



Alles wat je wilt weten over

# De Eetgeluk Universiteit

*De Netflix op het gebied van eetgedrag*

Leer hoe je jouw Oerbrein kunt managen  
Krijg je eetgedrag voorgoed onder controle

[www.de-gelukkige-eter.nl](http://www.de-gelukkige-eter.nl)

# Dag mooie, lieve vrouw...

- Die altijd aan het diëten is
- Die zichzelf nooit goed genoeg vindt
- Die altijd in de spiegel kijkt en denkt: "Getverdemme..."
- Die elke zomer weer opnieuw huilend voor de kledingkast staat
- Die op feestjes overal telkens weer nee tegen zegt en vervolgens thuis de voorraadkast plundert
- Die al eeuwig aan het strijden is met eten en met zichzelf
- Die wanhopig op zoek is naar een manier om eindelijk die kilo's kwijt te raken

*Lieve vrouw, is het niet gewoon een keertje klaar?*

Is het niet een keer genoeg geweest met zo slecht over jezelf denken?

Die norm waaraan je wilt voldoen is dat eigenlijk wel jouw norm????

Zou het niet godvergeten lekker zijn om gewoon te kunnen zeggen: dit ben ik en ik hou ervan!

En een dikke vinger op te steken naar de reclamefoto's en iedereen die vertelt hoe je eruit moet zien en wat je zou moeten eten?

## Lieve vrouw, welkom bij de Eetgeluk Universiteit

Niet het zoveelste dieetprogramma, maar een membership speciaal voor vrouwen die weer zichzelf willen kunnen zijn. Voor vrouwen die klaar zijn diëten en weer oprecht willen kunnen genieten van eten.

*Jouw strijd met eten stopt hier!*

Bij de meest baanbrekende online Universiteit van Nederland: de Eetgeluk Universiteit. Waar alles draait om een totaal nieuwe kijk op eten, voeding en gedrag.

Dit is de plek waar je leert om de ware oorzaak van jouw 'eetgedoe' te besturen, namelijk jouw Oerbrein. Want niet eindeloos calorieën tellen, maar het leren managen van je oerbrein is de enige manier om weer de controle terug te krijgen over jouw eetgedrag en je gewicht. En eindelijk een vrij en gezond leven te leiden.

# Wat is de Eetgeluk Universiteit

De Eetgeluk Universiteit is dé Netflix op het gebied van eetgedrag. Het is de plek waar je leert hoe je jezelf kunt coachen, waar je kunt onderdompelen in masterclasses en cursussen over de psychologie van voeding, waar je kunt genieten van heerlijke gezonde recepten, waarin je alles leert over Oerbrein Management, waar je gebruik kunt maken van de live groepscoachsessies en waar je enorm veel inspiratie vindt in de supergezellige Facebook community.

Maak kennis met een nieuwe visie op eetgedrag

In deze brochure leg ik je uit wat je kunt verwachten als je ook komt 'studeren' aan de Eetgeluk Universiteit. Weet dat je van harte welkom bent!

*Carola*



## **Sandra:**

**'Ik verviel regelmatig in emotie-eten en ik had wel ideeën over hoe ik wilde dat ik zou eten, maar het lukte me gewoon niet om dit structureel te doen. Ik voelde me machteloos en had geen vertrouwen meer in mezelf. Ik had het gevoel dat het me nooit zou lukken.'**

De Eetgeluk Universiteit heeft me geholpen om mezelf te accepteren en meer van mezelf te houden. Ook heeft het me al heel veel inzicht gegeven in hoe het brein werkt en hoe ik kan zorgen dat dit voor mij werkt in plaats van tegen me.

Ik weet nu dat ik goed ben zoals ik ben. Door goed voor mezelf te blijven zorgen zal ik dit van binnen en aan de buitenkant blijven uitstralen en komt er rust in mijn leven.'

