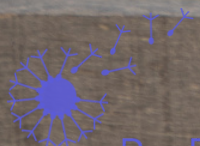


E-BOOK

BEVRIJD JE VAN JE
STRIJD!
IN 5 STAPPEN

*Ervaar weer
een liefdevolle
& relaxte
relatie met je
lijf, jezelf en
eten!*



BY PETRI
HYPNOTHERAPIE & COACHING

INHOUD

EVEN VOORSTELLEN

Pagina 3,4

DE BESTE KEUZE IS DIE VOOR JEZELF

Pagina 6

DE BYPETRI METHODE

Pagina 7

STAP 1 T/M 5

Pagina 9 t/m 15

PROGRAMMA'S

Pagina 17

BYPETRI WERKWIJZE

Pagina 18

LATEN WE CONTACT HOUDEN

Pagina 19

REVIEWS

Pagina 20 t/m 23



COPYRIGHT *disclaimer*

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder nadrukkelijke toestemming van ByPetri.

Dit e-book vervangt niet het bezoek bij een arts of therapeut. Dit e-book is bedoeld voor mensen die een strijd ervaren met hun lijf, zichzelf en eten en die in principe verder algemeen gezond zijn.

Heb je een mentale of fysieke klacht of aandoening, dan dien je altijd met een arts of medisch deskundige te overleggen of het volgen van de stappen in deze methode verantwoord voor je is. Als je de tips uitprobeert, dan gebeurt dit op eigen verantwoordelijkheid. ByPetri kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventueel foutief toegepaste tips. Ik vertrouw erop dat jij de juiste keuzes maakt voor jezelf, die verantwoord zijn voor je mentale en fysieke welzijn.

Mocht je hierover twijfelen neem dan eerst contact op met je (huis)arts.



EVEN VOORSTELLEN

hoi!



Ik ben Petri Pennings en ik geloof oprecht dat ieder mens alles al in zich heeft, alleen soms weet je niet meer hoe je daar bij komt.

Het is **mijn missie** om anderen te laten voelen wat congruent is, wat in lijn is met wie je ten diepste van binnen bent, zodat de relatie met jezelf en met anderen weer in balans is.

Vanuit die balans maak jij de beste keuzes.

Want ik geloof erin dat alleen wanneer je dit ervaart, je een liefdevolle en relaxte relatie met je lijf, jezelf en eten gaat creëren.

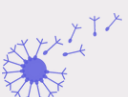
Dit was ook voor mij niet altijd zo en toch blijft het een rode draad in mijn leven.

De eerste jaren van mijn 25 jaar ervaring in de **gezondheidszorg** werkte ik als operatieassistent in een ziekenhuis waar we gespecialiseerd waren in het opereren van mensen met overgewicht.

Daar werd ik voor het eerst geraakt door de verhalen. Ik miste dat waar ik in geloof; *oprechte aandacht voor de mens achter het symptoom*. Wat was de echte oorzaak van het overgewicht? Waar gaat het diep van binnen over?

Zelf worstelde ik jaren met mijn gewicht en was ik nooit tevreden met mijn lijf en met mezelf. Ik deed regelmatig een dieet en emotioneel was ik niet altijd in **balans**.

Na een intense **wake-up call**, waarvan ik inmiddels zelfs kan zeggen dat ik er dankbaar voor ben, besloot ik om nooit meer mijn **onderbuikgevoel** te negeren en beter voor mezelf te gaan zorgen. Het heeft me gemaakt tot wie ik nu ben, terug bij mijn gevoel en met oog voor verbinding.



Wat begon als persoonlijke ontwikkeling werd mijn passie.
Vanuit die **innerlijke balans** werd ik weer blij met mijn lijf en met mezelf én viel ik ook blijvend af. Dat straalde ik uit en steeds meer mensen kwamen vragen hoe ik dat gedaan had. Ik voelde dat wat ik over mezelf geleerd had en wat het mij bracht niet alleen voor mij bedoeld was.

Ik besloot mijn hart te volgen en in 2019 ben ik mijn praktijk gestart.
Dankbaar ben ik dat ik nu een veilige plek mag creëren voor anderen die een strijd ervaren met hun lijf, met zichzelf en eten. Om vanuit rust en balans voor zichzelf te kiezen, zich te ontdoen van de ballast die ze met zich mee dragen, het gewicht los te laten en te gaan voelen wie ze diep van binnen zijn. Zodat ze weer blij zijn met hun lijf, zelfvertrouwen ervaren en dat uitstralen.

Als je weet wat de oorzaak is van je strijd met je lijf, jezelf en eten en je je bewust wordt van de ballast die je onbewust met je meedraagt, leer je om jezelf hiervan te bevrijden. Je maakt vanzelf betere keuzes voor jezelf.

Gewicht loslaten is slechts het begin van jouw leven vol rust en zelfvertrouwen.

Bij mijn programma's draait het erom dat jij je weer goed voelt op dat diepgewortelde niveau, jouw onderbewustzijn. Daar zit jouw innerlijke kracht. Ik geef je alle handvatten om de strijd met je lijf, jezelf en eten los te laten, zodat je weer voelt wat echt belangrijk voor je is. Wat je echt diep van binnen nodig hebt. Je krijgt een relaxte relatie met eten en dat geeft rust in je hoofd en in je lijf.

Liefs,
Petri

**WANNEER NIETS ZEKER IS,
IS ALLES MOGELIJK**





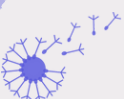
“

Het ontbreekt je niet aan
wilskracht en er is niets mis met je.

Jij hebt alles al in je om een relaxte
relatie met eten te creëren, je weet
alleen niet meer hoe je daarbij
komt.

”

Petri Pennings



DE BESTE KEUZE IS DIE VOOR JEZELF

Welkom



'Ik heb levenslang...'

Dit is een vaak gemaakte opmerking van mijn cliënten wanneer ze bij mij komen. Wellicht herken je jezelf in deze of soortgelijke uitspraken over je **eeuwige strijd**.

Je leven wordt beheerst door wel of niet eten en diëten en dit geeft je zoveel onrust in je hoofd en in je lijf. Je staat ermee op en je gaat ermee naar bed.

Je hebt al van alles geprobeerd en niets helpt, waardoor je niet meer voelt wat goed voor je is.

Je denkt dat je pas lekker in je vel gaat zitten als je slanker bent. En onbewust wacht je zelfs met voluit leven en laat je geluk afhangen van hoe je eruit ziet.

Dit e-book is voor jou als jij jezelf wilt bevrijden van jouw strijd met je lijf, jezelf en eten.

Het ontbreekt je niet aan **wilskracht** en er is niets mis met je.

Jij hebt alles al in je om een relaxte relatie met eten te creëren, je weet alleen niet meer hoe je daarbij komt. Het is aan mij om je daarbij te begeleiden. Wanneer je je innerlijke strijd opgeeft en het mentale gewicht wat je met je meedraagt loslaat, zal je fysieke lichaam je daarin volgen.

Het is tijd voor échte oplossingen.

Kennis van gezonde voeding en gewichtsvermindering alleen is niet voldoende om je gewicht blijvend te verminderen.

Je voeding moet ook bij je lichaam en behoefte passen. Wat vaak onderschat wordt is de invloed van bepaalde voedingstrends, die voor sommigen ongeschikt zijn als voedingspatroon. Voeding is onze brandstof en daarnaast hoort het ons warmte en een gevoel van verzadiging te geven. En bovenal is voeding bedoeld om ons te voeden i.p.v. vullen. Zowel fysiek als mentaal.

Jezelf bevrijden van je strijd vraagt om een **holistische manier**. Zodat we lichaam en geest als geheel gaan zien. Een eenzijdige aanpak leidt vaak niet tot het gedroomde resultaat.

**"VERANDERINGEN VANUIT JE ONDERBEWUSTZIJN ZIJN KRACHTIG,
PERMANENT EN WERKEN HEEL DIEP DOOR.."**

Kennis over gezond eten komt vanuit je bewuste niveau van je geest.

Maar zolang jouw **onderbewustzijn** van mening is dat het een beschermingslaag nodig heeft in de vorm van teveel kilo's, dat je het gewicht nodig hebt om je beter staande te houden of wanneer er teveel negatieve emoties worden ingeslikt samen met voedsel, dan mislukt je dieet en komen die oude patronen weer snel terug.

Neem daar de huidige samenleving en de bijkomende stress bij en je hebt het antwoord op de vraag die je jezelf al zoveel jaren stelt; wat maakt dat ik niet blijvend mijn gewicht los kan laten?

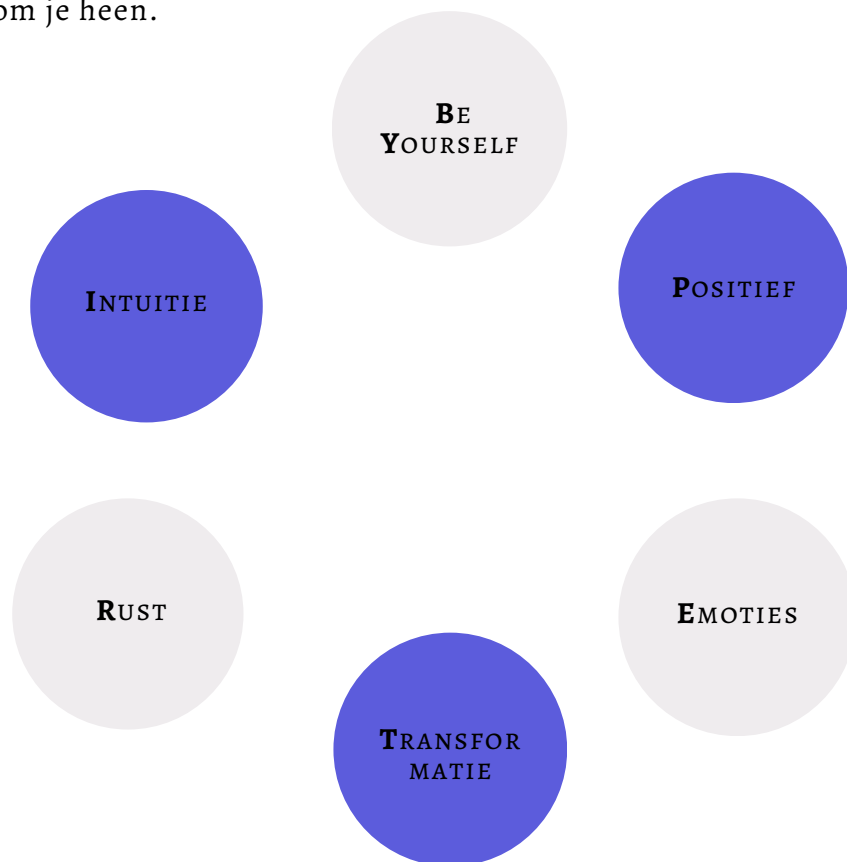
Volg de 5 stappen van dit e-book en ontdek hoe een relaxte relatie met je lijf, jezelf & eten kan voelen.



ByPETRI METHODE

Tijdens mijn trajecten en ook in dit e-book werken we met de zes pijlers van de unieke ByPetri methode. Deze methode is gebaseerd op mijn kennis en ervaring vanuit de verschillende opleidingen die ik gevolgd heb.

Ontdek wie je ten diepste van binnen bent. Het is mijn missie om jou weer te laten voelen wat congruent is, wat in lijn is met wie jij ten diepste van binnen bent, zodat je weer balans ervaart in de relatie met jezelf en de mensen om je heen.



Be Yourself

Positief zelfbeeld; zelfacceptatie, zelfliefde & zelfvertrouwen

Emoties; omarm je emoties die onbewust jouw (eet)gedrag bepalen.

Transformatie van (eet)gewoonten en patronen, die jou in je vrijheid beperken.

Rust in je hoofd en in je lijf & een relaxte relatie met eten.

