

## Voor wie?

### GEVOEL VAN CONTROLEVERLIES

Heb jij het gevoel de controle kwijt te zijn over jouw eetpatroon en voedingsgewoontes? Heb je een moeilijke relatie met eten? Worstel je met overgewicht? Probeer je wel eens om iets wel of niet te eten en voel je je hier nadien schuldig over?

### OP ZOEK NAAR HANDVATEN

Heb je al verschillende dingen geprobeerd, maar voel je nog niet dat je de juiste weg hebt gevonden? Ben je op zoek naar inzicht in de redenen achter je eetkeuzes en praktische handvaten?

### VOLWASSENEN 25+

De sessies richten zich op volwassenen 25+ (met overgewicht) die zoekend zijn en graag samen op een laagdrempelige manier een eerste stap willen zetten in het doorbreken van de vicieuze cirkel.

## Groepspraktijk Eetstudio

De sessies worden gegeven door Eline Baete/ diëtist-diabeteseducator/ Master gezondheidsbevordering

Welkom om deel te nemen aan de sessies. Ik heb er alvast veel zin in.

Als diëtiste werk ik sinds 2014, met een passie voor gedragsverandering, vooral bij mensen die worstelen met eetproblemen.

Via onderstaand filmpje probeer ik heel kort iets meer info te geven over de groepsessies en zo kan je mij ook al eens bezig horen...



Welvaartstraat 23/ 1e verdiep  
2000 Antwerpen  
[www.eetstudio.be](http://www.eetstudio.be)  
[eline@eetstudio.be](mailto:eline@eetstudio.be)

## GROEPSESSIES

STERKER  
TEGEN  
EETDRANG  
VOLWASSENEN 25+



De 5 groepsessies  
'sterker tegen eetdrang'  
zijn laagdrempelig,  
iedereen is welkom!



# Wat kan ik verwachten?

WELKOM OM TE KOMEN LUISTEREN,  
WIE WEET MAAKT HET JE WEL  
KRACHTIGER

Er zijn 5 sessies met telkens een thema dat in de aandacht staat. Elke deelnemer beslist voor zichzelf wat hij met een sessie wenst te ondernemen, gewoon komen luisteren mag ook.

In een groep van max. 8 deelnemers word je geïnformeerd en gecoacht door een professional en dit in een fijne, huiselijke omgeving.

## INHOUD VAN DE SESSIES

### SESSIE 1: Kennismaking 'Sterker tegen eetdrang'

Motivatie – Wat is eetdrang? – Wat is honger? – hét keuzepunt

### SESSIE 2: Belang van regelmaat

LLL: Leg De Lat Laag – Eetstructuur – Bewegen/ Slaap/ Rust

### SESSIE 3: Eetdrang en controleverlies

Wat is overeten? – Ken ik de oorzaak? – Fases van Binge Eating (BED) – Emotie

### SESSIE 4: Eetstormen

Kalmte na de storm – Balans – Helpende strategieën

### SESSIE 5: Inzichten

Copingsvaardigheden – Persoonlijke ervaringen/ inzichten – Mogelijke volgende stap

# WANNEER?

De 5 sessies gaan door om de 2 weken op maandagavond van 19u30-21u30. Elke sessie duurt 2 uur.

Sessie	Datum
Sessie 1	28/04/2025
Sessie 2	12/05/2025
Sessie 3	26/05/2025
Sessie 4	09/06/2025
Sessie 5	23/06/2025

Je kan niet inschrijven voor een afzonderlijke sessie. Dit heeft als doel dat er een veilig groepsgevoel kan gecreëerd worden met steeds dezelfde personen.



# Inschrijving

DE PLAATSEN ZIJN BEPERKT

Schrijf je in voor de groepsessies 'Sterker Tegen Eetdrang'. Er worden max. 8 deelnemers toegelaten dus voel je het kriebelen en denk je dat dit iets voor jou is? Meld je dan meteen aan via het scannen van onderstaande QR-code of mail naar [eline@eetstudio.be](mailto:eline@eetstudio.be).

Prijs: € 175 ( 5 sessies van 2 uur, water/ thee/ koffie)

<https://forms.gle/Kub4YJ2JTJUtzbBq6>



"KOM JE SAMEN MET ONS AAN  
DE EETTAfel ZITTEN?"

