




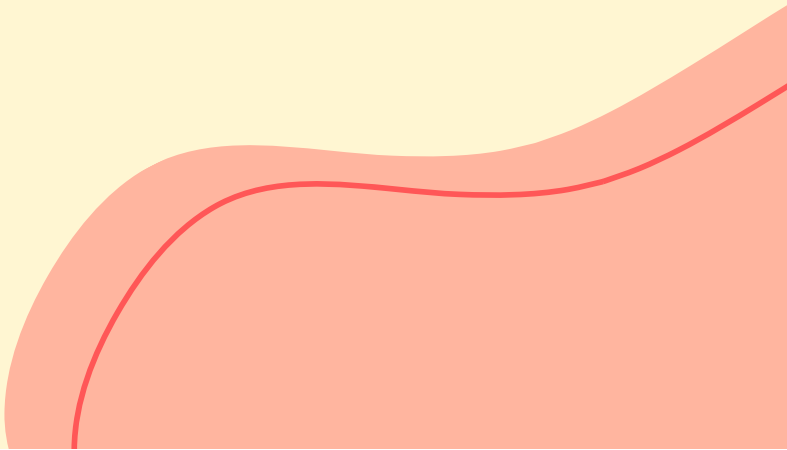
# Op weg naar jouw intuïtieve leven



## Inhoud van de cursus



Focus op Jezelf  
Diëtiste Ine Bosmans





# Module 1

## Nooit meer op dieet

**Je hersenen en waarom die zo belangrijk zijn**

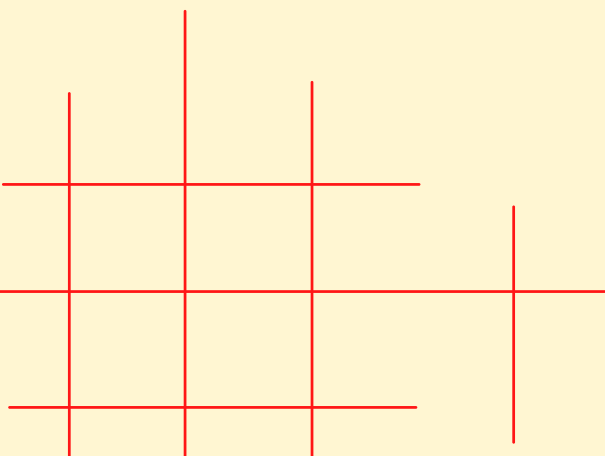
**Bepalende factoren voor jouw gewicht**

