

Fuego

—

Emotie-eten overwinnen

Versie 2018

Emotie-eten overwinnen, dat lukt jou ook!

Sandra, 36 jaar

'Dit pakket is een cadeautje voor jezelf als je worstelt met emotie-eten!'

Heb jij de neiging om naar chocola te grijpen als je je verdrietig of alleen voelt? Of een zak chips leeg te eten wanneer je boos bent? Of kies je voor wijn met blokjes kaas en toastjes wanneer je uitgeteld op de bank ligt? Kun je niet stoppen met snaaien als je eenmaal de fout in bent gegaan? Heb je dan gedachten zoals 'nu maakt het toch allemaal niets meer uit'? Is dit voor jou herkenbaar? Je bent niet de enige! Dit komt frequent voor, zo vaak dat wij hebben besloten ons hier in te specialiseren.

Dit soort snoep- en snaaibuien zijn namelijk echt funest voor je zelfvertrouwen en je gewicht. Wil jij het emotie-eten blijvend onder controle krijgen? Blijvend gewicht verliezen en nooit meer op dieet? Dan helpen wij je graag in dit proces. Het is tientallen mensen al gelukt!

Wij laten jou onderzoeken waar jouw neiging tot emotie-eten vandaan komt. Ervaar waar je echt behoefte aan hebt als je je moe, verdrietig of boos voelt. Je leert hoe je om kunt gaan met deze gevoelens zonder naar eten te grijpen. Hiermee krijg jij je snoepbuien en daar mee je gewicht definitief onder controle.

Ingrid, 36 jaar

'Ik denk dat deze aanpak het beste werkt voor emotie-etters. Diëten heb ik mijn hele leven al gedaan, dat werkte niet. Echt op zoek gaan naar de kern van het probleem, zorgt ervoor dat ik de drang naar eten beter onder controle heb. Door niet zo zeer meer de gevoelens met eten te dempen maar te dealen met de gevoelens. Het pakket heeft me veel gebracht, een groot stuk bewustwording, maar vooral ook de tools om patronen te kunnen doorbreken. De aanpak van Marloes vind ik fijn, helder en doortastend met 'oog' voor de cliënt. Af en toe een goede spiegel wat zorgde voor inzicht.'

Voor wie?

Dit pakket is geschikt voor mensen die definitief afscheid willen nemen van het emotie-eten. Het is een intensief traject van 12 weken persoonlijke begeleiding en coaching op maat waar bij je gaat werken middels een 7-stappenplan. De consulten worden afgewisseld met e-mailcontact. Je krijgt weer controle en grip op je eetgedrag.

Inhoud pakket en werkwijze

- Eerst is er een intakegesprek. Hier in bespreken we jouw hulpvraag en knelpunten en kijken we samen of dit pakket passend voor je is. Als je besluit het pakket af te nemen valt dit intakegesprek binnen de totale pakketprijs van € 490,-. Als je besluit het pakket niet af te nemen betaal je het normale tarief van een intakegesprek; € 105,-. Je gaat hoe dan ook altijd de deur uit met een voedingsadvies op maat en praktische tips waar mee je aan de slag kan.
- Indien je instemt met het pakket teken je hier voor een contract van 12 weken en ga je akkoord met de totale kosten van € 490,-. Vaak wordt een deel hier van door de verzekering vergoed. Betaling in termijnen is mogelijk.
- Juist door het aangaan van een pakket kan jij jezelf een belofte, een verbintenis opleggen, dat je dóór gaat, ook als het tegen zit!
- Na het intakegesprek zijn er 5 vervolgsconsulten. De consulten hebben geen standaard inhoud maar worden op maat op jou afgestemd. Aan bod zal komen onder andere je eetdagboek, we bespreken het emotie-eten, dagmenu, successen, tegenslagen en aandachtspunten voor de komende weken. Je stelt doelen per week op, je maakt plannen, gaat acties uitvoeren en onderliggende patronen doorbreken.
- In de overblijvende weken hebben we contact per email. Daarin benoem je wat goed gaat, wat tegenvalt en verzamel je de vragen die je hebt. Via de mail reageren we op de voortgang en vragen.
- Je ontvangt een werkmap. Hier in schrijf je je doelen op (zowel op lange als korte termijn; dus ook wekelijkse doelen), houd je de voortgang bij en schrijf je jouw vragen op. Tijdens elk consult dient de map te worden meegebracht.
- De map wordt regelmatig tijdens een consult aangevuld met informatie zoals allerlei tips voor bijvoorbeeld hoe om te gaan met verjaardag, BBQ, uit eten, etc.
- Je ontvangt het boek 'Liefde in plaats van chocola'.
- De vervolgsconsulten duren ca. 30-45 minuten.
- Tijdens het laatste consult evalueren we het traject en bespreken we hoe je in de toekomst verder wilt.

Week	Soort consult	Opmerking
0	Intake- en kennismakingsgesprek	Inventarisatie van beide kanten of het pakket passend is bij de hulpvraag/klacht. Aansluitend advies op maat. Ca. 1,5 uur.
1	Vervolgconsult ca. 45-60 min	Dit is een extra lang vervolgconsult als vervolg op de intake. Uitreiking van het gratis boek 'Liefde in plaats van chocola' en de werkmap
2	Emailmoment	
3	Vervolgconsult	
4	Emailmoment	
5	Vervolgconsult	
6	Emailconsult	
7	Emailconsult	
8	Vervolgconsult	
9	Emailmoment	
10	Emailmoment	
11	Emailmoment	Uitgebreide evaluatieopdracht
12	Afsluitend consult ca. 60 min	Eindgesprek met evaluatie doelen, wat gaat goed en wat heeft nog aandacht? Hoe verder?



Kosten en vergoeding

De totale kosten van dit pakket bedragen € 490,-.

Vaak wordt een deel vergoed door de zorgverzekering.

LET OP: alles uit het basispakket – en dit dus ook! - wordt in mindering gebracht van je eigen risico. Indien je een aanvullend pakket hebt is het soms zo dat hier uit nog een extra vergoeding geldt (dit gaat niet ten koste van je eigen risico).

Diëtistenpraktijk Fuego

Spelbergsweg 3, 7512 DX Enschede

+31 (0)6 44 322 018

info@fuego.nl - www.fuego.nl