

<Business & Food-
Eetdagboek>

<Business & Food-
Eetdagboek>

<Karin Vandergeeten>

Schrijver: Karin Vandergeeten

Coverontwerp: Eddy Van Landeghem

ISBN 9789464058772

© Karin Vandergeeten

Uitgegeven in eigen beheer door: Saint Jean d'Acre Projects Lda - Portugal

karinvandergeeten@gmail.com

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN. Dit boek bevat materiaal dat beschermd is onder de internationale en federale wetten en verdragen op het gebied van het auteursrecht. Elke ongeoorloofde herdruk of gebruik van dit materiaal is verboden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd of overgedragen in welke vorm of op welke manier dan ook, elektronisch of mechanisch, inclusief fotokopiëren, opnemen, of door enige informatieopslag en opvraagstelsel zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur / uitgever Karin Vandergeeten/ SJdA Projects Lda

Voorwoord

Dat ik een boek over mijn missie wou schrijven, dat stond al langer vast. En door de Covid-19 situatie is het sneller gegaan dan oorspronkelijk verwacht.

Naast het boek Business & Food, waarin ik mijn missie verkondig over het belang van de juiste voeding, de juiste brandstof, om voldoende energie te hebben om te doen wat je wil doen, je leven te leven zoals jij het wenst, heb ik ook meteen het werkboek geschreven. Wat heb je nu anders aan een boek met informatie, als je geen echte leidraad hebt om mee aan de slag te gaan. Dus daarom kan je ook meteen gebruik maken van Business & Food – Het Werkboek.

Omdat de eerste fase van het werkboek een eetdagboek bijhouden is, heb ik meteen het model dat ik tijdens mijn coaching sessies gebruik, in een publicatieversie uitgegeven. En zo beschik je over een hele training om jouw verandering van levensstijl te realiseren op weg naar een succesvoller leven.

In de praktijk werk ik volgens de vier inzichten: zelfinzicht – zelfzorg – zelfsturing en zelfvertrouwen en volgens het vijf stappenplan bereiken we het doel. Het vinden van het juiste voedingspatroon en de bij jou passende levensstijl, om zo alles uit het leven te halen en helemaal te kunnen genieten. Zowel op professioneel gebied als privé.