

PRAKTIJK EATWISE WEBSITE



INFORMATIE OVER DE ONLINE TRAININGEN



Informatie over de online trainingen van Praktijk Eatwise

Waarschijnlijk is dit niet de eerste keer dat je besluit om af te gaan vallen, dus ik snap dat het spannend is om de juiste keuze te maken. Ik zal je laten zien wat de aanpak van Praktijk Eatwise anders maakt. Ik ben Renate van Riet en ik ben diëtist.



Mijn missie

is om mensen blijvend te kunnen laten afvallen door te focussen op gedragsverandering.

Afvallen is meer dan gewoon minder eten. Het gaat om het zoeken naar de juiste balans en het maken van bewuste keuzes. Daar hoort wat lekkers op zijn tijd gewoon bij!

Er is geen verboden voedsel. Je mag alles eten, zo lang jij daar de bewuste keuze maar in maakt.

Succesvol afvallen doe je door te leren dealen met jouw moeilijke momenten. Het is belangrijk dat jij over de juiste handvatten beschikt om zelfs in die moeilijke momenten nog bewuste keuzes te kunnen maken. Zelfs als je op de bank ligt en zin krijgt in wat lekkers, of wanneer je niet lekker in je vel zit en chocolade de enige oplossing lijkt. Dat kan geen dieet voor je oplossen...

Afvallen is pas succesvol als de kilo's eraf blijven. Niet voor een paar weken, maar blijvend. Terwijl je toch blijft genieten van lekker eten en drinken! Het leven is toch te kort om al het lekkers te laten staan?!

Het gaat om het aanpassen van gewoonten, de automatische piloot stoppen, de cirkel doorbreken. Jouw mindset is hierin bepalend.

In de afgelopen jaren heb ik gemerkt dat afvallen niet gaat om het aanbieden van lijstjes en weekschema's. Het gaat om het aanleren van vaardigheden die jou helpen om bewuste keuzes te maken. Dit is de manier om er de rest van je leven plezier van te kunnen hebben.

Wanneer je dit herkent wil je werken met een gediplomeerd diëtist. Dit is namelijk een beschermde titel en betekent dat ik de vierjarige HBO-opleiding Voeding en Diëtetiek heb gevolgd. Inmiddels heb ik meer dan 8 jaar ervaring opgedaan in verschillende instanties (gezondheidszorg: revalidatie en particulier)





De combinatie van mijn ervaring in het begeleiden van gedragsverandering en de theoretische kennis over voeding, hebben al vele mensen mogen helpen. Mijn nuchtere, praktische aanpak heeft hier ook zeker een aandeel in gehad!

“

Een super fijne ervaring bij Renate, geen streng dieet, maar fijne gesprekken met goede handvatten, waar je echt wat aan hebt! Bedankt voor wat je me allemaal geleerd hebt!

Rianne

”



”Doe maar normaal, dat is al moeilijk genoeg.”

Wat maakt Praktijk Eatwise anders?

Wil jij de rest van je leven blijven lijnen of pak je het één keer goed aan en geniet je daar de rest van je leven van? Als het je nog niet gelukt is om af te vallen, betekent dat niet dat het je nooit meer gaat lukken. Je hebt alleen niet de juiste handvatten paraat gehad.

Wat als het je wel lukt? Dat je die kilo's er wel af krijgt. Eindelijk weer meer energie hebt, dat leuke shirtje weer aan kunt doen en lekkerder in je vel zit.

Je hoeft niet te jojo-en. Grote gewichtsschommelingen betekenen dat jij te streng voor jezelf bent. Je kunt een paar weken flink streng zijn voor jezelf, waardoor je kilo's kwijt raakt. Maar deze aanpak is niet vol te houden. Zodra je het los laat, komen de kilo's er weer aan.

Ga bewust genieten van wat je lekker vindt!



