Ik heb de meeste vragen die je kunt hebben rondom dit programma op een rijtje gezet. Ik raad je aan om het even door te kijken zodat je een duidelijk beeld hebt van wat mijn programma nu voor je kan betekenen.

**Hoe krijg ik toegang tot het online programma?**
Op 22 mei om 9.00 uur krijg je je 1e mailtje in je inbox met een video en opdracht voor die week. Vervolgens krijg je op woensdag & zaterdag nog 2 opdrachten/meditaties en de bijbehorende theorie. Dit komt allemaal rechtstreeks uit mijn boek ‘Bevrijd je leven van emotie -eten’. Je kunt dan 24 uur per dag, 7 dagen per week en overal ter wereld met de lesstof aan de slag. Het enige wat je nodig hebt is een internetverbinding.

**Voor wie is jouw programma geschikt?**
Voor iedereen die emotie eten achter zich wil laten. Of je nou al jaren hier mee worstelt, en al veel therapie hebt gevolgd, of dat je net begint met ontdekken waarom je eet en het niet lukt om (blijvend) af te vallen of juist aan te komen. Ook voor mensen die nog een ‘restje’ emotie- eten in hun leven hebben, en/of vooral met stress/ veel in je hoofd zitten en onrust zitten - is dit programma een uitkomst. Het programma is een totaaloplossing voor mensen met kleine en grote eetproblemen, die zichzelf hier echt van willen bevrijden. Het programma bevat alle benodigde kennis/informatie, een zeven stappenplan om jezelf te bevrijden van emotie eten en co-dependentie gedrag – zodat jij (ver) licht de zomer in kan.

**Hoe weet ik of dit bij mij werkt, ik heb al zoveel geprobeerd, en ik heb het vertrouwen verloren dat er nog iets bij mij gaat werken.**
Dit online programma heb ik juist ontwikkeld voor een hele lage prijs met super veel inhoud en waarde. Je kan het zelfs declareren bij je zorgverzekeraar. Dit zodat het voor jou een hele laagdrempelige, betaalbare oplossing is. En waarom zou het bij jou niet werken – als het bij anderen wel zo goed werkt? Je hebt dus eigenlijk niets te verliezen.

**Hoeveel tijd ben ik kwijt met de online training?**
Dit ga jij zelf ontdekken. Je krijgt concrete opdrachten, elke week 3 mails – die voor jou als een leidraad dienen om jouw eetprobleem op te lossen. Jij kan die uren zelf indelen in jouw agenda.
Twee uur in de week is al voldoende om de stappen te kunnen zetten. Drie uur per week reserveren zou helemaal fantastisch zijn.

**Is het moeilijk om de online training te volgen?**
Nee, Er zijn 7 hele toegankelijke modules. Iedere module van de online training bestaat uit duidelijke informatie en een verhelderende video. Daarnaast zijn er opdrachten die je krijgt en leerzame schrijfopdrachten. Het programma is gebaseerd op mijn boek, en al 12 jaar getest door allerlei cliënten die hier resultaat bij hebben.

**Is het programma ook iets voor mij als ik therapeut of voedingsconsulent?**Er zijn veel therapeuten/coaches en voedingsconsulenten, die met mijn boek werken. Zij ervaren het als erg prettig dat ook zij een leidraad hebben om meer diepgang en inzicht bij hun klanten te bereiken. Wil jij als (ervaringsdeskundige) werken met het boek ‘Bevrijd je leven van emotie-eten’ – dan raad ik je van harte aan om de online training eerst zelf te volgen, zodat je het ook zelf kan ervaren en daardoor beter kan doorgeven.

**Kan ik het programma indienen bij de zorgverzekeraar?**
Ja, dat kan. Je krijgt van mij een factuur waardoor je het als psycho-sociale zorg kan indienen. Dit wordt dan, afhankelijk van jouw verzekering, vergoedt uit het alternatieve potje. Je kan bij [www.praktijkbieger.nl/contact](http://www.praktijkbieger.nl/contact) kijken of dit ook voor jou geldt.

**Waar sta ik precies als ik het programma heb gedaan?**
Als je het programma hebt gedaan, dan heb je goed inzicht in waar jouw eetprobleem vandaan komt, en heb je veel tools gekregen om anders om te gaan met je gedrag/eetbuien.
Het doel is dat iedereen weet waar zijn/haar eetproblemen vandaan komen en hoe je anders kan omgaan met het onderliggende probleem, wat jou aanzet tot eten - na het volgen van het programma. Zodat je blijvend gewicht verliest, of juist aankomt.

