uitgeverij SWP

Stoppen met snacken

Reset je trek

Nu écht stoppen met snacken!? Drie op de vier volwassen Nederlanders wil dit, maar de meesten lukt het niet de ‘craving’ te weerstaan. Wilskracht legt het op den duur altijd af tegen de sterke innerlijke drijfveer om toch die reep chocola karamel-zeezout, dat ijsje of die chips te eten.

Carien Karsten laat zien hoe je dit gedrag wel kunt veranderen. Wil je namelijk niet meer in de verleiding komen om meer te eten dan nodig is, dan moet je het emotionele systeem veranderen dat hieraan ten grondslag ligt. Ze maakt duidelijk hoe de biologie en psychologie van je beloningssysteem werkt en welke technieken je kunt toepassen om negatieve eetpatronen te doorbreken. Het zijn snelwerkende psychologische technieken uit mindfulness, EMDR, de Flash-techniek, Woosh en cognitieve gedragstherapie. Hiermee kun je binnen vijftien minuten van je gevoel van ‘craving’ afkomen.

Stoppen met snacken is een zelfhulpboek voor iedereen die zijn of haar eetgedrag onder controle wil krijgen en een gids voor diëtisten, psychologen, voedingscoaches en therapeuten die anderen bij hun eetproblemen willen begeleiden.

Carien Karsten is psycholoog-psychotherapeut, EMDR-practitioner en Flash-therapeut en geeft trainingen over preventie van stress en burn-out.

Recensie

> *''Heerlijk, eindelijk eens een zelfhulpboek bij het stoppen met snacken. De meeste boeken gaan over wat je wel en juist niet **moet** eten. Er wordt dan al snel onderscheid gemaakt tussen goed en fout oftewel gezond en ongezond. Om een goede relatie met eten op te bouwen zou je je hier juist helemaal niet mee bezig hoeven te houden.*
>
> *Vrijwel de meeste vrouwen die ik bij mij in de praktijk zie, hebben een langdurig verleden met overgewicht, diëten, afvallen en weer aankomen. Ze hebben van alles geprobeerd maar meestal ligt dus de nadruk op wat ze niet mogen eten. Even houden ze dit vol maar al snel vallen ze terug in hun ‘oude patroon’.*
>
> *In het boek spreekt Carien over het complete plaatje, dat is waar het uiteindelijk om draait. Zoals het hongergevoel en wat voeding met je doet want je eetgedrag wordt door tal van dingen bepaald, zoals:*
>
> 1. *Je omgeving,*
> 2. *Ervaringen uit je verleden,*
> 3. *De biologie,*



ISBN:
9789085601722

Auteur:
Carien Karsten

Prijs:
€ 27,00

Meer info:
swpbook.com/2417

uitgeverij SWP

4. *Emoties,*
5. *Gedachten,*
6. *Gewoontes*

Stoppen met snacken is geen dieetboek, het is een zelfhulpboek waarmee je dus zelf actief aan de slag kunt gaan met het aanpakken van jouw snackgedrag.''
- Uit een recensie van Ida Jager, gewichtsconsulente.