

Afvallen in 2013

Deze nieuwsbrief is
een uitgave van
Highcoaching
Jaargang 3 nr. 1



Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Door Johan Hooglugt

Het lijnen gaat weer beginnen

Een van de meest gekozen goede voornemens voor het nieuwe jaar is het **afvallen**. We willen allemaal weer dat overgewicht van de feestdagen kwijt. Massaal gaat Nederland aan de lijn. De vraag die dit met zich meebrengt is wat levert het afvallen ons op? Hoelang houden we het vol om van alles naar niets te gaan?

In Nederland heeft bijna 50% van de bevolking last van overgewicht. Dit aantal geeft al aan dat we een structureel probleem hebben met overgewicht. Of 1 januari 2013 dan een juiste datum is om te beginnen mogen we ons zeker afvragen.

Daarbij komt dat overgewicht (ernstige) gezondheidsklachten kan veroorzaken, zoals:

- > hoge bloeddruk
- > hart en vaat ziekten
- > gewrichtsklachten
- > maag- en darmklachten
- > suikerziekte
- > vermoeidheidsklachten
- > algehele malaise

Conclusie

Het gaat dus duidelijk meer om alleen maar een paar kilo's kwijt te raken. We moeten onze leefstijl permanent veranderen. We moeten meer bewegen en gezond eten. Hierbij is het van groot belang dat we inzicht krijgen in de vraag **waarom** we snoepen en- of ongezond eten. Vaak zit hier een emotioneel gevoel achter.

Herken jij een of meerdere van onderstaande uitspraken:

- > Ik heb me helemaal volgegeten
- > Ik voel me vermoeid van het eten
- > Ik wil afvallen
- > Ik wil het nu echt gaan doen
- > 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

Heb je meerdere keren met JA moeten antwoorden, lees dan verder.

Wat vind jij belangrijk

- > Ik wil meer kwaliteit van leven
- > Ik wil gezonder leven
- > Ik wil de controle terug
- > Ik wil er goed uit zien
- > Ik wil geen jojo effect meer
- > Ik wil weer energie hebben
- > Ik wil een paar kilo kwijt
- > Ik wil me beter voelen

Heb je meerdere keren met JA moeten antwoorden, lees dan welke oplossing Highcoaching kan bieden.

Oplossing HeartMath

- Uitkomsten pilot-studie met behulp van het EmWave Stress en Gewicht Management Programma na 6 wkn:
- > Er was een significante vermindering van het gewicht in de groep van gemiddeld 5,2 pond.
 - > Gemiddeld was de buikomtrek verminderd met ongeveer 6,5 cm.
 - > Gemiddeld was de heupomtrek verminderd met ongeveer 6 cm.
 - > Er was een significante verhoging van het rustgevoel.
 - > Woede, ongerustheid en stress waren allemaal significant lager bij de deelnemers aan de studie.

Het programma

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.

Terwijl je gebruik maakt van de HeartMath-instrumenten die in dit programma worden aangeboden, zul je je beter gaat voelen en leer je beter (eet)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.

Werkwijze werkboek

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.

Het werkboek

Aan de hand van een op maat gemaakt persoonlijk handboek worden de zes sessies doorgelopen. Tijdens deze sessies wordt ook het gebruik van het EmWave® Coherence Systeem uitgelegd. Je ervaart hierbij wat stress met je eetpatroon doet en wat het effect is van het toepassen van de HeartMath methode.

Ik wil.....

Heel vaak zeggen wij :”Ik wil.....”. Vervolgens doen we vaak iets niet of juist iets anders. Met al mijn klanten maak ik een duidelijke afspraak. We gaan uit van het volgende principe: “Wat je wil is wat je doet”
“Wat je doet is wat je wil”

Werkwijze Highcoaching

Zoals hiervoor aangegeven wordt aan de hand van 6 sessies een programma doorlopen. Deze 6 sessies vinden plaats in een periode van 6 tot 8 weken. Onderzoek heeft aangetoond dat na 40 dagen de drang naar snoep en of meer eten is afgenomen.

Je kunt kiezen uit persoonlijke 1:1 sessies en een intensief E-learning programma. In beide gevallen wordt er gebruik gemaakt met een op maat gemaakt E-coach programma, alwaar jij dagelijks je vorderingen kunt inboeken. Je coach houdt hierdoor zicht op jouw gedrag en kan waar nodig bijsturen. Er wordt gedurende het traject intensief hulp geboden via telefoon, sms of per email.

Na afloop van het programma wordt er na ongeveer een maand een gratis nazorg sessie aangeboden. Ook hierna wordt er met enige regelmaat contact onderhouden.

Informatie

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

U kunt bij Highcoaching ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADD-ADHD
- Autisme, angsten etc.
- (Her)Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Kindercoaching
- Programma's voor zorgsector
- Weerbaarheid

Bezoek de volledig vernieuwde website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of bel naar 06-39 55 81 09

