

EetPsychologie

Hoe onze relatie met eten zo verstoord is geraakt
& hoe ze te herstellen

EetPsychologie

Hoe onze relatie met eten zo verstoord is geraakt
& hoe ze te herstellen

Door Rosien Colin
www.eetpsycholoog.com

Schrijver: Rosien Colin
Coverontwerp: Rosien Colin
ISBN: 9789402151022
© Rosien Colin

Te dun en te dik

Te veel en te weinig

Niemand begrijpt het, maar iedereen voelt het

Een gigantische gezondheidscrisis

Tijd om in actie te schieten

Dankwoord

Met oneindig veel dank aan al mijn cliënten, om sterk te blijven, om in zichzelf te geloven en niet te stoppen vooraleer ze hun probleem konden aanpakken. Zonder jullie harde werk zou ik jullie niet kunnen helpen hebben.

Met uitzonderlijke dank aan de vrouwen die hun verhaal in dit boek wilde delen, om anderen te helpen. Samen zullen we het tij keren!

EetPsychologie Podcast:

De nieuwste podcasts en verhalen over vrouwen die hun levensstijl omkeerden kan je volgen op:
www.eetpsycholoog.com/nieuw.html

& worden ook steeds op Facebook gepost:
<https://www.facebook.com/eetpsycholoog>

Inhoudstabel

- Hoofdstuk Eén - Wat ze ons toch allemaal wijsmaken...- 17 -	
Het zit allemaal in je hoofd- 17 -	
Dagelijks Brood & Melk is goed voor elk- 22 -	
What is all the fuss about?.....- 24 -	
Melk is goed voor elk- 27 -	
Antidepressiva, antibiotica, antigezonheida- 29 -	
Waarom antidepressiva?- 29 -	
Massa's Verzwegen Bewijs Contra & Vals Bewijs Pro- 30 -	
Intussen, in je lichaam:- 34 -	
Shit! Ik neem Antidepressiva: wat moet ik nu doen?- 35 -	
“Antibiotica geneest”- 36 -	
Praten over je kindertijd lost het wel op.....- 40 -	
Een simpel stappenplan is toepaselijk op iedereen, uhu- 41 -	
- Hoofdstuk Twee - Waarom de lat zo hoog ligt- 43 -	
Homo Hollywood- 43 -	
Behandeling = Big Business- 44 -	
- Hoofdstuk Drie - Wat er mis gaat in onze levensstijl.....- 47 -	
Industriële Brol in je Mond- 50 -	
Smaakversterkers.....- 51 -	
Mijn zoetje- 52 -	
Bewaarmiddelen- 54 -	
Kleuren en geuren.....- 55 -	
GMO's- 56 -	
Medicatie- 57 -	
Life in plastic, it's fantastic!.....- 60 -	
Diesel in het Bos.....- 61 -	
Tandpasta & Parfums.....- 64 -	

Vaccins	- 65 -
We zijn rotverwend, maar vooral rot.	- 65 -
Wat is het verschil tussen individualisme en egoïsme?	- 72 -
Soo.....	- 73 -
- Hoofdstuk Vier - Genezen: Alle hens aan dek!	- 74 -
Stap één: Damage Control	- 76 -
Stap twee: Geven wat je lichaam écht nodig heeft.....	- 80 -
Stap drie: Leren Luisteren naar je Lichaam.....	- 82 -
Stap vier: Nooit Meer Terug	- 84 -
- Hoofdstuk Vijf - Een permanente gezonde levensstijl creëren	- 85 -
Let's move it move it!.....	- 88 -
What you see is what you get.....	- 91 -
Co-housing fever	- 94 -
Yoga	- 96 -
Blote Voeten	- 98 -
No-nonsense	- 98 -
Persoonlijke Ontwikkeling.....	- 100 -
Het is nooit goed genoeg	- 100 -
Stemmen in je hoofd.....	- 101 -
FAQ.....	- 107 -
Nu tevreden?	- 108 -
Omtoverende Rituelen.....	- 110 -
Je bent uniek, zoals iedereen	- 111 -
PS aan alle lieve vrouwen in deze harde wereld	- 115 -

