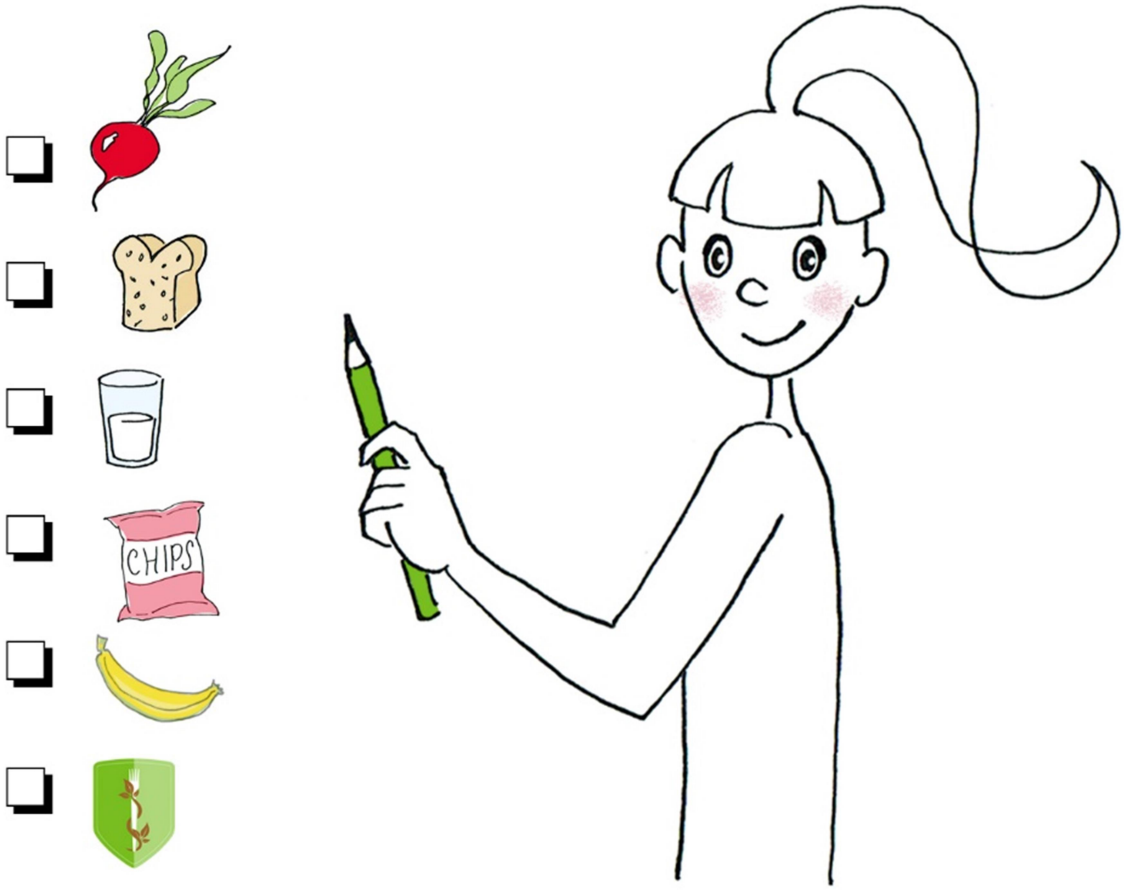
De Voedingscheck

Weet jij waar je gezond & fit van wordt?



De voedingscheck

is een uitgave van Gerda Brussé

Wie ben ik

Zelf heb ik jaren geleden ontdekt wat voeding voor me kan betekenen. Al heel jong werd ik geconfronteerd met een ziekte en ik kwam voor de keuze te staan; een reguliere behandeling in het ziekenhuis of alternatief bij de homeopaat. Regulier betekende een ziekenhuisopname van vijf dagen. Dat was voor mij geen optie. Dat maakte de keuze eenvoudig. Zonder direct te weten wat ik bij de homeopaat kon verwachten



Maar dat werd al snel duidelijk. Ik moest mijn voeding aanpassen. Oeps, als iemand die graag recepten uitprobeert was dat best wel een uitdaging. Mijn enige referentiekader in die tijd was: lust ik de ingrediënten? Ja, dan ga ik het recept maken. Nee, ik zoek verder.