Gun jezelf wat lekkers op zijn tijd, maar behoud altijd de controle over je keuzes. Voorkom dat je te veel eet en later spijt krijgt.

Het gaat om langzaam werken aan het veranderen van jouw eetgedrag. Bewuste keuzes leren maken en jezelf ook wat lekkers gunnen. Leren doseren, zodat je het je leven lang vol kunt houden.

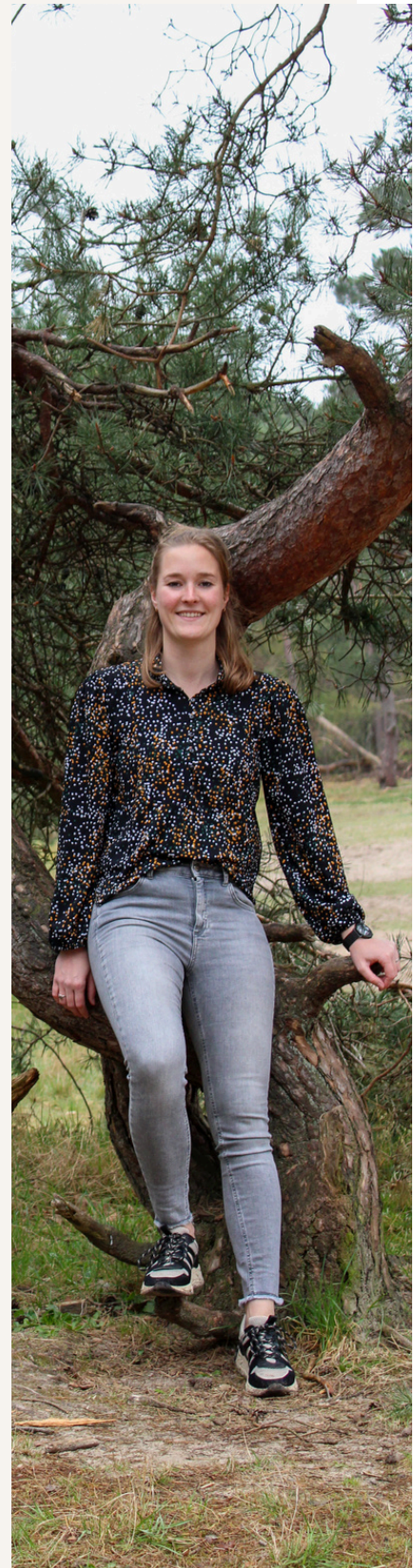
Praktijk Eatwise werkt altijd vanuit een gezond voedingspatroon. Het is belangrijk dat jouw eetpatroon volwaardig is, zodat je alle vitamines en mineralen voldoende binnen krijgt.

Niet te veel en niet te weinig. Eet je te weinig? Dan is de kans groot dat je op een later moment enorme trek krijgt en de fout in gaat. Gezond en duurzaam afvallen begint bij een goede basisvoeding.

De volgende stap is inzicht krijgen in jouw valkuilen. 90% van eerdere deelnemers weten wel waar het mis gaat, maar dat alleen is niet voldoende.

Het is belangrijk om te weten waarom:

1. Je na de lunch zin krijgt in wat zoets.
2. Je altijd bij de thee/koffie een koekje moet hebben.
3. Je bij een momentje voor jezelf direct de kast in duikt.
4. Je 's avonds op de bank niet kunt stoppen met eten.
5. Je gaat eten als je even niet lekker in je vel zit.
6. Je niet van de bak chips kan afblijven op een feestje.
7. Het je niet lukt om minder te eten, terwijl je weet dat je er later spijt van krijgt.
8. Je prima een paar weken kunt afvallen, maar je uiteindelijk altijd terugvalt in oude patronen.
9. Enzovoort.



De volgende stap is het in kaart brengen van jouw eetkeuzes.

Wanneer gaat het mis?
In welke situatie bevind jij je dan?
Welke invloed hebben gedachten of emoties?
Welke keuze maak jij uiteindelijk?

