



## CURSUS

# EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN

### Wil jij 2022 goed beginnen, lekker in je vel en gezonder eten?

In een cursus van 6 woensdagavonden leer jij jouw eigen relatie met voeding kennen. Je wordt je bewust van jouw eetgedrag en hoe je dat structureel verandert. Bovendien ontdek je wat echt gezond én ook lekker eten is. Een unieke combinatie van psychologe Lida van der Aa en natuurvoedingsadviseur Elly Punselie gaat met jou aan de slag in een groep van maximaal 12 personen.

**Data cursus 2022 19.30 - 22:00 uur**  
19 januari - 2 februari - 23 februari  
16 maart - 6 april - 18 mei

**Inschrijving vóór 1 januari 2022**  
€ 275,00, vanaf 1 januari € 295,00.

**Gratis kennismakingsworkshop**  
15 december 2021 19:30 - 20:30 uur\*  
12 januari 2022 19:30 - 21:00 uur

*\*ivm coronamaatregelen online*

### Inschrijven, meer informatie en contact

 [www.naturelly.nl](http://www.naturelly.nl)

 [info@naturelly.nl](mailto:info@naturelly.nl)

 06-25008806

 Bredaseweg 41 Terheijden

**NATURELly** 



Aa Coaching  
Anders afvallen



## Nee zeggen is lastig

Herkenbaar toch? De worsteling met eten. Gedachten als “Nu heeft het toch geen zin meer, doe nog maar een toetje.”  
“Maandag begin ik weer met gezond.”

*Wat als je alles zou mogen eten, weer plezier aan eten beleeft en er weer van kunt genieten?*



## Gezond en lekker gaan prima samen

Hoogste tijd om je relatie met eten aan te pakken. In de cursus doen we dit door:

- Inzicht krijgen in je eetgedrag.
- Oefeningen over onder andere “nee” zeggen.
- Proeven van lekkere alternatieven.
- Praktische en eenvoudige kooktips.



## Nieuwsgierig geworden?

Wil je ontdekken of deze cursus iets voor je is? Kom naar de gratis workshop. Maak kennis met ons vol enthousiasme en plezier, om met jou te gaan voor een duurzaam resultaat.

Mocht door corona omstandigheden de cursus uitgesteld worden, geef toch alvast je interesse door. Wij houden je op de hoogte

Meld je aan voor de workshop of schrijf je meteen in.

