

WERKBOEK ETEN

**Berg jezelf
programma**



ELISA BERGHEGER COACHING

INTRO

Eten is vanzelfsprekend belangrijk voor je lijf. Zonder de juiste voedingsstoffen kan je lichaam niet goed functioneren. Vaak zijn we ons lijf meer aan het vullen dan aan het voeden en doen we dit volledig onbewust. Ook op het functioneren van je hersenen en organen heeft dit invloed! En daarmee op je mentale gezondheid.

Voor alle opdrachten geldt dat je het effect pas kunt ervaren als je iets voor langere tijd doet. Je brein zal altijd kiezen voor plezier op korte termijn in plaats van wat goed voor je is op langere termijn!

Dit geldt voor alle dingen in je leven, maar ook voor eten. Het is wetenschappelijk bewezen dat je na minimaal tien keer proeven iets pas lekkerder gaat vinden. Dit is ook goed om te weten als je kinderen hebt! Je smaakpapillen hebben namelijk minstens tien à vijftien keer proeven nodig om gewend te kunnen raken aan smaken. Pas daarna kun je oprecht zeggen of je iets vies vindt of niet. Je kunt dus onmogelijk na één keer proeven al zeggen dat je iets niet lust.

Blijven doorzetten en proberen dus!

We gaan in deze module veel kennis en tools verzamelen op het gebied van eten.

Succes!