# De Oerbreinfactor

*Een Relaxte Relatie met Eten begint in je oerbrein*

Bizar, maar waar: een Relaxte Relatie met Eten heeft eigenlijk helemaal niets met eten te maken. **Een Relaxte Relatie met Eten staat of valt met de mate waarin je in staat bent om je Oerbrein te managen.**

Je Oerbrein is de plek waar jouw diepste eetinstincten huizen. Het is de grote directeur van alle 'eetzaken'. **Een Oerbrein dat niet goed wordt gemanaged, doet waar het zelf zin in heeft. Waardoor je het gevoel hebt dat je de controle over jouw eetgedrag volledig kwijt bent.**

Wanneer je niet weet hoe je Oerbrein werkt en wanneer je niet weet hoe je jouw Oerbrein kunt Managen, zul je er daarom nooit in slagen om jezelf te bevrijden uit de eet-dieet-spiraal. Het lukt dan misschien wel even tijdelijk om vanuit wilskracht een of ander dieet te volgen, maar uiteindelijk zal je Oerbrein ervoor zorgen dat je jezelf gaat saboteren en weer terugkeert naar 'af'.

Om die reden staan je Oerbrein en het leren Managen van je Oerbrein centraal in de Eetgeluk Universiteit. Alles wat je leert heeft maar één doel, namelijk jou helpen om je Oerbrein volledig te doorgronden. En jou leren hoe je jouw Oerbrein de voeding en leiding geeft die het nodig heeft.

Zodat je weer zelf de baas wordt over jouw eetgedrag en steeds meer keuzes gaat maken vanuit liefde voor jezelf. Zonder dat je Oerbrein er steeds weer tussenkomt. Dat, en dat alleen is de weg naar blijvende resultaten, innerlijke vrijheid en lekker in je vel zitten!



## Monique

'Ik was een professionele jojo-er. Ik viel iedere keer terug in oude gewoontes na de zoveelste dieetpoging en uiteraard werd ik daardoor steeds dikker. Ik begreep niet waarom ik het niet volhield terwijl alles zei: je voelt je zoveel beter... ik viel niet af hoeveel diëten ik ook volgde. Vond dat ik geen ruggengraad had. Iedere keer liep ik tegen een muur op wat nu weer te doen.

De Eetgeluk Universiteit heeft mij meer duidelijkheid gegeven over voeding mijn brein beïnvloedt. Daardoor is er een knopje omgegaan. Ik heb minder honger en maak steeds betere keuzes voor mezelf. Ik ben er nog niet, maar eten wordt wel steeds minder belangrijk. Er is echt iets veranderd'.

# 3 stappen naar 100% Eetgeluk

*Hoe ziet jouw weg naar een Relaxte Relatie met Eten eruit?*

De weg naar die felbegeerde relaxte relatie met eten en met jezelf. Naar nooit meer strijden met eten, naar moeiteloos kunnen stoppen met snoepen en snaaien, naar nooit meer op dieet. Naar zonder schuldgevoel 'nee' kunnen zeggen, naar trots zijn op jezelf en lekker in je vel zitten... Die weg verloopt via verschillende fasen. In de Eetgeluk Universiteit doorloop je ze allemaal.

Voor het totale pad heb je minimaal 3 jaar nodig. Wees niet bang: in het eerste jaar ga je al levens-veranderende keuzes maken. Je krijgt die felbegeerde relaxte relatie met eten en je gaat voorgoed de dieet-strijdbijl begraven. Daarna bepaal je zelf of en hoe je verder gaat.

Ieder jaar werk je aan een ander thema:

- **Jaar 1:** Een Relaxte Relatie met Eten
- **Jaar 2:** Een Relaxte Relatie met Jezelf
- **Vanaf jaar 3:** Een Relaxte Relatie met je Leven

# De Eetgeluk Universiteit draait niet alleen om eten...

Sterker nog, eten en jouw eetgedrag is maar een heel klein onderdeel van de Eetgeluk Universiteit. Leren hoe je weer een relaxte relatie kunt krijgen met eten gaat over alles. Jouw strijd met eten beïnvloedt tenslotte jouw hele leven. Hoe je omgaat met eten is hoe je omgaat met je leven en met jezelf. Daarom beginnen we met je eetgedrag. Maar je zult al snel merken dat het daar niet bij blijft... je leven krijgt een upgrade op alle gebieden.