**Dat vervelende jojo-effect**

**Wat wil jij graag bereiken?**

**Je weg zal niet altijd over rozen gaan**

**Je saboteurs en je bondgenoten**





# Module 2

## Hoe, wanneer en hoeveel eten

**Je onderzoeker leren kennen**

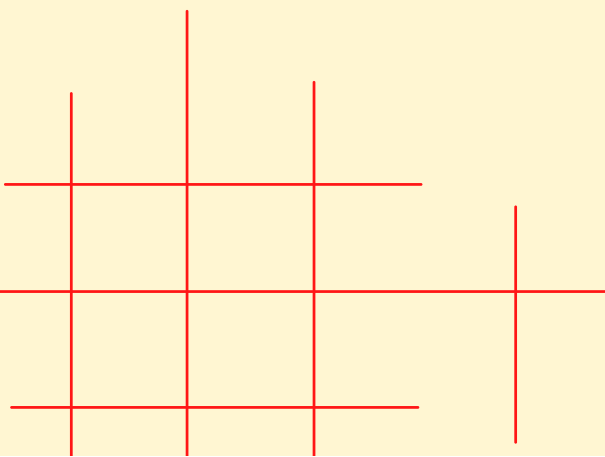
**Je eetmomenten**

**Leeuwenhonger vs welpenhonger**

**Je porties**

**Met aandacht eten**

**Het mag écht wel lekker zijn**





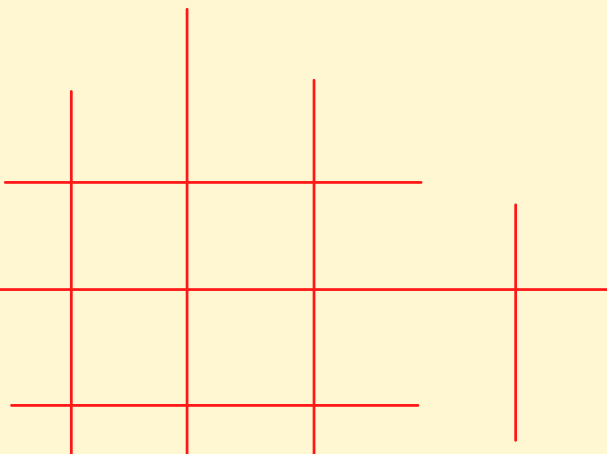
## Module 3

# Wat met eten zonder honger?

**Geen honger, maar wel zin**

**Help, ik kan het niet laten**

**Als honger niet het probleem is,  
is eten niet de oplossing**





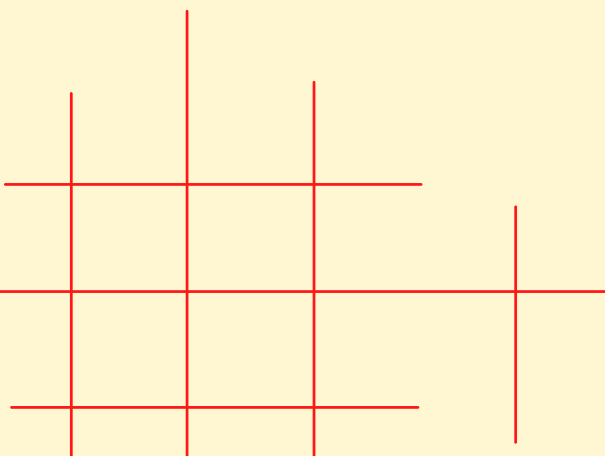
# Module 4

## Invloed van de dieetcultuur

**De aanwezigheid van klikspanen**

**Je dieetpolitie herkennen**

**Hallo aapje!**





# Module 5

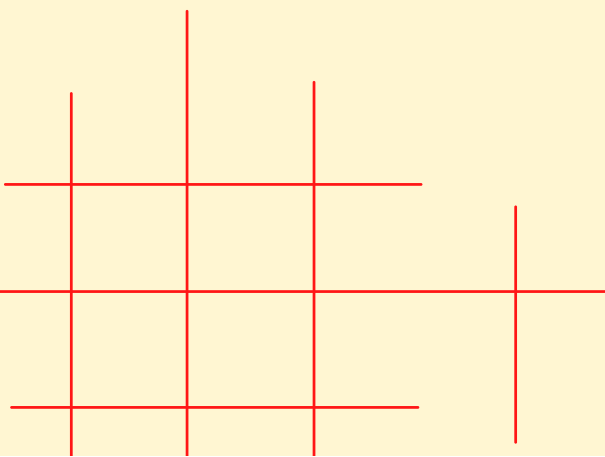
## Onvoorwaardelijke toestemming

**Hallo bondgenoot**

**Het allerlekkerste hapje**

**Kies je voor geluk of plezier?**

**Graag wat balans**





# Module 6

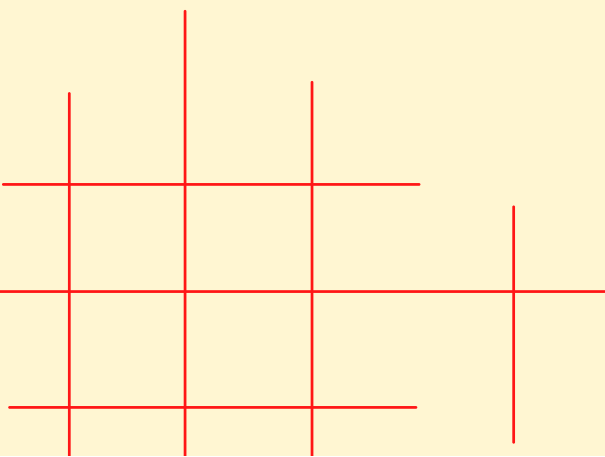
## Goed voor jezelf zorgen

**Daar is je verzorger**

**Wees mild voor jezelf**

**Welk verhaal vertel jij jezelf?**

**Je ideale leven**





# Module 7

## Zelfzorg in de praktijk

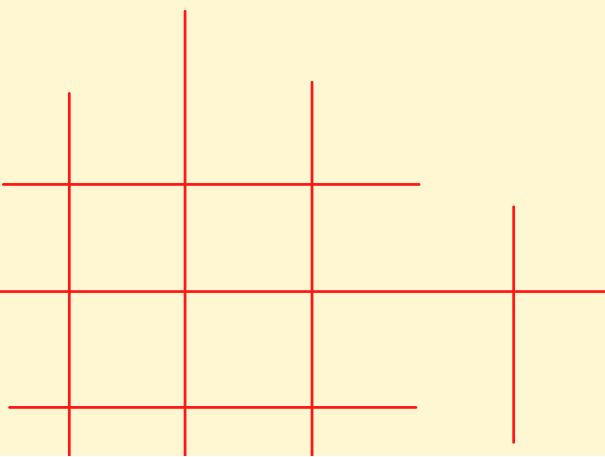
**Jezelf liefdevol voeden**

**Intuitieve beweging**

**Een goede nachtrust doet wonderen**

**Ontspan jij regelmatig?**

**Eens even checken**





# Module 8

## Hoe kijk jij naar jezelf?

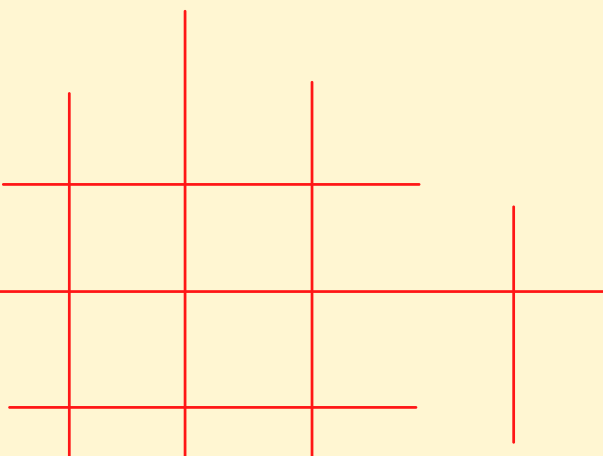
**Wat bepaalt je zelfbeeld?**

**Wat doet je lichaam voor jou?**

**Kies jij al voor fijne kleding?**

**Geef jezelf eens een complimentje**

**De kracht van dankbaarheid**





# Module 9

## Een terugblik

**Hoe is jouw reis verlopen?**

**Wat zijn jouw dromen voor de toekomst?**

**Reflectie op de cursus**

