

Gezond Gewicht met HeartMath

Gezond gewicht door Emotie controle

U zult kennis maken met de doeltreffende HeartMath technieken om gewichtscontrole op een nieuwe manier te trainen!

Hoe en wat we eten is nauw verbonden met onze emoties.



Als we geconfronteerd worden met een lastig probleem, gestrest zijn, ons gewoon vervelen of juist iets te vieren hebben wenden we ons bewust of onbewust tot voedsel voor comfort. Dit zijn hele basale reflexen, die diep verankerd liggen in ons autonome zenuwstelsel.

Het programma 'Stop emotioneel eten' kijkt 100% af van de bekende afval programma's. Je leert :

- Je emotionele eet triggers te herkennen
- Je onbewuste stressgevoelens te herkennen en te verminderen
- De relatie te zien tussen je gevoel, je hartritme en gewicht regulatie
- Je hartritme te reguleren m.b.v. een iPhone, laptop of de emWave2
- Je beter te voelen onafhankelijk van voedsel

Nieuwsgierig geworden naar dit HeartMath programma?
Is het wat voor jou? Kijk dan voor meer informatie:



Wim Gijzen • www.trans-forma.nl
06 20 69 23 47 • info@trans-forma.nl
Olof Palmelaan 1 • 1945 EH Beverwijk