## *Dit is wat je gaat leren...*

- **In de Eetgeluk Universiteit leer je alles over eten en over voeding en gezondheid. Je leert om te stoppen met het veroordelen van jezelf en jezelf de ruimte te geven om de antwoorden te vinden die je nodig hebt.** Dit is vooral heel fijn als je nu nog niet weet wat je wilt voor jezelf en jouw leven (en daarom je afleiding zoekt in eten).
- **Je leert hoe je jezelf kunt coachen en hoe je een weg kunt banen door al het lawaai in je hoofd. Zodat je kunt stoppen met het veroordelen van jezelf en vechten met jezelf.** Daardoor ga je niet alleen veel meer bereiken in je leven. Je zult ook anders omgaan met mensen en situaties in je leven.
- **Je leert de Eetgeluk Methode** waarmee je altijd de draad weer op kunt pakken als je toch nog een keertje uit de bocht bent gevlogen.
- **We hebben het over emotionele onvolwassenheid en emotionele volwassenheid.** Over het nemen van de verantwoordelijkheid voor jezelf. Zodat je niet langer afhankelijk bent van iets of iemand buiten jezelf.
- **Je leert een nieuwe manier om je doelen te bereiken.** Een manier die aansluit bij hoe je oerbrein werkt en die je helpt om meer te worden van wie je wilt zijn. Ongeacht of je het bereikt.
- **Je leert om groter te dromen** waardoor je brein ook steeds groter en breder zal gaan denken.
- **Je gaat ontdekken wat jouw overtuigingen zijn en hoe je ze uit je brein kunt halen.** Daardoor ga je niet alleen begrijpen wat er tussen jou en je dromen staat. Je leert ook hoe je nieuwe overtuigingen kunt programmeren in je brein.

- **We gaan het hebben over grenzen en hoe je grenzen kunt stellen.** Gezonde grenzen zijn belangrijk als je wilt groeien als mens. Maar ook als je wilt stoppen met vechten met eten.
- **We gaan het hebben over je verleden en de toekomst. Over hoe belangrijk het is om te focussen op en creëren vanuit de toekomst in plaats van het verleden.** Je brein is geprogrammeerd om te creëren vanuit het verleden. Ik ga je leren om te creëren vanuit de toekomst.
- **We gaan het hebben over onvoorwaardelijke liefde en hoe je dit aan jezelf kunt geven.** Maar ook waarom dit zo belangrijk is.
- **We hebben het over al die dingen in je eetgedrag zoals overeten en emotie eten.** Dingen die je doet in plaats van te voelen wat je voelt en jezelf te geven wat je echt nodig hebt. Ik leer je alle tools die je nodig hebt om daarmee te stoppen.
- **Tot slot gaan we het hebben over je gevoelens en pijn.** Het is belangrijk dat je weet hoe je daarmee om kunt gaan. Dit is iets dat veel van ons nooit geleerd hebben. Zodra je weet hoe je hiermee om kunt gaan heb je veel minder angst in je leven.

*Jaar 1*

## Een Relaxte Relatie met Eten

**In het eerste jaar ga je voorgoed afscheid nemen van jouw identiteit als eeuwige diëter. Dit betekent dat je alles los gaat laten dat je ooit hebt geleerd over eten (en vooral over niet-eten ☺). Maar ook dat je diepgaand gaat begrijpen waarom diëten niet werken.**

Je gaat jouw oerbrein als het ware 'ontwarren' uit haar dieethypnose en je gaat leren om op een andere manier te kijken naar eten. Zodat je niet langer bang bent voor eten. Je gaat leren wat de factoren zijn die ervoor zorgen dat je voortdurend jouw eetgedrag saboteert en hoe je ze kunt managen. Je gaat rust krijgen in je hoofd en je zult niet meer iedere minuut bezig zijn met eten.

Je gaat jouw eetidentiteit ontdekken en je gaat jouw persoonlijke eetprotocol creëren. Zodat jouw eetgewoonten vanaf nu naadloos aansluiten bij wie jij bent en hoe je leeft. Daardoor wordt het veel makkelijker en logischer om ze vol te houden.