**Wat zijn de betalingsmogelijkheden?**
Je mag in één keer (275 of 250) voorafgaand aan de training betalen. Of in twee termijnen, (van 145) waarbij de 1e betaling voor 22 mei plaatsvindt en de tweede termijn op 22 juni 2019.

**Ik ben al bij een psycholoog en heb al therapie gehad. Heb ik dan wat aan het programma?**
Geregeld krijg ik mensen die bij hun huidige psycholoog niet verder komen met hun eetprobleem. Ik geloof zelf dat dat komt omdat een eetprobleem op veel lagen – vaak al jaren – in je systeem zit. Als je het zelf hebt meegemaakt, zoals ik, weet je goed hoe je hier mee om moet gaan, en van af kan komen. Ik heb er samen met, co-dependentie, hsp & relatieproblemen, mijn specialisatie van gemaakt.
Dit programma gaat je juist helpen om met nieuwe, frisse ogen naar jouw eetprobleem te kijken. Vaak zeggen mensen: ‘na de retraite heb ik geen 1 eetbui meer gehad, jij hebt zo’n radicale andere aanpak’.

**Hoe kan ik het beste afrekenen?**
Wanneer je naar praktijkbieger.nl/online gaat, kan je het programma kopen. Na jouw bestelling krijg je binnen enkele dagen een factuur in je inbox. En een welkomsmail. Op maandag 22 mei gaan we officieel van start.

**In hoeverre word ik begeleid door jou?**
Ik heb het programma zo opgezet dat je het helemaal zonder mijn hulp kan doen. Het is een heel duidelijk stappenplan waarbij ik je help om je zelf te bevrijden van emotie-eten op basis van 100-en cliënten die jou succesvol zijn voorgegaan.
De geheime facebook groep en 1 mini-retraite waar wij elkaar ontmoeten, en we nog een keer intensief een thema uit het boek behandelen, zijn expres ingepast in het traject, zodat je optimaal begeleid wordt.
Als je merkt dat je nog wat extra individuele hulp nodig hebt, dan is een live sessie een aanrader. Of het BEVRIJD LEVEN Traject. Dit zijn 8 live sessies. In de Actiemaand mei, krijg je hier *gratis* de online training bij.

**Ik ben eerst nog druk met iets anders, kan ik volgende keer beslissen & meedoen?**
Een volgende keer meedoen kan natuurlijk altijd, dit is wel de enige keer dat de prijs van dit programma zo laag is, om te vieren dat het online programma voor het eerst van start gaat!

**Ik heb een fulltime baan, kan ik dit er naast gaan doen?**
Ja dat kan zeker. Ik adviseer je om 3x per week – zo veel mogelijk – op vaste tijden ruimte in je agenda er voor te plannen.

**Ik ben bang dat ik niet slaag, heb je een garantie voor succes?**
Nee, ik kan je wel garanderen dat als je de stappen uit dit programma doorloopt dat je je zelf gaat bevrijden van emotie eten, maar wanneer jouw definitieve doorbraak of puzzelstukje plaatsvindt, kan ik onmogelijk garanderen. Hoe meer jij er voor gaat, de opdrachten doet, en er klaar voor bent, hoe meer succes je krijgt.

**Is die geheime Facebookgroep wel veilig en anoniem?**Buiten de groep om – kan niemand zien dat jij bij deze geheime Facebook groep zit. En we hebben een aantal ‘Gezamenlijke Uitgangspunten’ bij Praktijk Bieger. De 1e daarvan is dat alles wat in de FB groep gedeeld wordt, absoluut binnen de groep blijft, en niet doorverteld wordt aan bijvoorbeeld je partner of een vriendin.
Mocht je niet FB zitten, dan kan wil ik je uitnodigen dat voor dit programma wel te doen. Je kan altijd een account onder een andere naam ‘aanmaken’.

Tot zover alle vragen. Ik hoop dat ik het één en ander duidelijker voor je heb kunnen maken en ik hoop natuurlijk dat je nu een JA voelt ;) - Je vindt het volledige programma hier op deze website: <https://www.praktijkbieger.nl/onlineprogrammabevrijdjeleven>
Mocht je toch nog vragen hebben, dan kun je mij natuurlijk altijd mailen. Succes!
Joan