Intuïtief eten; leer te luisteren naar wat je lichaam nodig heeft en laat het 'alles of niets' los.

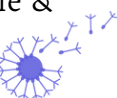
Door het volgen van de 5 stappen in dit e-book, die speciaal gemaakt zijn om het onderbewustzijn te trainen naar gewenste (eet)gewoonten en gedrag, kom je stap voor stap dichterbij je doel;

rust in je hoofd en in je lijf.

Het grote slagingspercentage van mijn trajecten komt doordat daarin de oorzaak van de innerlijke strijd wordt weggenomen. Daarnaast werken we aan jouw zelfbeeld. Hierdoor gaat er mentaal iets veranderen.

Je gaat jezelf zowel fysiek als mentaal voeden in plaats van vullen, waardoor je weer een liefdevolle & relaxte relatie met je lijf, jezelf en eten krijgt.

Je wordt weer blij met je lijf, ervaart zelfvertrouwen en dat straalt je uit!



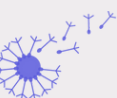


Binnen gekomen bij Petri
omdat ik af wilde vallen, heb ik
mijn laatste sessie bij haar
afgerond als een heel ander
mens!

Ik ben een opener, vrijer
persoon geworden, die zichzelf
weer in de spiegel aan kan
kijken!

Petri biedt expertise, een
luisterend oor, kan op z'n tijd
streng zijn wat op dat moment
nodig is, maar is er vooral voor
jou.....!

Lieke





1. EET REGELMATIG EN SLA GEEN MAALTIJDEN OVER

Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijden over. Een van de belangrijkste stappen om meer rust in je hoofd en in je lijf te krijgen is het **stabiliseren** van je **bloedsuikerspiegel**. Een schommelende bloedsuikerspiegel zorgt voor meer snaai- en snoepbuien. Je valt niet af en ervaart nog meer onrust, vermoeidheid en concentratieproblemen.

Laat niet meer dan 5 uur voorbijgaan zonder dat je wat gezonde voedzame voeding eet. Zorg er voor dat je niet continu blijft eten. Je lichaam heeft de tijd tussen maaltijden nodig om tot rust te komen en te herstellen. En de energie die vrijkomt te gebruiken voor andere essentiële processen in het lichaam.

Als je toch wat tussendoor wilt eten, is een eiwitrijk tussendoortje het beste. Je zou een ei, een paar noten of een stuk harde kaas kunnen eten.

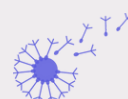
Als je maaltijden overslaat is dat slecht voor je humeur en je motivatie.

Het ontbijt overslaan zorgt dat je jezelf letterlijk tekort doet. Dat tekort kun je de rest van de dag niet meer inhalen. Hierdoor ga je snoepen en snaaien en kun je de hele dag stemmingswisselingen krijgen.

Er is een spreekwoord dat zegt; ***'Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar.'***

Dat geeft het belang weer van een goed ontbijt.

ALS JE BLIJFT DOEN WAT JE ALTIJD DEED, KRIJG JE WAT JE AL KREEG."



2. LUISTER NAAR JE LICHAAM.

Leer te luisteren naar je lichaam. Eet tot je een **voldaan gevoel** hebt.

Veel van mijn cliënten zijn bang om wat te eten of om teveel te eten. Of zijn alleen gefocust op wat ze wel of niet mogen. Voel wat je lichaam nodig heeft.

Te weinig voeding zorgt ervoor dat je metabolisme inzakt en dan wordt je voeding niet verbrand, maar opgeslagen (op je heupen). En daarbij is er een deel van je brein wat gefrustreerd raakt bij een tekort aan brandstof. Dit deel signaleert dit namelijk als hongersnood en maakt als reactie hierop het hormoon **dopamine** aan, wat jou een sterk verlangen naar eten geeft en het hormoon **cortisol**, wat zorgt voor stress in je lichaam. Dus eet voldoende van voedzame voeding in plaats van een beetje van niet-voedzame voeding. (zie stap 3)

Van nature regelt je lichaam zelf de **balans** tussen energieopname en verbruik. Als je enkel eet wanneer je fysiek honger (maaghonger) hebt en stopt met eten wanneer je je verzadigd voelt, zal je op een gezond gewicht blijven. Je volgt je natuurlijke hongerbalans. Het volgen van je **hongerbalans** is helaas een stuk lastiger wanneer je voeding eet, waarbij je nauwelijks verzadiging opmerkt, zoals de snelle suikers.

Eet jij echter wanneer je geen honger hebt en dus om andere redenen (hoofdhonger) dan het verzadigen van honger, dan word je zwaarder. Wanneer je trek ervaart, trek dan een denkbeeldige lijn onder je hoofd en voel waar die trek zit. Zit deze boven (hoofdhonger) of onder (maaghonger) die lijn? En wacht met eten tot dit laatste het geval is.

Op wilskracht eten laten staan is niet de oplossing. Wilskracht kost energie en energie raakt op. Daarnaast zorgt restrictie tot een **innerlijk gevecht**. Dat wat je niet mag, wordt interessanter. Als kind wil je toch alles doen wat niet mag? Als je mag (door) eten van jezelf is het niet meer interessant.

Jouw hersenen hebben 20 minuten de tijd nodig om het signaal door te krijgen dat je voldoende hebt gegeten. Neem als je bord leeg is de tijd om na te denken en te voelen of je echt nog meer eten nodig hebt. Voel je maag en leer luisteren naar dit gevoel. Precies zoals de natuur het bedoeld heeft. Als baby kon je prima aangeven wanneer je honger had. Dan dronk je tot je een voldaan gevoel had en dan stopte je met eten.

Om je **verzadigingsgevoel** weer te herkennen heb je wellicht wat oefening nodig. Dit is waarschijnlijk wat ontregeld. Gun jezelf de tijd om hier weer aan te wennen, wees lief voor jezelf hierbij. En heb **vertrouwen**.



3. KOOK EN EET MET AANDACHT.

PUUR ZOALS DE NATUUR HET BEDOELD HEEFT.

Om de weg terug te vinden naar een relaxte relatie met je lijf, jezelf en eten is het belangrijk te gaan eten zoals de **natuur** het bedoeld heeft.

Het gaat om je lichaam **voeden i.p.v. vullen**. Consumeer zoveel mogelijk natuurlijke, onbewerkte producten en vermijd zoveel mogelijk bewerkt voedsel. Lees de etiketten van voorverpakt voedsel goed en vermijd E-nummers, geraffineerde suikers en zoetstoffen.

Daarnaast is het voor je lichaam relaxter als je zoveel mogelijk voeding tot je neemt die bereid is. Hierdoor hoeft je lichaam minder hard te werken en houd je meer energie over de hele dag. En met bereiden bedoel ik koken, stomen, blancheren, wokken en bakken. Gebruik hierbij voldoende kruiden en specerijen om je spijsvertering te ondersteunen.

Neem de tijd om te koken. Bereid je eten met aandacht. Gebruik hierbij al je **zintuigen** en blijf in het hier en nu. Dus niet dat je tijdens het koken al bezig bent met wat je hierna nog moet doen. Gun jezelf de tijd om tot rust te komen en aandacht te geven aan wat je doet. Hierdoor geniet je meer van het eten en zal het je beter smaken.



Presenteer je maaltijd alsof het voor een speciale gelegenheid is. Die **liefdevolle aandacht** doet iets voor je op weg naar een liefdevolle relatie met eten.

Houd je aandacht tijdens het eten, hoe simpel het ook klinkt, bij je eten. Eet met aandacht, kijk, ruik en proef wat je eet. Dus geen tv kijken, tablet, telefoon, krant of boek tijdens je maaltijd. Mocht je in gezelschap eten, houd ook dan je aandacht bewust bij wat je eet. Ook dit zal wennen zijn, maar je zult na verloop van tijd gaan merken hoe effectief dit is.

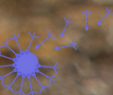
Als je verzadiging voelt en je merkt op dat je toch dooreet, vraag jezelf dan eens af wat maakt dat je dat doet. Vanuit mildheid naar jezelf, zonder oordeel. Heb **geduld** en vraag jezelf af waar dit diep van binnen over gaat. Hierdoor krijg je meer inzicht over de emoties die nog aandacht vragen.



“

We herhalen wat we niet helen...

”





4. OMARM JE EMOTIES

Emoties sturen ons vanaf de achtergrond en zijn **richtingaanwijzers**. Ze zijn op zichzelf niet goed of slecht, ze geven je informatie.

De meeste mensen leren niet om echt te luisteren naar de informatie die hun emoties ze geven. Sterker nog, in onze jonge jaren leren velen van ons door ervaringen die we meemaken of door hoe er in het gezin van herkomst wordt omgegaan met emoties, dat we emoties maar beter aan de kant kunnen zetten. Je leerde bijvoorbeeld dat het niet oké is om te huilen, want dat leverde je kritiek op. Of dat boosheid niet redelijk of terecht is, want dan werd je afgewezen.

Emotioneel gewicht

Veel van het gewicht dat je met je meedraagt is ontstaan door **onverwerkte** emotionele problemen, gebrek aan **eigenwaarde** of onderliggende onzekerheid. Negatieve gedachten over jezelf en je gewicht maken dat er een continue impuls naar je vetcellen gaat; die gaan dan niets loslaten.

Heb je relatieproblemen of werkstress?

Dan heb je wellicht gewicht nodig om staande te blijven en/of om te vechten.

Er zitten ook **positieve gevoelens** gekoppeld aan eten. En als je nu een gebrek aan die positieve gevoelens ervaart, los je dit op door naar dat eten te grijpen.

In plaats van naar eten te grijpen, voel nu eens wat de behoefte is, waar je diep van binnen naar verlangt. En niet dat eten. Pak het probleem bij de kern aan.

Wees eerlijk naar jezelf. Is het liefde, warmte, veiligheid, aandacht...? Wat voel je nu? Welke emotie probeer je weg te drukken? Wat mag er niet zijn?

Wat wil je niet voelen? Wat mis je?

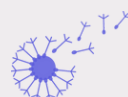
Doe je ogen dicht, adem diep in en uit en voel wat om aandacht vraagt in je lichaam. Adem er naartoe en voel welke emotie het is.

Emoties willen **erkend** worden. Dan komen ze tot rust, bepalen ze niet langer je eetgedrag en is extra gewicht niet meer nodig om je tegen die emoties te beschermen.

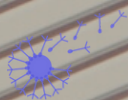
Door deze oefeningen krijg je al wat meer inzicht in welke stressvolle emoties en positieve associaties jouw emotioneel gewicht hebben gecreëerd.

Tijdens mijn trajecten gaan we er dieper op in, lossen we de oorzaak ervan op en koppelen we de herinneringen los. Je maakt nieuwe keuzes, die nu beter bij je passen.

"Als dat wat je voelt geen honger is, is eten niet de oplossing."



**SELF
CARE
ISN'T
SELFISH**



5. NEEM RUST EN TIJD VOOR JEZELF

Stressvolle emoties en momenten zorgen voor de afgifte van **stresshormonen**, zoals cortisol. Dit hormoon geeft het signaal aan je lichaam om in de overlevingsmodus te gaan. Het zorgt ervoor dat vet zich gaat opslaan rond je heupen en je middel. Zelfs al je minder calorieën eet.

Er zijn verschillende vormen van stress. Stress door factoren van buitenaf, zoals relaties, werk, etc. **Emotionele stress** door angst, frustratie, schaamte, eenzaamheid, zelfveroordeling, zelfbeeld, etc. Maar ook bepaalde voedingsmiddelen en chemische middelen leveren stress op voor je lichaam. Denk aan alcohol, koffie, e-nummers, medicijnen, etc.

Vaak diëten levert stress op. Je lichaam herkent diëten als hongersnood en gaat in de overlevingsmodus.

