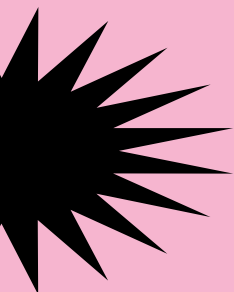


BABBELBORD



BABBELBORD
HANDLEIDING
HANDLEIDING
HANDLEIDING
HANDLEIDING

TIME TO START!



Bedankt voor het kiezen voor Babbelbord!

Het klinkt misschien een beetje bevooroordeeld, maar ik ben heel blij dat je deze goede keuze hebt gemaakt en ik ben heel blij nu uit te maken van je dagelijkse maaltijden.

Samen kunnen wij zorgen dat je een intuïtieve levensstijl krijgt die je voor altijd kan vasthouden en alleen maar meer zal verbeteren.

Het idee dat je hiermee van het eindeloos vermoeiende, geld verspillende en tijd rovende dieëten kan afkomen maakt me blij.

Veel plezier met eten! Hopelijk brengt het je naar je doel en vrijheid in het eten. Veel plezier met het proces! En houd in gedachte een proces is niet in een dag volbracht, geef en gun jezelf de tijd.

Lisanne





JOU INTUÏTIEF LATEN ETEN



Intuïtief eten gaat om het luisteren naar je eigen lichaamssignalen. Het opmerken wanneer je vol zit. Het signaleren wanneer je honger hebt. Het inzien waar je zin in hebt en waar jij je verzadigd door voelt.

We willen je die gevoelens in je lichaam laten ervaren. Dit proberen we te doen door je aan het begin van je maaltijd, in het midden en aan het einde een vraag te stellen. Door deze vraag even op het scherm te laten staan heb jij de tijd om de vraag te beantwoorden en op deze manier te reflecteren. Hiermee kan je meer gaan nadenken over wat je eet en wat je voelt tijdens en na het eten.

De vragen zullen je helpen stil te staan. Hierdoor zal je meer mindfull eten en misschien ook wel aan het begin wat minder snel eten dan dat je gewend was. Je mag zelf weten of je het Babbelbord voor elke maaltijd gebruikt óf dat je het Babbelbord alleen voor een snack gebruikt óf voor maar één maaltijd.

WAAR BESTAAT BABBELBORD UIT?

Het placemat met display

HET PLACEMAT MET DISPLAY

Het placemat bevat de display waarop de zinnen te zien zijn. Deze worden zichtbaar wanneer jij gaat eten.



Het display met clip

DE CLIP

De clip bevat een display waarop de zinnen te zien zijn. Deze klik je vast op het bord wanneer je gaat eten.



HET BORD

Hieraan bevestig je de clip en hierop kan jij je maaltijd eten.



OM VOOR ALTIJD MEE TE GAAN

Zorg dat er geen eten in de clip komt. Gebeurt dit wel, kan gebeuren! Haal dan een vochtig doekje over de clip heen en het display om zo te kunnen zorgen dat je Babbelbord altijd kan blijven gebruiken. Door de clip van het bord te halen kan je het bord gewoon in de afwasmachine stoppen of natuurlijk zelf met de hand afwassen.

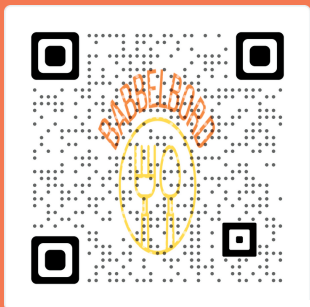




BABELBORD

Wil je meer weten over
Babbelbord of heb je handige
tips? Of heeft jouw Babbelbord
een reparatie nodig? Laat het me
weten via:

www.lisannedejonge.nl
lisannedejonge@live.nl



instructievideo

Volg Babbelbord via:

