



**Voedings- en gewichtsconsulent Jacqueline Lodder van Balans en Lijn gooit het roer om. Na jaren de nadruk te hebben gelegd op voedingsadviezen ligt de aandacht nu veel meer op de begeleiding. Balans en Lijn is gaan werken met de R.E.T.- methode en boekt**

**fantastische resultaten.**

**"Het zijn niet de dingen die in de wereld gebeuren, waardoor mensen van slag raken, maar hun gedachten daarover."** Uitspraak van filosoof Epictetus (60 na Christus)

Wilt je kilo's kwijt dan zijn er een heleboel diëten om te volgen. En ze werken ook allemaal.....eventjes. Het grote probleem bij alle diëten is het volhouden. Het probleem is ook niet het type dieet. Het probleem zit hem in jezelf. En wel in je hoofd. Bij iedere lijnpoging ga je vol goede moed aan de slag. Maar bij de eerste de beste tegenslag komen automatische alle oude gedachte om het op te geven weer naar boven. Dat gaat vanzelf. Voorbeeld hiervan genoeg. *'Ik heb nu een lekker etentje en het is zonde om het te laten staan'. 'Ik begin morgen wel weer'. 'Ik heb er even geen energie voor'. 'Geen tijd om me met gezond eten bezig te houden'. 'Dikke mensen zijn gezellig. 'Ik mag mezelf best wel troosten met iets lekkers'..... etc.*

De methode van Balans en Lijn is de R.E.T.-methode. R.E.T. staat voor rationele emotieve therapie of training. De RET is een methode om negatieve (irrationele) gedachten (die bovenstaande gedachte helpen je helemaal niet om het afvallen vol te houden) van jezelf om te buigen naar meer positieve (rationele) gedachten. Dat houdt in dat je wel kunt afvallen, door je gedachten ('ratio') te veranderen. Het klinkt misschien simpel en de theorie is ook niet zo moeilijk. Maar het kost wel de nodige oefening voor blijvend resultaat.

Balans en Lijn helpt met die oefening en maakt het ook leuk en leerzaam om hiermee aan de slag te gaan. Daarnaast komt het dieet natuurlijk ook aan bod, want er moet natuurlijk wel wat veranderen om de kilo's eraf te krijgen. En heb je een eigen dieet waar je prima mee uit de voeten kunt, neem deze dan mee. Want R.E.T.- is overal op toe te passen.

Jacqueline is heel blij maar haar keuze voor deze methode. "Cliënten die bij mij deze methode volgen zijn razend enthousiast. Na de eerste oefening verlaten ze al een heel stuk opgewekter de praktijk. Want positieve gedachten geven energie. En dat is nu net wat je nodig hebt bij afvallen".

Veel zorgverzekeraars vergoeden de consulten van een voedings- en gewichtsconsulent of vergoeden deze als preventieve cursus.

Balans en Lijn is gevestigd aan de Vrachelsestraat 41 in Den Hout en is te bereiken op telnr. 370873 of kijk op [www.balansenlijn.nl](http://www.balansenlijn.nl)