Emotionele stress heb je van binnenuit op te lossen. Welke stressfactoren herken je bij jezelf? En waar kun je al verandering in aanbrengen?

Leg de lat wat lager en **beloon jezelf** voor wat er goed gaat i.p.v. jezelf te straffen wanneer het een keer niet lukt. Laat het alles of niets principe los.

En wees lief voor jezelf. Haal dus datgene waarvan je weet dat je er naartoe grijpt uit emotie, niet in huis.

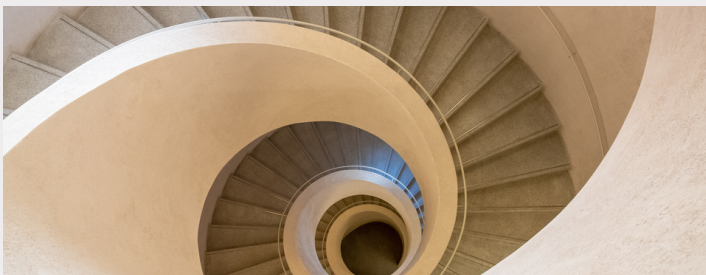
Doe meer dingen die je leuk vindt en neem daar de tijd voor. Wees lief voor jezelf en **verwen jezelf** op een andere manier dan met eten.

Zoek gezelschap van anderen op, wanneer je je alleen voelt.

Rust nemen, je afsluiten en bijkomen zijn erg belangrijk.

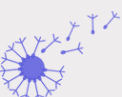
Zorg daarnaast voor **voldoende slaap**. Wanneer je goed en voldoende slaapt, voel je je overdag beter, energiever en maak je gemakkelijker gezonde keuzes.

Goed slapen begint bij de keuzes die je overdag maakt. Denk aan wat je eet, hoeveel rust je neemt en beweegt. Dus hoe goed je voor jezelf zorgt.



ZELFHYPNOSE

Wil je zowel mentaal als fysiek **diepgaand ontspannen**?
Boek [hier](#) een sessie zelfhypnose aanleren.

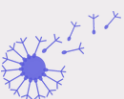


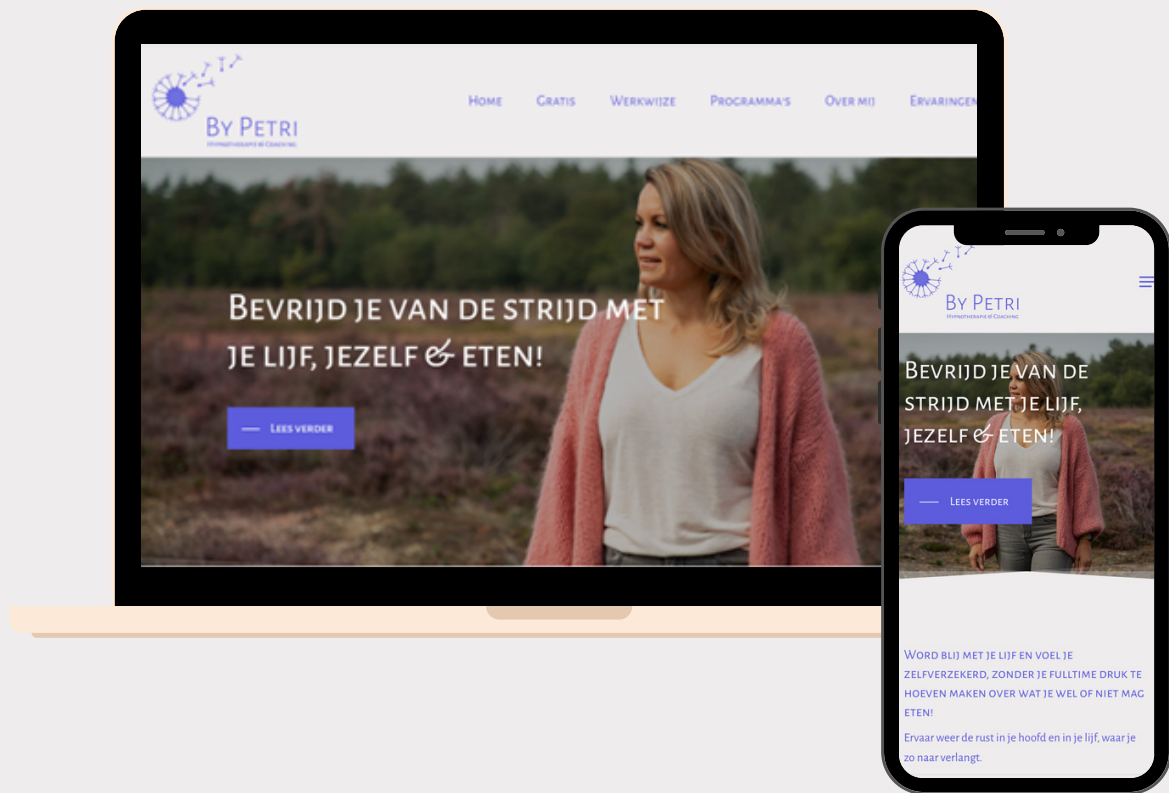


Daar waar eerst mijn gewicht
het belangrijkste was over hoe
goed ik me voel, is dat
veranderd.

Ik pak iedere dag een
momentje voor mezelf en dat
geeft rust.
In alles...

Adriënne





PROGRAMMA'S

By Petri

De kans is groot dat je na het volgen van deze stappen al wat meer rust ervaart.

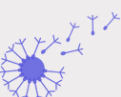
Voel je dat bovenstaande stappen wat voor jou betekenen en wil jij je nu compleet bevrijden van jouw strijd, dan zijn mijn programma's iets voor jou.

Bij mijn programma's draait het erom dat jij je weer goed voelt op dat diepgewortelde niveau, jouw onderbewustzijn. Daar zit jouw innerlijke kracht. Ik geef je alle handvatten om de strijd met je lijf, jezelf en eten los te laten, zodat je weer voelt wat echt belangrijk voor je is. Wat je echt diep van binnen nodig hebt. Je krijgt een relaxte relatie met eten en dat geeft rust in je hoofd en in je lijf. Voel dat je het waard bent om goed voor jezelf te zorgen.

