

Gewichtsneutrale diëtist & Intuïtief Eten coach

EV
Evita Vianen

INTUÏTIEF ETEN | LEEFSTIJL
GEWICHTSNEUTRAAL | DIËTIST



De startgids
Evita Diëtist-Leefstijl

Intuïtief Eten


Vrijwel iedereen is geboren met de kunde om te eten vanuit intuïtie. Als baby kan je over het algemeen heel goed aangeven wanneer je trek hebt en als je vol zit gaat dat laatste beetje melk uit het flesje er echt niet meer in. Loop der tijd zijn we het gaan afleren om te luisteren naar onze lichaamssignalen. Intuïtief Eten breng je weer terug bij het leren luisteren naar je lichaam, want dat lichaam is zo gek nog niet...

Vertrouw op je interne signalen zoals honger, verzadiging en voldoening, om te bepalen wanneer, hoeveel en wat je eet

De drie pijlers



Eet voornamelijk vanwege lichamelijke in plaats van emotionele redenen



Leer jezelf onvoorwaardelijke toestemming geven om te eten waar je zin in hebt, luisterend naar je interne signalen

Gewichtsneutraal

BMI

De Body Mass Index (BMI) is oorspronkelijk bedoeld voor het uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek. Vandaag de dag wordt het gebruikt om te kijken hoe "gezond" je bent, maar gezondheid is vele malen breder dan alleen de verhouding tussen lengte en gewicht.

Denk onder andere aan; mentale gezondheid, vitaliteit en de verhouding van spier- en vetmassa. Het "ideaalbeeld" van slank zijn, zegt niet of iemand gezond is.

Dun = gezond?!

Dikkere mensen kunnen zeker gezond zijn en dunnere mensen ongezond. De gewoontes die je hebt zeggen veel meer over hoe gezond je bent. Denk aan; beweging, gezonde en gevarieerde voeding, alcohol en roken.

Van extern naar intern

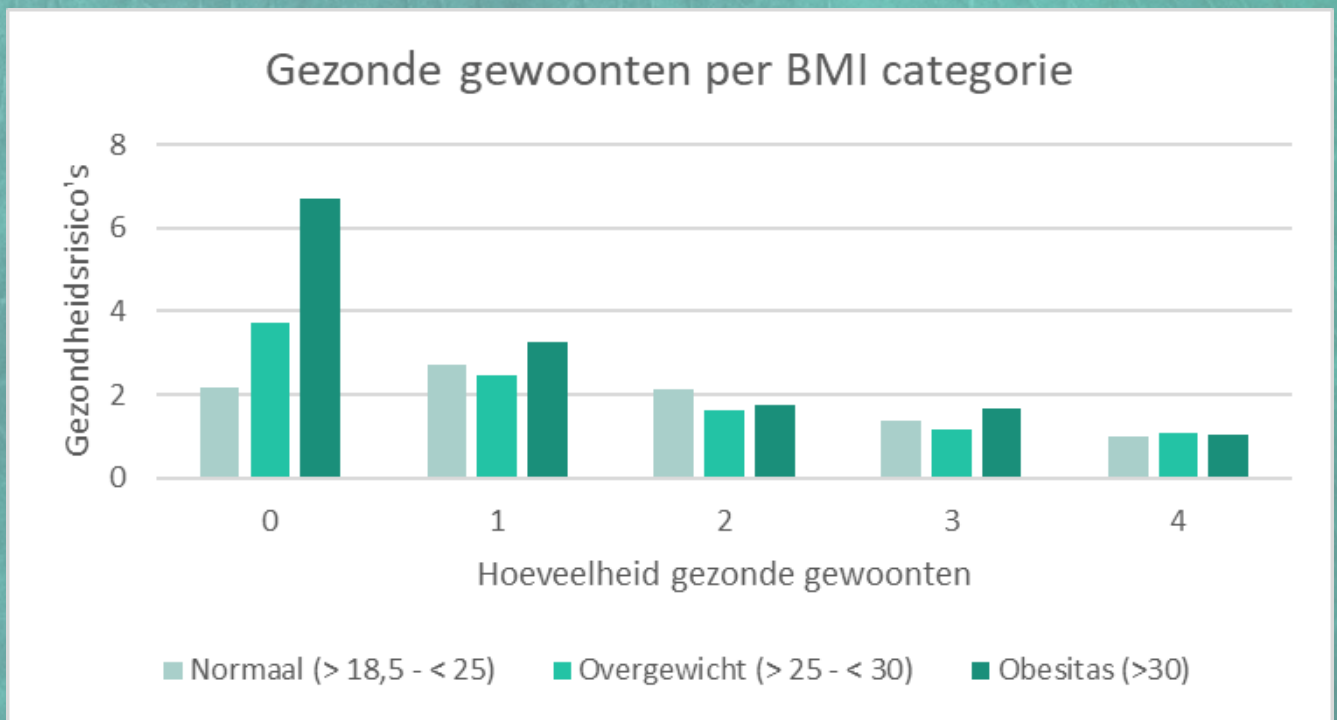
Met Intuïtief Eten leer je naar je lichaam luisteren en op zoek te gaan naar de achterliggende oorzaak.