Blind heb ik op deze homeopaat en zijn methodes vertrouwd. Met als resultaat dat niet alleen mijn gezondheid verbeterde maar dat ik nog nooit in mijn leven zoveel energie heb gehad.

Vanaf dat moment was ik getriggerd. Wat gebeurt hier? Hoe kan dat?
Al studerende heb ik de eigen-wijsheid van mijn lichaam ontdekt. Wat is goed voor mij, wat kan ik beter laten staan en niet onbelangrijk: wat is mijn relatie met voeding?

Zonder studie kan je al veel weten over voeding. Ook belangrijk is je relatie met voeding. Weet je wat voeding voor jou doet? Hoe jij reageert op bepaalde voeding?

Om hier inzicht in te krijgen heb ik een aantal vragen voor je opgesteld. Door deze vragen te beantwoorden kom je achter wat je al weet over voeding en waar er voor jou nog winst te behalen is.

De voedingscheck

1. Ik eet regelmatig meer dan ik van plan was.
    - Ja
    - Nee

2. Ik denk dat ik al goed eet, maar soms twijfel ik over producten en ingrediënten.
    - Ja
    - Nee

3. Ik wil graag eten wat goed voor me is maar ik ben in verwarring vanwege alle tegenstrijdige berichten in de media.
    - Ja
    - Nee

4. Ik wil graag omschakelen naar gezondere voeding. Maar hoe?
    - Ja
    - Nee

5. Ik wil graag anders, beter en gezonder eten, maar verval telkens weer in dezelfde oude gewoontes.
    - Ja
    - Nee

6. Van bepaalde gewoontes weet ik dat ik ze zou moeten veranderen. Maar stiekem diep van binnen wil ik dat eigenlijk niet.
    - Ja
    - Nee

7. Ik wil graag vitaal en actief zijn. Toch zit ik vaak op de bank met een zak chips (of koekje, of…, of…)
    - Ja
    - Nee

8. Als ik tegen zaken op zie of als ik het moeilijk heb ga ik meer eten en snoepen.
    - Ja
    - Nee

9. Ik wil graag omschakelen naar gezondere gewoontes. Alleen lukt het me telkens niet….
    - Ja
    - Nee

Jouw antwoorden

Heb jij bij de vragen 1 tot en met 4 veel met ja geantwoord dan kan jij nog wel wat meer kennis over voeding gebruiken. Of beter gezegd over voeding die goed voor jou is.

Heb jij bij 5 tot en met 9 vaak een ja staan dan ben jij onbewust bezig om jezelf te saboteren. Emoties en onbewuste patronen remmen jou in je groei naar een gezondere leefstijl. Zaak is nu om uit te zoeken waar je blokkades zitten en deze op te lossen. Zodat ook jij vitaler en gezonder kan leven.

Is het zo eenvoudig?

Ja en nee, met een beetje hulp kan jij heel snel resultaten boeken. Ook ik heb met vallen en opstaan moeten leren wat voor mij wel of niet werkt. Want hoewel ik blind op de homeopathisch arts vertrouwde kwam ik er al snel achter dat dat slechts de basis is.

Want eerlijk is eerlijk, zomaar dingen veranderen dat lukt gewoon niet meteen. Waar ik vooral moeite mee heb gehad om in het sociale leven andere keuzes te maken. Wat al begint bij nee zeggen bij het koekje bij de koffie. Het is soms best lastig om het toch te doen. Én ook nog te moeten bedenken: hoe dan? Zeker als je er al langer mee worstelt, kan het lijken of een gezondere leefstijl voor jou niet is weggelegd.

Laat mij je dan iets vertellen. Iedereen, ja **iedereen is in staat om zijn onhandige gewoontes om te buigen naar positieve ondersteunende gewoontes**.

Het is alleen zaak om uit te zoeken wat voor jou de beste manier is. Welke stappen bij jou passen.

Wil je meer weten wat ik voor je kan doen vraag dan nu een vrijblijvend kosteloos gesprek aan. Hierin bespreken we in maximaal een half uur waar ik jou mee kan helpen.

Gerda Brussé
info@gezondmetgerda.nl
06-23225177