Ik creëer een veilige plek voor jou, waar jij vanuit rust en balans voor jezelf mag kiezen en jezelf bevrijd van wat jou hier (onbewust) in beperkt. Als je weet wat de oorzaak is van je strijd met je lijf, jezelf en eten en je je bewust wordt van de ballast die je onbewust met je meedraagt, leer je om jezelf hiervan te bevrijden. Je maakt vanzelf betere keuzes voor jezelf en gewicht loslaten is slechts het begin van jouw leven vol rust en zelfvertrouwen. Klinkt dit als een bevrijding voor jou?

Laat voor de laatste keer gewicht los en ervaar rust in je hoofd en in je lijf.

MEER WETEN?



BYPETRI

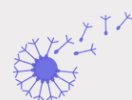
werkwijze

In mijn programma's maak ik gebruik van verschillende vormen van therapie en coaching.
Hieronder een overzicht van de mogelijkheden die ByPetri jou biedt.



Benieuwd wat deze verschillende behandelvormen inhouden?
Check mijn website www.bypetri.nl bij werkwijze

Daarnaast werk ik in mijn praktijk met de principes van de metabolisme types (stofwisselings types) en op basis van de vijf elementenvoeding (voedingsleer van de TCM, de traditionele Chinese geneeskunde.) Dit betekent niet dat je vanaf nu rijst, tofu en Chinese producten in huis moet halen. Het gaat om de achterliggende principes. Hierbij is het mogelijk een speciaal voor jou afgestemd voedingsplan te verkrijgen, afgestemd op jouw metabolisme type en eventuele specifieke symptomen. Een voedingsintolerantietest hoort hierbij ook tot de mogelijkheden.



TENSLOTTE

Laten we contact houden

De oplossing naar een liefdevolle en relaxte relatie met je lijf, jezelf en eten vraagt meer van je dan alleen het lezen van dit e-book en het toepassen van de stappen. Maar je kan zeker vandaag al beginnen. *Elke dag is een nieuw begin.*

Ik hoop dat je wat liefdevoller naar jezelf kijkt en beseft dat het niet aan jou lag. Ook niet aan een gebrek aan wilskracht. Er is niets mis met je.

Denk je nu nog steeds dat je pas lekker in je vel kunt zitten, als je slanker bent? Niets is minder waar.

Ik weet hoe groot het **verlangen** naar afvallen kan zijn. En ik weet inmiddels ook dat vanaf het moment dat ik weer lekker in mijn vel zat, afvallen geen probleem meer was.

Wanneer jij de relatie met jezelf verbetert zal je lichaam je hierin volgen.

Bevrijd je van je mentale gewicht en je zal fysiek gewicht loslaten.

Wil je contact houden?

Druk op de verschillende logo's hieronder voor mijn social media kanalen, de ByPetri Podcast en de website voor meer informatie over de verschillende programma's.



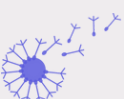
Heb je nog vragen? Vraag hieronder een gratis telefonische kennismaking aan.

[GRATIS TELEFONISCHE
KENNISMAKING](#)

DE BESTE KEUZES IS
DIE VOOR JEZELF

Liefs,

Petri



REVIEWS

Zij gingen je voor.

"Ik had een ongezonde relatie met eten. Door te eten uit emotie of vermoeidheid was ik te zwaar en daar voelde ik mij helemaal niet prettig bij.

De afgelopen jaren was ik moe door een schouderprobleem. Veel operaties, veel hersteltrajecten, slecht slapen en zoeken naar een andere invulling qua werk, maakten dat ik niet de energie had hiermee aan de slag te gaan. Een prothese bracht veel verbetering en daarmee kwam ook de ruimte om met mijn overgewicht aan de slag te gaan.

Vanaf het eerste moment voelde het veilig en heel vertrouwd. Je hebt een hele prettige, empathische manier van communiceren en door je openheid is de drempel om te delen erg laag. De (zelf)hypnoses hebben mij enorm geholpen om mijn ongezonde relatie met eten te verbreken. Doordat er regelmatig persoonlijke dingen terugkwamen in de hypnose sessie voelde het ook als een sessie speciaal voor mij.

Het grote verschil is rust in mijn hoofd en niet meer continu bezig hoeven te zijn met wat wel en niet te eten. Gezond en minder eten voelt nu als 'het normaal' en dat is erg fijn. Na 6 maanden durf ik ook wel te zeggen dat het een blijvende verandering is. Ik voel me zoveel lekkerder in mijn vel. Het resultaat is nu 16 kg gewichtsverlies (sinds de laatste meting). Een gezond eetpatroon en veel lekkerder in mijn vel.

Gewoon doen ;-). Afvallen en gezond eten is nu geen opgave meer maar het nieuwe normaal en dat maakt het zoveel makkelijker. Bereikt op een hele prettige manier. Dat gun ik iedereen."

Astrid

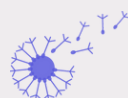
"Het grootste probleem dat ik had toen ik bij Petri kwam was dat ik heel erg aan het emotie-eten was. Ik at als ik me verdrietig voelde, als ik me boos voelde, maar ook om alles te vieren als ik blij was. Ik verzon redenen waarom ik wel iets lekkers kon eten of ik nou blij/verdrietig was. Ik vond het traject heel erg fijn, het was heel erg duidelijk wat er ging gebeuren en de communicatie was heel erg open.

Voor mij was de regressie het meest waardevol omdat ik me toen realiseerde waar het probleem ooit begonnen was en hebben we dat opgelost. Het grootste verschil voor mij is dat ik gestopt ben met emotie-eten en zelfs over het algemeen veel gezonder ben gaan eten en ook met veel meer aandacht voor het eten.