Als je op deze vragen antwoord krijgt, gaat het je lukken om andere keuzes te maken. Praktijk Eatwise zorgt ervoor dat jij de oefeningen krijgt die je met jouw valkuilen gaan helpen. Zo ga jij de vaardigheden eigen maken, waardoor je uiteindelijk moeiteloos bewuste keuzes kunt maken.

Ik help je persoonlijk om voorgoed af te rekenen met de extra kilo's. Of dit er nu 5 of 20 zijn.



Wat is het succes achter de online trainingen?

Nadat we weten dat je een goede basisvoeding hebt, we inzicht hebben gekregen in jouw valkuilen en waarom het mis gaat, gaan we een stapje verder.

Wat triggert jou in een bepaalde situatie? Wat is de aanleiding tot eten?

Het helpt niet om in plaats van een pak koeken, dan maar een appel te nemen. Dit lost het niet op, want je blijft zin hebben in die koeken. Je kunt het niet omdenken of even er niet aan denken. Dit gaat je alleen maar tegen werken.

Samen gaan we op zoek naar wat jou helpt om met je valkuil te kunnen dealen. De oplossing hiervoor is voor iedereen anders.

“

Fijne begeleiding van Renate gehad. Persoonlijke aanpak, toegespitst op de problemen waar ik tegenaan liep. Handvatten gekregen waar ik verder mee kan, super fijn!

Patty

”



“Verboden voedsel bestaat niet. Door jezelf af en toe iets te gunnen, creëer je een voedingspatroon dat je vol kunt houden.”

De geheime formule

Na jarenlange ervaring in het persoonlijk begeleiden van allerlei mensen, zag ik een overeenkomst. 95% van de mensen weet prima wat gezond eten is.

Het gaat om het leren maken van bewuste keuzes en het vinden van balans.

Het is voor veel mensen makkelijker om niets ongezonds meer te nemen, dan om maar een beetje te nemen. Dit is spannend, want de kans dat het mis gaat is aanwezig. Ze weten echter ook dat wanneer ze niets lekkers meer nemen, dat ze dat niet kunnen volhouden. De oplossing ligt in het midden. De balans vinden tussen lekker en gezond eten. Momenten kiezen waarop je wat lekkers pakt, waardoor je daar ook meer van geniet en het makkelijker kunt doseren.

Jij kunt dit ook!

Daarvoor moet je wel antwoord geven op de volgende vragen:



1. Ben ik bereid om aan mezelf te werken?
2. Sta ik ervoor open om het nu eens anders aan te pakken?
3. Ook al weet ik niet precies wat het resultaat gaat zijn, vind ik het waard om mezelf deze kans te gunnen?

Stel je voor dat het lukt...

“

Dit programma heeft me nieuwe inzichten gegeven.

Fijne online begeleiding.

Claudia

”

Welke voordelen ga je ervaren na het volgen van een online training?

Als jij een online training of programma bij Praktijk Eatwise hebt gevolgd, is eten niet meer de oplossing voor hoe je jezelf voelt of hoe druk je het hebt. Je hebt de handvatten waardoor jij, in welke situatie dan ook, de bewuste keuze kunt maken.

Je weet precies wat jouw triggers zijn en hoe je hierop in kunt spelen. Daarbij ga je ook ervaren dat je dit moeiteloos kunt volhouden. Uiteindelijk heb je eigenlijk niet eens meer in de gaten dat je in een moeilijke situatie zat. Het is je nieuwe gewoonte geworden om hier anders mee om te gaan.

Je kunt genieten van lekker eten, doordat jij de controle houdt over wat en hoeveel je eet.

Het is praktisch, nuchter en eenvoudig. Ik leer je dealen met jouw moeilijke momenten. Jouw mindset is veranderd. Dat is wat Praktijk Eatwise anders maakt.