Wanneer je de fysieke balans in je lichaam hebt hersteld ga je verder met de volgende stap: het leren van de basisbeginselen van Oerbrein Management. Je leert wat je moet doen om jezelf bij de les te houden zonder dat het voelt als een innerlijke strijd. En je leert om steeds beter de verleidingen op je pad het hoofd te bieden. Hierdoor krijg je steeds meer de grip op jouw eetgedrag terug. Je ligt niet meer wakker van vakantie en het wordt weer leuk om naar verjaardagen, feestjes of andere 'eetbijeenkomsten' te gaan.

Thema's die in dit jaar in ieder geval aan bod komen

**Stoppen met Dieetdenken - Stoppen met Overeten - Transformatie en je Oerbrein - Plannen voor succes - Doelen stellen op een gezonde manier - Creëren vanuit de Toekomst - De basis van Oerbrein Management en Zelfcoaching - Doelen stellen op een nieuwe manier  
Zelfsabotage - Alles of niets mentaliteit - Kleine Stapjes - Plannen - Gezonde Gewoonten  
Jouw Eetidentiteit - Jouw Eetprotocol.**

**En: je hebt toegang tot een volledige cursus Voeding en Gezondheid.**



## Jaar 2

### Een Relaxte Relatie met Jezelf

**In het tweede jaar bouw je verder op alles wat je hebt geleerd in het eerste jaar. Je gaat een enorme verdiepingsslag maken op het gebied van Oerbrein Management en Zelfcoaching en je gaat bouwen aan een gezonde relatie met jezelf.**

Je leert hoe je de prille verbinding met jezelf steeds beter kunt herstellen en verdiepen. Je gaat leren om de unieke taal van jouw lichaam te begrijpen en je leert diepgaand hoe je om kunt gaan met emoties. Je gaat jouw authenticiteit omarmen waardoor je steeds meer en steeds makkelijker jouw eigen geluk gaat creëren. En je leven moeitelozer en logischer wordt.

Je zult jezelf steeds minder saboteren en jouw verbinding met jezelf zal in dit jaar steeds sterker worden.

Aan het einde van het tweede jaar heb je een fijne relatie met jezelf. Je bent steeds beter in staat om je lichaam volledig te omarmen zoals het nu is zelfs als het nog niet 'perfect' is. En het allermooiste: je hebt eindelijk geen eten meer nodig om je goed te voelen. Je bent vrij!

### Thema's die dit jaar aan bod komen

**Keuzes maken - Zelfvertrouwen - Zelfliefde - Body Image - Verbinding - Onvoorwaardelijke Liefde - Emoties - Uitstelgedrag - Verdieping in zelfcoaching - Omgaan met Angst - Authentiek Leven - Gezonde Grenzen - Omgaan met meningen**

*Vanaf jaar 3*

## Een Relaxte Relatie met je Leven

Dit is misschien wel de belangrijkste fase van allemaal...

Nu je eetgedrag is getransformeerd, zul je ook de behoefte krijgen om de rest van je leven onder de loep te nemen. Daarom gaan we vanaf het derde jaar alles wat je geleerd hebt verdiepen en verbreden. Zodat je het ook toe kunt gaan passen op de rest van je leven en je echt een heel stevig en breed fundament legt voor jouw toekomstige zelf.

Je gaat leren hoe je jouw succes vast kunt blijven houden en je gaat jouw basisvaardigheden verdiepen zodat ze stevig verankeren in je brein. Je blijft lekker verder bouwen aan jouw eetgeluk fundament, maar je gaat de opgedane kennis ook steeds meer toepassen op andere gebieden in je leven. Zoals je relaties, financiën en je persoonlijke ontwikkeling. Iedere dag opnieuw.

Deze diepgaande herhaling en verdieping gaan je helpen om jouw leven op alle vlakken te transformeren. Zodat je uiteindelijk heel bewust het leven van je dromen kunt gaan creëren. Want pas wanneer je op alle gebieden van je leven gelukkig en vervuld bent, heb je geen eten meer nodig om je goed te voelen.

