



Blij Dieetvrij Traject

Tip! De onderstreepte woorden linken door naar de bijbehorende membersite pagina!

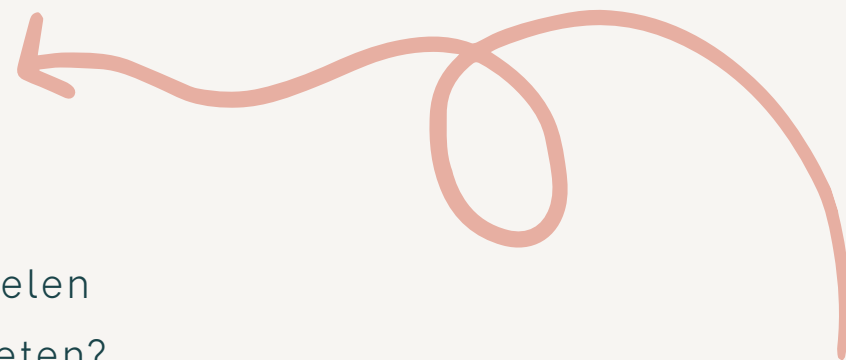


MODULE 2

Intuïtief eten intensive

Verdieping met o.a.:

- Masterclass Stress eten
- Masterclass van Snappen naar voelen
- Masterclass Hoe tackel je emotie eten?
- Masterclass Bad Body Days
- Masterclass Snacken in de avonduren
- Masterclass Assertiviteit



MODULE 7

Vertrouwen op jouw lijf

Verdieping met o.a. module 6. Feeling Worthy Intensive.
Indien overgeslagen:
hierna terug naar module 2 & 3

MODULE 1

Radicale zelfacceptatie

Verdieping met o.a.:

- Omgaan met de angst voor gewichtstoename
- Spoedcursus zelfcompassie
- Mindful bewegen challenge
- Masterclass Acceptatie

Optioneel direct module 7: vertrouwen op jouw lijf

**Of bij grote onrust rondom eten:
module 8 Bite-Sized**

MODULE 3

Gezonde gewoontes

Gebruik module 4, om met 8 concrete opdrachten te werken aan
Body Confidence
En verdiep met module 5, als je kinderen hebt.
Verdiep met masterclass Liefdevol voeden
In de flow

VERVOLG

Verdiepende masterclasses & challenges

Onvoorwaardelijke toestemming challenge
Sociale verbinding challenge,
Rust rondom de feestdagen,
en alle andere masterclasses, die je nog niet eerder als verdieping hebt gevolgd.