicht Management Programma de volgende resultaten hebben behaald:

- > Er was een significante afname van het gewicht van gemiddeld 5,2 pond.
- > Gemiddeld was de buikomtrek verminderd met ongeveer 6,5 centimeter.
- > Gemiddeld was de heupomtrek verminderd met ongeveer 6 centimeter
- > Er was een significante verhoging van het rustgevoel
- > Woede, ongerustheid en stress waren allemaal significant lager bij de deelnemers aan de studie.

Emotie versus verstand:

De tegenhanger van het emotionele brein is het cognitieve brein. Dit deel van ons brein wordt ook wel ons denkend vermogen genoemd. Als we een beslissing nemen die voort komt vanuit dit deel van ons brein, is het een gezonde keuze. Wij beseffen dat het niet goed is om te veel, vet, zoet of hartige voedingsmiddelen te eten. Dit gedrag wordt ook wel emotioneel eten genoemd.

Wij kunnen ons eetpatroon positief beïnvloeden door gebruik te maken van dit cognitieve brein en het dusdanig trainen, waardoor de gezonde reactie in ons emotionele brein is ingesleten. Het wordt dan een automatische handeling om na te denken of we gezond leven en eten.

Conclusie:

We kunnen ons verstand inzetten om af te vallen.

HeartMath Stop emotioneel eten programma

Het HeartMath® Stop Emotioneel Eten Programma is een manier om optimaal in balans te komen. De methode is eenvoudig en solide, met wetenschappelijk aangetoonde resultaten. De kracht ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Dit programma biedt instructies over hoe je een neurale gewoonte kan veranderen om gewicht te verliezen en een betere relatie met voedsel en het eten kan krijgen. Het is geen traditioneel afvalmethode. Met weinig tijdsinspanning werkt u aan meer balans en vreugde in uw leven. Dit gepatenteerde programma wordt alleen gegeven door Providers die zijn opgeleid en gecertificeerd door HeartMath Benelux.



Het eerste gewicht beheersing programma dat zich niet focust op hoeveel je eet, maar waarom je eet. Het maakt een einde aan het jojo effect van de traditionele afvalprogramma's.

Je kunt het emWave Stress en Gewicht Management Programma tegelijk met ieder ander dieet programma gebruiken. Je leert eenvoudige stappen om stress op het bewuste moment kwijt te raken, meer coherentie te bereiken en de kracht van je emotionele fysiologie vast te houden.

Doelstelling

Het programma is een ondersteuning voor mensen:

- > die duurzaam af willen rekenen met overgewicht
- > die zich aan een bepaald dieet willen houden
- > die willen stoppen met Jo-Jo diëten.

Werkwijze

Aan de hand van een duidelijk werkboek worden de volgende sessies doorlopen:

De eerste sessie is het identificeren van je stress triggers en stressvolle emoties.

De tweede sessie is om emotionele stress te verminderen met twee technieken, Notice and Ease en de kracht van de Neutral.

De derde sessie is de interne coherentie te verhogen met de Quick Coherence® techniek en emWave®-technologie.

De vierde sessie is het leren van de Freeze-Frame® techniek om nieuwe mogelijkheden te leren.

De vijfde sessie is om je houding met behulp van de Attitude Reset te veranderen.

De zesde sessie is het leren om te schakelen van emotioneel eten naar intuïtief eten.

Meer info vindt u [hier](#)

Voordelen

Je zult je beter gaat voelen en je leert betere keuzes te maken. Je zult er beter uit gaan zien en meer energie hebben. Wij laten je zien hoe je de kracht en de intelligentie van je hartintuïtie kunt gebruiken om een beter gevoel over jezelf, je lichaam en je leven te krijgen.

Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:
HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09