

# DUURZAAM SLANKER

## Slanker met je hartritme

**Bereik geleidelijk en duurzaam een gezond gewicht met je hart als regisseur.**

**Uit de pers:**

*“Zonder aan emotieregulatie te werken heeft een dieet geen zin, en werkt het een jojo-effect in de hand.”*

*De Margriet webpagina*

*O’Hare ontdekte dat mensen met overgewicht minder adequaat omgaan met emoties en daardoor het autonome zenuwstelsel en de hormoonhuishouding steeds verder ontregelden. Als je daarop reageert met een gedwongen regiem van een streng dieet wordt de ontregeling alleen nog maar erger.  
Ode (september 2009)*

**Deelnemer hartcoherentiecursus:**

*“Door hartcoherentie ben ik anders in het leven gaan staan. Jarenlang was ik niet tevreden met mijzelf (lees: met mijn gewicht). Met hartcoherentie heb ik niet alleen de knop om kunnen zetten om gewicht te verliezen. Ook tijdens het afvallen voelde ik mij stukken beter met hartcoherentie en ging het afvallen als vanzelf. Inmiddels ben ik 30 kg lichter, mede dankzij de begeleiding en steun van mijn voedingsdeskundige. Ik was en ben door de hartcoherentie beter in balans. Voor het beruchte jojo-effect ben ik niet meer bang.”*

# DUURZAAM SLANKER

## Slanker met je hartritme

**Bereik geleidelijk en duurzaam een gezond gewicht met je hart als regisseur.**

Overgewicht is niet alleen een overconsumptie van voedingsmiddelen en te weinig bewegen. Het is bovenal een ontregeling van onze natuurlijke regelsystemen die je lichaam in balans houden.

Veel mensen reageren innerlijke onrust of stress af in hun eetgedrag en stress is niet bevorderlijk voor je lichaamsgewicht. Een dieet, dus op wilskracht anders gaan eten, is symptoombestrijding en zet je regelsystemen nog meer onder druk. Dit werkt dus averechts.

‘**Slanker met je hartritme**’ is een succesvol, wetenschappelijk onderbouwd programma, dat je helpt je fysiologische regelsysteem weer in balans te brengen. Hierdoor zullen emoties en stress minder grip op je hebben, waardoor je ook je voedingspatroon beter weet te regelen. Je zult verbaasd staan hoe eenvoudig het kan zijn om geleidelijk gewicht te verliezen.



**GRATIS**  
**Informatiebijeenkomst**

# DUURZAAM SLANKER

## Slanker met je hartritme

Lidia Zolnet geeft op basis van de 9 stappenmethode van “**Slanker met je hartritme**” een eendaagse workshop, een training van 10 wekelijkse bijeenkomsten en persoonlijke coaching. Zij traint en coacht ruim 18 jaar groepen en individuen in het succesvol bereiken van hun professionele en persoonlijke doelen: effectiever, leuker, beter, slimmer, gezonder en ontspannen leven en werken.

Vanuit haar expertise op het gebied van stressmanagement is zij zich, ook mede door haar eigen ervaring, steeds meer gaan verdiepen in de relatie tussen stress en voeding.

Zij is geboeid door het zelfhelend vermogen van ons lichaam en onze geest en zet met veel plezier haar professionaliteit en (levens)ervaring in om mensen daarin te begeleiden.

Als Hartcoherentiecoach (Heartmath Institute) specialiseerde zij zich in “**Slanker met je hartritme**” bij HartFocus.



Kijk ook op [www.sprongconsult.nl](http://www.sprongconsult.nl)

# DUURZAAM SLANKER

## Slanker met je hartritme

Het programma “**Slanker met je hartritme**” leert je:

- Hoe je eetgedrag is gekoppeld aan je hartritme.
- Hoe je hartritme is gekoppeld aan je ademhaling.
- Hoe je emoties invloed hebben op je ademhaling.
- Hoe je met je ademhaling je emoties kunt beïnvloeden.
- Hoe je meer eigenwaarde en emotionele stabiliteit krijgt.
- Hoe je met dagelijks drie keer drie minuten oefenen je ideale gewicht kunt bereiken.

## Deze methode kan je leven duurzaam veranderen!

Ben je geïnteresseerd? Wil je lekker in je vel zitten en duurzaam greep krijgen op je gewicht? Er worden regelmatig **GRATIS** informatiebijeenkomsten gegeven. Kijk op de site voor data.

[www.sprongconsult.nl](http://www.sprongconsult.nl)