

Slechtste gevolg als ik niets verander aan mijn eet- en leefgewoonten

Leukste uitkomst (hoe zie je jezelf in de nabije toekomst?)

Alles mag (ik kies bewust en gebruik af en toe iets wat ik heel lekker vind)

Nu ik (kies wat voor jouw belangrijk is, stel jezelf centraal)

Keuzes maken (die echt bij mij passen en die passen in de leukste uitkomst)

Eigen maken van ander gewoonten (en daarbij gun ik mezelf de tijd!)

Respect voor jezelf
(als er een moment is dat het anders gaat dan gepland, is er niets mis met jou. Wordt niet boos op jezelf. Een foutje moet kunnen, zie het als een leermoment)

Natuurdiëtist
Nelleke Dillema

*Hoofdstraat 98
7011 AG Gaanderen*

*0315 – 34 61 25
info@natuurdietist.net
www.natuurdietist.net*

Datum:
10-09-2013