



Matoeta, Centrum voor voeding,
gezondheid en bewustwording

Specialist bij eet- en gewichtsproblemen

Eet jezelf in balans

....een nieuwe (blijvende!) oplossing
voor eet- en gewichtsproblemen

*'Jezelf voeden
is innerlijk
krachtig worden'*



Matoeta

Centrum voor voeding | gezondheid | bewustwording

"You first have to find out what's eating you, before you can change the way you eat."

Oprah Winfrey

*"Het lukt mij maar niet mijn ideale gewicht te bereiken of te behouden"
"Ik kan maar niet stoppen met snoepen"
"Ik blijf maar diëten en jojoën"
"Ik eet als ik moe, boos, onzeker, onrustig of blij voel."*

In mijn praktijk kom ik dagelijks vrouwen en mannen tegen die worstelen met dit vraagstuk. Bovenstaande gevoelens en emoties gaan vaak samen met verhalen van pogingen om weer op gewicht te komen. Pogingen die mislukten en pogingen die ooit wel succes hadden, maar waar inmiddels niets meer van te merken is.

Je denkt dat je gewoon eens in de zoveel tijd op dieet moet, dat je zal moeten accepteren dat je niet het ideale gewicht zult krijgen en dat je altijd eetbuiën zult blijven hebben wanneer je moe, boos, onzeker, blij of onrustig bent.

Als je uit deze vicieuze cirkel wilt komen kan je vast wel professionele hulp en advies gebruiken. Daarvoor heb ik mijn centrum opgericht.

'Eet jezelf in balans' is een methode die verder kijkt dan je eetgewoonten. Ik leer je opnieuw genieten van eten, los te komen van beperkende patronen. Door middel van advies en oefeningen help ik je op je natuurlijke gewicht te komen.

Ben je benieuwd wat deze methode jou kan brengen?
Bel met 070-3667870. Ik zie je graag in mijn centrum!

Ingrid Eijssink
Matoeta



Voeding en Gezondheid

Bij eet- en gewichtsproblemen is er vaak meer aan de hand dan enkel slechte eetgewoonten: het gedrag is gekoppeld aan onze emoties en gevoelens. Een dieet heeft dan een averechts effect en geeft het risico op jojoën, waarbij het gewicht steeds meer toeneemt. Dan is het wenselijk om onder de oppervlakte te onderzoeken wat de aanleiding is van het eetgedrag. Zoals Oprah Winfrey zegt:

"You first have to find out what's eating you, before you can change the way you eat."

Een andere kijk op voeding, diëten, gewicht en gezondheid

Na het volgen van een dieet zit in 90% van de gevallen het verloren gewicht er na een jaar weer aan. Dus als je blijvend op gewicht wilt komen, zul je toch echt iets anders moeten doen. Immers, hetzelfde doen leidt tot hetzelfde resultaat!

De meeste dieetboeken besteden geen aandacht aan hoe wij ons voelen. Daardoor zijn de resultaten van het dieet meestal van korte duur. Afslankprogramma's zijn symptoombestrijders. Gezond en slank worden draait niet rond diëten, maar om ontdekken waar dit eetgedrag vandaan komt. Bewustwording is de eerste stap naar ander gedrag.

Mijn doel toen ik bij Matoeta kwam: AFVALLEN!
Maar Ingrid zette me aan het denken.
Afvallen was niet waarom ik bij haar was.
Ik was ongelukkig en dat was letterlijk aan me te zien.
Nu geloof ik in mezelf, ben ik gelukkig en vliegen de kilo's
er vanzelf af.

Josephine



Eet jezelf in balans

Hoe werkt het?

'Eet jezelf in balans' geeft je inzichten en bewustwording van je eetgedrag. Met allerlei handreikingen en basisvaardigheden, die persoonlijk worden afgestemd, leer je anders met jezelf en eten om te gaan.

Je leert te stoppen met eten wanneer je genoeg hebt gehad, tijd vrij te maken in je drukke schema om te ontbijten en lunchen en met je gevoelens en emoties om te gaan. Ook de nare, zonder ze weg te hoeven eten.

Basisvaardigheden die je leert:

- Omgaan met verleidingen – technieken om die handen UIT die snoepspot/chipszak/koelkast te houden.
- Je eetpatroon duurzaam aanpassen aan je lichaamsbehoefte – een dagmenu opstellen dat bij jouw lichaam past, met de dingen die je lekker vindt.
- Vol = vol – leer de signalen van je lichaam weer herkennen en te respecteren.
- Leer jouw valkuilen herkennen en vermijden.
- Leer eten met aandacht, zonder tv of boek om je bezig te houden.
- Van lucht kun je niet leven – dus krijg je handvatten om toch die paar minuten vrij te maken voor jouw ontbijt / lunch.

"Na 15 jaar rommelen met emoties en eten zit ik nu eindelijk lekker in mijn vel."

Claudia

Ben je bereid bent om dingen anders te gaan doen?

- Om eten weer te zien als de belangrijkste bouw- en brandstof voor jouw lichaam. Niet als bijzaak, troost, gezelschap of tijdverdrijf.
- Om te onderzoeken wat jouw lichaam en geest echt nodig hebben.
- Om kritisch en eerlijk te kijken naar jouw eetgedrag en eetpatronen te doorbreken die niet goed zijn voor je lichaam.
- Om in te durven zien dat jouw eetgedrag verder gaat dan calorieën tellen en jezelf van voedsel onthouden, namelijk hoe jij met jezelf omgaat.

Het vraagt moed om de haat-liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken. Moed om naar jezelf te kijken en de werkelijke redenen te onderzoeken.

"Het voelt fantastisch dat ik niet meer zo geobsedeerd ben door eten en afvallen"

Jacqueline

Uit de vicieuze cirkel komen

Matoeta begeleidt je naar een evenwichtige relatie met eten. En helpt je weer in balans te komen op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Matoeta werkt onder meer met de boeken van Joanna Kortink: 'Uit de ban van emotie-eten' en 'Mindful afvallen', technieken uit de Jungiaanse psychologie en Mindfulness.

"Ingrid is een oude rot in het vak en laat zich niet misleiden door het scala aan trucjes dat ik in de jaren als voedseljunkie had opgebouwd. De focus verdween bij mijzelf van het afvallen naar hoe het met mij ging. Het lukte om de touwtjes van mijn leven in eigen handen te nemen en ik maak nieuwe keuzes."

Hanny



Over Matoeta

Matoeta, Centrum voor Voeding, Gezondheid en Bewustwording is een specialistisch centrum voor:

- mensen met eet- en gewichtsproblemen;
- mensen die vastlopen in hun leven op het gebied van werk, relatie of gezondheid.

Matoeta is opgericht door Ingrid Eijssink, diëtist en analytisch therapeut. Het centrum biedt individuele en groepsbegeleiding op het gebied van voeding, dieet, gezondheid én persoonlijke ontwikkeling. Door de unieke combinatie van (natuur)voeding en diëtetiek met Jungiaanse dieptepsychologie, coacht Matoeta je naar een gezond, natuurlijk en evenwichtig eetpatroon waarmee je jouw ideale evenwicht (her)vindt.

"Dankzij haar holistische visie op voeding en de menslievende begeleiding die Ingrid biedt op facetten die hiermee verweven zijn (oude patronen, overtuigingen, emoties, trauma), ben ik meer mezelf geworden."

Ronald

Kom eens praten over eten!



Matoeta, Centrum voor voeding, Gezondheid en Bewustwording

Soesterbergstraat 81, 2546 XP Den Haag | T: 070-3667870
www.matoeta.nl | info@matoeta.nl