Ik heb winkelpersoneel, zelfstandigen, directeuren, technici, zorgmedewerkers, gepensioneerden, docenten en nog veel meer die deze online trainingen volgen.

Leeftijd maakt niet uit. De online trainingen zijn het best passend vanaf 20 jaar en de oudste deelnemer was tot nu toe 76 jaar.

“

Ik heb een hele fijne, warme ervaring gehad met Renate als mijn diëtist. Het programma dat Renate aanbiedt is duidelijk, gebruiksvriendelijk, respectvol en behapbaar. Ik heb Renate als een heel respectvol en steunend persoon ervaren. Er was absoluut geen sprake van bodyshaming of iets in die trant. Ze was erg goed bereikbaar (mail, app, telefoon). De prijs voor de begeleiding was van te voren duidelijk en er waren geen nare verrassingen achteraf doordat contactmomenten extra in rekening werden gebracht.

Ik zou Praktijk Eatwise zeker aanbevelen.

Oh, en ik heb mijn doel bereikt dus het werkt ook nog eens!

Laura

”



Wat maakt mij anders?

Voor lijstjes moet je niet bij mij zijn!
Wil je duurzaam afvallen en met jezelf aan de slag, dan heb ik alle handvatten om je daarin te begeleiden.

Hoe gaan we te werk?

De aanpak van Praktijk Eatwise is gericht op het terugbrengen van de controle op de eetkeuzes. Afvallen is dan een logisch gevolg.

Dit komt doordat er in de aanpak wordt gewerkt naar het lange termijn resultaat. Doen wat voor jou werkt en wat in jouw leven past.

De focus ligt op duurzame verandering. Je gaat hier je leven lang plezier van hebben! Daarom is het zo enorm belangrijk dat je een eetpatroon aanneemt wat je moeiteloos vol kunt houden. Daar hoort wat lekkers op zijn tijd zeker bij. Je leert bewuste keuzes maken en daardoor vind je de balans tussen gezond en genieten. Dat is de sleutel. Ik help je daar stap voor stap bij.

Dit is hoe het werkt.

Besluit:

1. Voel jij dat je er volledig achter staat en heb je geen twijfels meer?
2. Besluit om de stap te nemen.
3. Beslis welk programma het beste bij je past. Aan het einde van dit document staat op een rijtje wat het verschil is tussen de programma's en cursussen.
4. Laat mij je stap voor stap helpen.



Online hulp:

1. De programma's zijn 100% online, waardoor je altijd en overal aan de slag kunt. Je hebt dus geen reistijd en bent niet locatiegebonden.
 2. Kies je voor persoonlijke begeleiding? Dan is ook dit online, namelijk via Teams. Na aanmelding stuur ik je de link voor alle 1 op 1 gesprekken.
 3. Ga je zelf aan de slag met een programma? Dan gaan de modules per week (Leren Dosereren Programma) open, zodat je stap voor stap verder wordt geholpen. Jij bepaalt zelf je tempo.
 4. Je hoeft niet iedere dag iets te doen, als je dit niet prettig vindt. Het is soms juist goed om er wat langer de tijd voor te nemen. De modules bestaan uit video's met informatie en oefeningen. Ik adviseer om er niet langer dan 1,5 uur per week er mee bezig te zijn.
 5. Volg je een programma met persoonlijke begeleiding, dan krijg je persoonlijk advies voor welke modules je het meest gaan helpen.
 6. Het gaat er uiteindelijk om dat jij de informatie gaat toepassen in de dagelijkse praktijk. En dan vooral dat je dit gaat toepassen in jouw moeilijke momenten.
 7. TIP: kijk eerdere modules na een paar weken nog eens terug. Herhaling is enorm belangrijk, want waarschijnlijk haal je er dan weer nieuwe inzichten uit.
-

“

Ik heb veel gehad aan de training van Renate. Ik had helemaal geen zin meer in het volgende eet- en sportschema, maar ik wil wel graag iets veranderen. Daar passen de inzichten die Renate in de training geeft perfect bij. Het geeft me een beetje meer lucht en een mildere blik naar mezelf, maar ook concrete oefeningen die me soms verbaasden. En ik geloof nu echt dat er iets kan veranderen.

