

Terugval en verleiding

De kunst om afgevallen te blijven

Iedereen die wel eens een paar kilo is afgevallen of daar mee bezig is, weet dat terugval en verleiding op de loer liggen. Afvallen is moeilijk, maar het allermoeilijkste is om afgevallen te blijven. Hoe zorg je dat de kilo's er af blijven, in een wereld vol met verleidelijke etenswaar?

Terugval en verleiding is een praktisch werkboek dat stap voor stap afvallen, de moeilijke momenten daarbij en de verleidingen aanpakt. Deze methode is wetenschappelijk onderbouwd en maakt gebruik van theorieën en onderzoek op het gebied van psychologie, gewichtsmanagement en verandermanagement. Het is toegankelijk geschreven met uitleg, voorbeelden, verhalen en oefeningen.

Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom beschrijven hoe je in een vroeg stadium signalen van een naderende terugval herkent en wat je ermee kunt doen. Wat moet je doen als het toch niet helemaal gelukt is? Hoe zorg je dat je het wél vol kunt houden? Doel is dat je je gewicht beter kunt managen en daardoor beter in je vel zit.

Terugval en verleiding is een boek voor mensen die zelf aan de slag willen, maar ook uitstekend te gebruiken door diëtisten, leefstijlcoaches en psychologen bij de begeleiding van hun cliënten.

Ingrid Steenhuis is hoogleraar Preventie aan de Vrije Universiteit. Wil Overtoom heeft jarenlange ervaring in het bedrijfsleven en meerdere verandertrajecten begeleid. Samen hebben ze de Brickhouse Academy opgericht.

Download hier de WERKBLADEN bij *Terugval en verleiding*

'Dit boek gaat in op gedragsbehoud en niet alleen op gedragsverandering. Het is wetenschappelijk onderbouwd en dit wordt op een leuke manier vertaald naar praktische oefeningen die in de diëtistenpraktijk te gebruiken zijn.'

Marianne Wind, diëtist

'Dit boek zet je aan het denken. Houd ik mezelf niet voor de gek? Het biedt handige en eenvoudige tips en trucs om blijvend gewichtsverlies vol te houden.'

Ronald

'Eten zal altijd blijven verleiden, maar we hoeven niet altijd toe te happen. Dit boek geeft



ISBN: 9789088506222

Auteurs: Ingrid Steenhuis,
Wil Overtoom

Prijs: € 23,00

www.swpbook.com/1852

waardevolle inzichten in je eetgedrag en je leert de voedselverleidingstrucs te doorzien. Geschikt om zelf mee aan de slag te gaan of een ander erbij te begeleiden.'

Sharon Hasselbaink, psycholoog

In de media:

Nieuwsvoordietisten.nl (oktober 2015) Gezondheidsnet.nl (oktober 2015)