

# NIEUWSBRIEF

03 september 2011

## OVERGEWICHT NA DE VAKANTIE

## Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching. Jaargang 1 nr. 9



Door Johan Hooglugt

### Inleiding

De zomervakantie zit er weer op. Velen van ons hebben een heerlijke tijd achter de rug. Veel Nederlanders zijn na de vakantie een paar kilo aangekomen. Lekker genieten in de zon. Hapjes tussendoor op het strand. Aan het eind van de middag aan de tapas met een wijntje. In de avonden heerlijk dineren met de lekkerste toetjes. Hierna nog een afzakkertje en dan met een voldaan gevoel naar bed. Op dieet gaan heeft niet echt zin. Je loopt weer tegen het jojo effect aan. Herkent u dit ook? Voor de vakantie er alles aan gedaan om er in je bikini of badpak goed uit te zien en binnen een paar weken zitten die vervelende kilo's er weer aan. Het zijn die vervelende calorieën.



### Wat is een calorie?

Een calorie is een eenheid om de energiewaarde van voedingsmiddelen aan te geven. Meestal spreken we over kcal (kilocalorieën, 1000 calorieën) of over kilojoules (KJ). Dit is een andere manier om de energie uit te drukken. Als je gewicht wil verliezen neem je minder energie (calorieën) tot je dan waar je lichaam om vraagt.

### Hoe maak je de juiste keuze?

Als je kiest voor voedingsmiddelen die minder calorieën bevatten, dan val je af. In één gevulde koek zit evenveel calorieën als in acht nectarines. Je kunt dus een juiste keuze maken door fruit te eten als tussendoortje.

### Waarom is het zo lastig om af te vallen?

De gedachte aan lekker eten of het zien hiervan geeft een signaal af dat je het moet nemen. Deze associatie zit heel erg diep opgeslagen in ons emotionele geheugen. Dit deel van ons brein wordt vaak vanuit een impuls in werking gesteld net als de

vluchtreactie als we een grote spin zouden tegenkomen.

### Er is iets aan te doen:

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 brein inzetten om af te vallen.

## 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.

### Hoe ziet het Stop Emotioneel Eten programma er uit:

Zes sessies

Sessie 1

Het identificeren van uw Stressbronnen en stressvolle emoties

Sessie 2

Verminder Emotionele Stress met Notice and Ease en de Neutral

Sessie 3

Oefenen met de Quick Coherence

Sessie 4

Wijzigen van je Emotionele Dieet met de Freeze Frame techniek

Sessie 5

Verander zelf je houding met Attitude Reset

Sessie 6

Oefenen met Intuïtief eten met de aangepaste Freeze Frame techniek

### Werkboek

Aan de hand van een op maat gemaakt persoonlijk handboek worden de zes sessies doorgelopen. Tijdens deze sessies laat ik u ook het gebruik van het emWave® Coherence Systeem zien. U ervaart hierbij wat stress met uw eetpatroon doet en wat het effect is van het toepassen van de HeartMath methode.

Bij dit programma ontvangt u ook gratis het E-book Stop Emotional Eating.



### Resultaten

Enkele praktische resultaten van het SEE programma:

- blijvend gewichtsverlies
- het maken van betere (eet)keuzes
- intuïtief eten
- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie

### Informatie

Mocht u na het lezen van deze nieuwsbrief geïnteresseerd zijn geraakt in dit gewicht beheersing programma neem dan vrijblijvend contact op.

Vraag nu vrijblijvend een emotioneel eten test aan.



U kunt bij ons ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stoppen met roken
- Relatie problemen
- Behandeling tegen ADHD/ADD
- Behandeling tegen vele chronische aandoeningen
- oplossen slaapproblemen

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