Je leert de verschuiving maken van extern denk aan; de dieetcultuur, gewicht, eetregels en diëten. Naar intern; honger en verzadiging leren voelen, op zoek naar voldoening, leren leven naar je waarden en nagaan wat je echt belangrijk vindt en waar je blij van wordt.

Nieuwe visie

Ik werk gewichtsneutraal en ik kijk veel verder dan alleen het gewicht. Durf jij ook verder te kijken dan de weegschaal?

Effect gezonde gewoonten



SMatheson et al, 2012: Healthy Lifestyle Habits and Mortality in Overweight and Obese Individuals

Soorten gewoonten

1. Groente en fruit > 5 porties/dag
2. Niet roken
3. Beweging > 12 keer/week
4. Gematigde alcohol consumptie 1-2 glazen/dag

Stap uit de dieetcirkel



Centrum voor Intuïtief Eten www.centrumvoorintuïtiefeten.nl

Herkenbaar patroon?

Ook al wordt je gewichtsdoel wel behaald, komt het grootste gedeelte van de mensen binnen 2 tot 5 jaar weer aan. Dit is niet zo vreemd, aangezien je lichaam maar 1 belangrijk doel heeft en dat is overleven.

Hoe kun je dan wel uit deze cirkel komen?

Het is belangrijk om de verstoorde relatie met eten te herstellen om de dieetcirkel te doorbreken. Dit kan met behulp van Intuïtief Eten.

Geregistreerd diëtist

Ik ben kwaliteitsgeregistreerd diëtist en leefstijlcoach waarbij ik wetenschappelijk onderbouwde adviezen geef. Samen kijken we naar alle factoren die invloed hebben op jouw gezondheid. Ik vind het belangrijk om te kijken naar gezondheid in de breedste zin van het woord en neem jouw wensen en behoeften als uitgangspunt.

Door opzoek te gaan naar de dieperliggende oorzaak van het gedrag en de achterliggende psychologie kom je tot de kern van het probleem.

De oorzaak aanpakken en geen symptoombestrijding dat is wat lange termijnverandering mogelijk maakt.



KWALITEITSGEREGISTREERD
REGISTER DIËTISTEN
tot 22-06-2026
Evita Vianen



Stap uit de dieetwereld & ontdek Intuïtief Eten

Klaar om aan de slag te gaan en weer rust en geluk te ervaren rondom voeding en eetgedrag?!

Neem contact op voor meer informatie en plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek

Je kunt het contactformulier op mijn website invullen of een mailtje sturen naar: info@evitadietistleefstijl.nl



EV
Evita Vianen
INTUÏTIEF ETEN | LEEFSTIJL
GEWICHTSNEUTRAAL | DIËTIST

Liefs, Evita

www.evitadietistleefstijl.nl