Ik let veel meer op wat ik in mijn lichaam stop en of ik dat wel wil. Petri heeft me geholpen om te 'leren' voor mijn onderbewustzijn om dit te doen en te blijven doen. Ik heb bereikt dat ik veel beter in mijn vel zit, ik voel me beter over mezelf en straal dat ook uit. Ik heb geleerd dat iets lekkers hebben mag, maar de trek niet moet komen vanuit een emotie maar vanuit honger. Ik ben in het traject al meerdere kilo's kwijt geraakt en mijn zelfvertrouwen is heel veel gegroeid.

Ik zou anderen aanraden om met Petri samen te werken, omdat het een verandering is in je leefstijl en het geen dieet is. Het heeft voor mij nooit gevoeld als een dieet of dat ik iets niet mag eten, wat er juist voor zorgt dat het heel goed vol te houden is en je eigenlijk niet anders wil dan je lichaam vullen met gezonde producten. De communicatie was altijd open en duidelijk en je staat echt klaar voor je cliënten, dit merk je en geeft een goed gevoel."

Mirthe



REVIEWS

Zij gingen je voor.

"Na de zoveelste dieetpoging, moest er weer wat veranderen. Ik zocht rust en tevredenheid met mezelf en daarbij hoort dus gewicht verliezen. Ik wilde iets anders.

Een verandering van lange duur.....

De overtuiging van Petri dat dit echt voor mij zou werken, maakte dat ik besloot het te gaan doen. Petri en ik zijn jaren collega's geweest vanuit het ziekenhuis en ze kent me dus goed. Ik wilde dit zeker wel proberen omdat ik echt verandering zocht...

Ik heb het als zeer prettig ervaren. Er is goed naar me geluisterd. We zijn het samen aan gegaan. Het grote verschil met voor dit traject is dat het me heel veel rust heeft gebracht. Ik ben wat liever voor mezelf en ben afgevallen zonder een heel streng dieet.

Ik voel me goed en ben veel blijer met mezelf.

Daarnaast ben ik ook heel veel centimeters omvang verloren. Mijn kleding zit lekkerder en ik straal weer....

Ik heb altijd een goede klik met Petri gevoeld. Wat denk ik erg belangrijk is voor dit traject. Als je verandering op de lange termijn wilt, doe het. Daar waar eerst mijn gewicht het belangrijkste was over hoe goed ik me voel, is dat veranderd. Ik pak iedere dag een momentje voor mezelf en dat geeft rust. In alles... "

Adriënnne

"AfvalLEN lukte maar niet. Het voelde echt alsof dit het moment was dat het moest gebeuren. Ik vond het een praktisch goed uitvoerbaar stappenplan. Het traject heb ik ervaren als emotioneel intensief, confronterend en eerlijk. Het grote verschil is dat ik me bewust ben van mijn gewoontes en mijn keuzes. Ik heb geleerd om eerlijk te zijn tegen mezelf. Ik ben ruim 10 kilo afgevallen, heb mijn uiteindelijke doel nog niet bereikt en ik ga ervoor! Het gaat over gewoontes aanpakken en de diepere oorzaak daarvan. Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Ik heb het contact met Petri als prettig ervaren en raad het dan ook aan."

D.

"Levenslang was ik aan het lijnen, elke keer weer een nieuwe poging, wat dan altijd maar voor kort werkte. Ik was benieuwd hoe dit traject ging. Het is heel anders dan een lijnpoging, het is je mindset veranderen. Zo had ik het nog nooit benaderd. Ik vond het spannend om in hypnose te gaan, maar dit bleek heel fijn te zijn. Echt elke dag even een momentje voor jezelf, ik kwam heel erg tot rust. Ik ben veel rustiger in mijn hoofd, niet meer bezig met lijnen. De weegschaal die weg moet in dit traject, was voor mij echt een gouden zet. Ik ben 10 kilo afgevallen en heb veel meer rust gekregen. Petri straalt heel veel rust uit! Ik voelde me veilig bij haar om al mijn problemen te uiten. Heb veel over mezelf geleerd."

Vanessa

"Voor mij was het voornamelijk fijn om mijn verhaal kwijt te kunnen, de feedback die ik dan kreeg en de spiegel die me werd voorgehouden. Ik liep ertegenaan om elke dag tijd vrij te maken om de zelfhypnose te doen. Het grote verschil wat ik heb bereikt is dat er onverwerkte gedachten en gevoelens waar ik me niet bewust van was d.m.v.

hypnotherapie zijn verwerkt. Daar voel ik me prettig bij. Ik heb weer rust in mijn hoofd, ben niet zo vol stress met mijn gewicht bezig, kan weer genieten van de leuke dingen zonder daarbij continu mijn gewicht in mijn hoofd te hebben en me dus daar dan niet prettig bij voelen. Ik raad ByPetri aan."

B.



REVIEWS

Zij gingen je voor.

"Ik wilde afvallen en dat het blijvend is. Ik heb allerlei diëten, lijnclubs, shakes en pillen geprobeerd en kwam op internet informatie over een virtuele maagband tegen. Ben aan het googelen gegaan en kwam bij Petri uit. Ik heb een podcast geluisterd, haar stem sprak me aan en ook het verhaal van die mevrouw. Heb daarna besloten om een afspraak te maken.

Het was heel bijzonder om in hypnose te gaan, terwijl je met je gedachten er gewoon bij bent en alleen naar Petri's stem luistert. De 2de sessie was zeer heftig, maar doordoor is wel het probleem aangepakt waardoor ik veel snoepte en eetbuien had. Het heeft me veel meer gebracht dan alleen een virtuele maagband. En gewichtsverlies daar was ik eigenlijk voor in deze therapie.

Het grote verschil is naast natuurlijk gewichtsverlies, de rust in mijn lijf. Beslissingen nemen voor mezelf die goed voelen en goed doen.

Ook bewust worden van voeding. Kleine porties, langzaam en goed kauwen van mijn eten. Door die virtuele maagband zit ik eerder vol.