Dankjewel!

Willeke

”

“

Met veel plezier deze training gevolgd waarbij de focus ligt op het bewust worden van het moment waarop je meent te moeten snaaien en daar op een andere manier mee om te gaan zodat je uiteindelijk gezondere keuzes gaat maken.

Sylvia

”

	Webinar 'Duurzaam afvallen zonder dieet'	Cursus Grip op Snacken	Leren Dosereren Programma	Kickstart Programma
Persoonlijke begeleiding	X	X	X	✓
Inhoud	Live webinar	Snelcursus: 5 modules in 5 dagen	20 modules verdeeld over 20 weken met online leer- omgeving	3 1 op 1 sessies met daarnaast toegang tot alle informatie van het Leren Dosereren Programma
Duur	45 minuten	5 dagen	1 jaar	9 weken persoonlijke begeleiding + 1 jaar toegang tot het Leren Dosereren Programma
Prijs	Gratis	€37	€197	€375
Bijzonderheden	-	-	Termijn-betaling is mogelijk	Termijn-betaling is mogelijk.

Aanmelden
Gratis webinar

Aanmelden
Cursus Grip op
Snacken

Aanmelden
Leren Dosereren
Programma

Aanmelden
Kickstart
Programma

Let op: de inschrijving
stopt op 1 juli as

Live online Q&A

Binnen het Leren Doseren Programma heb je de mogelijkheid om jouw persoonlijke vragen te stellen. Heb je voedingsinhoudelijke vragen, kom je er niet uit in een module of wil je extra handvatten voor jouw valkuil? Dit is het moment om alles te vragen! Iedere maand is er een live online Q&A waarin ik alle vragen beantwoord. De vragen stel je van tevoren in de online leeromgeving of tijdens de live online Q&A. En wil je gewoon luisteren, dan is dat natuurlijk ook helemaal prima! Als je er niet live bij kunt zijn, dan kun je altijd later de opname bekijken. Deze Q&A is jouw mogelijkheid om voor een klein bedrag tóch gebruik te kunnen maken van persoonlijke coaching!



Vergoeding door de zorgverzekeraar

Praktijk Eatwise heeft geen contracten met zorgverzekeraars, maar het kan zijn dat jouw zorgverzekeraar toch een deel vergoedt wanneer je kiest voor persoonlijke begeleiding (Kickstart Programma). Ik maak na het programma de factuur voor je klaar, zodat je hem direct in kunt dienen. Niet geschoten is altijd mis!

Praktijk Eatwise geeft geen garanties en kan hierin niet bemiddelen.

Er is geen goedkope quickfix

Gun jezelf de investering waar je de rest van je leven plezier van hebt. Bereid zijn om te investeren in jezelf betekent dat je het écht wilt. Dit maakt dat je ook daadwerkelijk in actie gaat komen. De motivatie hiervoor moet uit jezelf komen. Dat kan ik niet voor je doen. Ik kan wel alle tools aanreiken om het te laten slagen. Zie het als een rijbewijs! Die haal je één keer en heb je vervolgens je leven lang plezier van!

Wil je liever een goedkopere oplossing dan persoonlijke begeleiding, maar wel een serieuze aanpak die op de lange termijn blijft werken? Kies dan voor het Leren Doseren Programma.

Kennis maken?

Plan een vrijblijvende kennismaking met mij in om samen te kijken naar het best passende programma. Klik daarvoor op onderstaande link.

<https://calendly.com/eatwise/kennismaking>

In de bevestigingsmail zit de Teams-link voor het gesprek.



Liever even bellen of
mailen?

06-42463330

info@praktijkeatwise.nl
www.praktijkeatwise.nl

