

Elsje Borms & Sally-Jane Van Horenbeeck

Maandag begin ik!

Zo coach jij je slank

De meeste vrouwen weten wel wat gezond eten is. Maar tussen weten hoe je moet vermageren en het daadwerkelijk doen én volhouden, ligt een wereld van verschil. Want het gaat niet alleen over wát je eet, maar ook over waaróm je eet.

Maandag begin ik! is je persoonlijke coach, je beste vriendin, je eigen motivatiepil. Het geeft je inzicht in je voedingspatronen, waarom je begint met één koekje en eindigt met een leeg pak. Gebrek aan wilskracht, karakter, discipline? *Maandag begin ik!* laat zien dat er heel wat anders aan de hand is.

Ontdek wat er allemaal een invloed heeft op jouw eetgedrag. Een echtgenoot die jaloers reageert als jij wat slanker wordt? Rivaliteit met zussen of vriendinnen die opflakert bij elke kilo die je verliest? Misschien eet je wel te veel om zulke situaties te vermijden. Of zijn verkeerde overtuigingen, emotioneel eten of 'dikke excuses' de moeilijkheid. Elk dieettaboe wordt hier eindelijk doorbroken.

Al deze psychologische inzichten worden gecombineerd met een flexibel, gemakkelijk en uiterst efficiënt voedingsplan. Eén ding is zeker: na het lezen van *Maandag begin ik!* heeft succesvol vermageren ook voor jou geen geheimen meer.

Omdat slank zijn niet alleen
gaat over wát je eet, maar
ook over waaróm je eet

februari 2010

paperback

ca. 192 blz.

16 x 18 cm

ca. € 19,95

NUR 443 Dieetboeken

ISBN 978 90 02 23523 8



9 789002 235238

Omslagontwerp:
Wilfrieda Paessens
Foto auteurs: Diego Franssens



Elsje Borms (1979) studeerde Rechten aan de Universiteit Antwerpen en de Universiteit Gent, maar besloot na het afronden van haar studie haar ware passie te volgen en **afslankingsconsulent** te worden. Ze reisde de wereld rond om zich bij te scholen in Mental Coaching en Psychologie. Ze heeft al jaren haar **eigen praktijk** in Schoten en geeft les en workshops aan diëtisten.

Sally-Jane Van Horenbeeck (1971) is **actrice** (o.a. in *Thuis*) en theatermaakster/schrijfster. Minder bekend is dat ze ook een **gepassioneerde amateurkok** is. Met haar artistieke creativiteit gaf ze het boek de perfecte finishing touch.

ELSJE BORMS & SALLY-JANE VAN HORENBEECK

MAANDAG BEGIN IK!



Zo coach jij je slank

Standaard Uitgeverij

*De persoonlijke coach voor lady's
met een drukke agenda en
goed ontwikkelde smaakpapillen*