Het vertrouwen, eerlijkheid en dat de virtuele maagband ook echt werkt, zijn wat maakt dat ik anderen aanraad om met Petri te werken. Petri je bent een heel fijne, lieve en eerlijke vrouw, dank je wel, het heeft zoveel meer gebracht!"

Berlinda

"Ik kwam bij Petri vanwege overgewicht en een laag zelfbeeld. In het verleden heb ik meerdere keren geprobeerd af te vallen, maar zonder het gewenste resultaat. Ik kan het traject iedereen aanraden. Behalve mijn eetprobleem zijn ook mijn "demonen" uit het verleden aangepakt. Het grote verschil is dat ik zelfverzekerder ben, kan beter met eten omgaan en heb geen last meer van mijn verleden. Ik heb mezelf veel beter in de hand wat eten en snoepen betreft. Petri is de meest liefdevolle persoon, als je er zelf niet meer uitkomt. Ze luistert, is begripvol, geeft goede tips en de zelfhypnose is voor mij een groot cadeau."

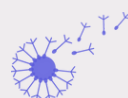
Marjon

"Ik had last van mijn overgewicht en burn-out klachten. Ik wilde nu eens alles goed voor mezelf op een rijtje zetten en patronen doorbreken. Ik vond het een heel fijn traject. Petri voelde direct heel vertrouwd. Hierdoor voelde ik de vrijheid om open te zijn over mijn gevoelens. Ik voel me een stuk vrijer. Alsof ik minder gewicht op mijn schouders mee draag. Ik heb bereikt dat ik dingen minder op mijzelf betrek. De kilo's gaan er nu ook echt af. Ik zou anderen aanraden om met Petri te gaan samenwerken vanwege de rust en het vertrouwen. Petri kan goed luisteren en doorvragen naar de kern."

Lien

"Voordat ik bij Petri kwam was ik niet tevreden over mijn gewicht. Ik wilde een einde maken aan dat wat mij stoorde. Ik vond het traject heel persoonlijk en het werkt! Het grote verschil is dat de knop is omgezet. Ik heb mijn uiteindelijke doel nog niet bereikt, maar ben wel heel goed op weg. Ik heb geleerd om verstandigere besluiten te nemen. Ik zou andere aan willen raden; 'Ga eens voor dat eerste gesprek en laat het gebeuren!'"

Jacqueline



REVIEWS

Zij gingen je voor.

"Mijn grootste probleem toen ik voor de eerste keer bij Petri kwam was mijn gewicht. In ongeveer 15 jaar tijd heb ik zowat alle afvalmanieren doorstaan. Altijd onder begeleiding, nooit gecrasht!

Het is me dan ook vele keren gelukt om af te vallen, maar langzaamaan kwamen de kilo's er ook elke keer weer aan. Oude afvalmanieren weer oppakkend viel ik maar niet af....

Zoekende naar een nieuwe, andere manier om af te vallen ben ik bij Petri terechtgekomen. Ik ben samen met Petri het complete virtuele maagband traject ingegaan, inclusief de hypnotherapie.

En dat was voor mij wel een eyeopener. Een (groot) trauma hebben we tijdens een hypnotherapie sessie al aangepakt. Door de hypnotherapie, door de gesprekken die ik heb gehad met Petri kwam ik erachter dat mijn overgewicht helemaal niet mijn grootste probleem was.....

Er zaten andere dingen in de weg....

Trauma's die ervoor gezorgd hebben dat er blokkades zijn gecreëerd. Ik kwam erachter dat ik totaal geen 'zelfwaardering', geen zelfliefde had. Ik kon mezelf niet accepteren, niet aankijken in de spiegel zoals ik was. En dan op de letterlijke manier. Mezelf, lichamelijk, altijd spiegelen aan een ander. Elke dag een strijd met eten....In overleg met Petri ben ik na het complete virtuele maagband traject, wat mij dus afval technisch nog niet zoveel had gebracht, maar wel heel veel duidelijk en los heeft gemaakt, doorgegaan met EMDR sessies.

Na deze inzichten stond ik open voor verwerking van enkele trauma's waarvan ik dacht dat ze allang een plekje hadden gekregen, maar wat dus niet zo bleek te zijn! Door enkele EMDR sessies heb ik mijn trauma's kunnen aanvaarden en verwerken. Door verwerking van deze trauma's ben ik tot het inzicht gekomen dat ik al 15 jaar lang (dit tijdspad hing er aan mijn trauma), obsessief bezig ben geweest met mijn gewicht om naar niet tot de kern van mijn verdriet te komen. Ik erachter gekomen dat ik er mag zijn zoals ik ben, mijn zelfwaardering zit in een stijgende lijn!

Hierdoor hoef ik niet meer elke dag, van 's morgens vroeg tot 's avonds, bezig te zijn met eten, wat ik wel mag, wat ik niet mag, wat is wel goed voor me, wat is niet goed voor me. Ik heb die strijd los kunnen laten waardoor ik nu kan genieten van eten en daardoor ook steeds meer van mezelf mag en kan genieten zoals ik ben!

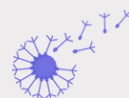
Binnen gekomen bij Petri omdat ik af wilde vallen, heb ik mijn laatste sessie bij haar afgerond als een heel ander mens!

Ik ben een opener, vrijer persoon geworden, die zichzelf weer in de spiegel aan kan kijken!

Petri biedt expertise, een luisterend oor, kan op z'n tijd streng zijn wat op dat moment nodig is, maar is er vooral voor jou.....!

Ik heb bij Petri een aantal intense maanden achter de rug, die heel anders geëindigd zijn zoals ik me aan het begin voor had kunnen stellen. En dan in de positieve zin van het woord! Zo intensief als het was, ik kijk er met veel geluk op terug. Mocht ik in de toekomst ergens weer een keer een minder moment hebben of krijgen dan weet ik zeker dat ik Petri weer weet te vinden. Petri BEDANKT!"

Lieke



“

Jij bent het waard om goed voor
jezelf te zorgen.
Ik gun het jou,
nu jij nog!

”



[GRATIS TELEFONISCHE
KENNISMAKING](#)

