

DIT JAAR WÉL SUCCESVOL AFVALLEN? ONTMASKER JE INNERLIJKE DIVA!

Is jouw goede voornemen om in 2020 je overtollige kilo's kwijt te raken? Je bent niet de enige. Maar zonder inzicht in de psychologie achter afvallen is je lijnpoging gedoemd te mislukken.

JIJ WORDT DE BAAS

'NU afvallen en nooit meer aankomen' onthult het geheim van de Ego-types. Heb jij een sterke Diva in je, dan zul je je onbewust verzetten tegen veranderingen. Schuilt er in jou een Bourgondiër, dan staat eten gelijk aan genieten – moet kunnen toch? En met een Rebel als dominant Ego-type zul je misschien te eigenwijs zijn om je aan een dieet te houden. In totaal zijn er meer dan 15 Ego-types die jouw eetgedrag bepalen. Ontdek welke bij jou aan het werk zijn en leer hoe jij die types (en dus je eetgedrag) de baas wordt.

STOP DE JOJO

Met dit inzicht begrijp je waarom je eerdere pogingen steeds weer uitliepen op een mislukking. Als je de 7 stappen toepast, stop je in 2020 eindelijk met jojo-en. Je bereikt je streefgewicht én blijft daarop. En mag je dan nooit meer iets lekkers? Jawel hoor. Als je maar weet hoe je dat aanpakt.

TROOSTETEN

Nina paste de 7 stappen toe en zit inmiddels een jaar op haar streefgewicht. Haar valkuil: troosteten. "Zodra er iets te vieren was, haalde ik de chocola en de rode wijn tevoorschijn. Maar ook als ik me niet zo fijn voelde, bijvoorbeeld na een conflict met mijn baas, ging ik snacken. Dat troosteten was zo'n gewoonte geworden dat ik me er niet eens meer van bewust was. Maar het gebeurde keer op keer en dat zag ik terug op de weegschaal. Toen ik inzicht kreeg in hoe het werkt bij mij, kon eindelijk uit dat cirkeltje stappen. En toen lukt het wél om af te vallen."

BENIEUWD?

Download 3 gratis hoofdstukken uit het boek op www.nooitmeeraankomen.nl

Noot voor de redactie:

Wilt u meer informatie over het boek, een recensie-exemplaar, een interview met de auteurs of een samenwerking op touw zetten? Neem dan contact op met Wellington Uitgevers: Eveline van de Waterlaat, 06-49129769, info@nooitmeeraankomen.nl



Beeldmateriaal in hoge resolutie is te downloaden op <https://nooitmeeraankomen.nl/pers/>

Titel: Nu afvallen en nooit meer aankomen

Auteurs: Eveline van de Waterlaat en Leo Versluys

Uitgever: Wellington Uitgevers BV

ISBN: 978-90-827322-0-7

Prijs: € 25,99

Meer info: www.nooitmeeraankomen.nl