Je bent steeds bezig met eten. Je hebt vaak trek en je eet eigenlijk de hele dag door kleine hapjes en tussendoortjes. Vaak heb je een uur na de maaltijd alweer trek. Je hebt altijd een voorraadje snacks in huis, in je bureaulade of tas. Soms voel je je onrustig, verveeld of verdrietig en dan ga je op zoek naar eten en pluis je de keukenkastjes uit. Je hebt niet echt een regelmatig eetpatroon.

In deze presentatie leg ik uit wat Eetrust voor jou kan betekenen.

 Minder (ongezonde) calorieën

Niet meer de hele dag bezig zijn met eten zodat je rust in je hoofd en je buik krijgt.

Een betere stofwisseling en vetverbranding

Tips en recepten

Enz.

Woensdag 11 mei van 19:00 u tot 20:00 u

Locatie: Driftweg 29 3921 DR Elst (UT)