*Je bent dan niet alleen een Gelukkige Eter, je bent dan een gelukkig mens!*



## Zij gingen je voor...

### Marleen

**'Ik was de hele dag in m'n hoofd met eten bezig. Bij het avondeten at ik altijd teveel en ging meteen daarna 'verder' met drop, chocola of zoiets. Ik dacht altijd 'morgen begin ik met...'. Ik voelde me vaak gefrustreerd, boos op mezelf en vond mezelf slap omdat het me niet lukte om te beginnen met gezonder eten of dat vol te houden.**

Door de EU begin ik te snappen hoe het werkt en krijg ik (nu al) veel meer grip op mijn eetpatroon en mijn verhouding met eten. Het leukste vind ik dat ik de dingen die ik leer niet alleen met het 'eetprobleem' gebruik, maar ook in de rest van m'n leven (en dat levert nu al veel op).

Ik ervaar nu veel meer rust in m'n hele systeem. Ik vind mezelf een veel leuker mens. En ik heb met de EU niet het gevoel dat ik van alles 'moet' en een heleboel 'niet mag'. Plus: ik heb veéééééél minder hoofdpijn, ik slaap beter, ben 4,5 kilo kwijt en heb een positiever zelfbeeld.

Als je overweegt om aan dit eetgeluk avontuur te starten kan ik alleen maar zeggen: Laat je verrassen en begin!

### Natascha

**'Ik heb elk dieet uitgeprobeerd wat maar weer in de media kwam. De hele dag was ik bezig met eten, of anders gezegd: met niet eten. Met mijn gewicht en met niet tevreden zijn met maat 38. Ik heb elk dieet uitgeprobeerd wat maar weer in de media kwam.**

Ik voelde me hopeloos en zat heel veel in mijn hoofd, met gedachten en vooral negatief. Kon als ik 's ochtends op de weegschaal ging staan mijn hele dag laten verpesten door de kilo's. Ik wilde dan ook nooit meer op dieet.

Daarom ben ik ook zo blij met de Eetgeluk Universiteit. Het is zo fijn dat dit een all in cursus is. Dus niet gericht op diëten, maar op je brein. Ik eet al veel minder uit gewoonte, en als ik chips of pepernoten eet kan ik al veel beter stoppen voordat ik het niet meer proef of de zak leeg is. Ik heb echt het gevoel dat ik door kleine stapjes voor altijd mijn verhouding met eten kan gaan veranderen'.

## Hoe werkt het ...

### Je studeert in jouw eigen tijd en tempo

**De Eetgeluk Universiteit is volledig digitaal. Dat betekent dat alle cursussen, masterclasses en live-coaching allemaal online plaatsvinden. Het enige dat je dus nodig hebt om de lessen te kunnen volgen is een goede internetverbinding en een laptop, I-pad of je mobiel.**

Iedere Masterclass bevat video's, audio's en een uitgebreide manual. Je kunt het lesmateriaal dus op verschillende manieren tot je nemen. Daarnaast zijn er maandelijks live groepscoach sessies met Carola.

Mocht je niet bij de live coaching aanwezig kunnen zijn, dan kun je deze altijd later terug luisteren. Je kunt het totale lesprogramma dus volgen vanuit je eigen huis op een tijd die voor jou past en in een tempo dat bij jou past.

### De Eetgeluk Route

**Ieder jaar kent zijn eigen route waar je stapje voor stapje doorheen wordt geleid. Wanneer je het fijner vindt om zelf door het lesmateriaal te 'springen' dan is dat overigens ook mogelijk.**

Iedere maand ga je aan de slag met een nieuwe Masterclass. Je kijkt de video's, leest de manual, doet de opdrachten en stelt je vragen in de speciale live Q&A webinars.

In de Facebook community kun je terecht voor inspiratie, het delen van je ervaringen en het helpen van de andere cursisten. Heb je of wil je geen Facebook? Stel dan jouw vragen via de mail aan Carola.

Daarnaast kun je gebruik maken van de mogelijkheid tot live persoonlijke coaching (in de groep) van Carola tijdens de maandelijks live groepscoachsessies. Daarin kun je hulp vragen bij jouw persoonlijke blokkades.

Houd rekening met ongeveer 30 minuten tot 1 uur studietijd per week.

## Wat kost het?

De investering voor lidmaatschap bedraagt € 57,= per maand. Dit bedrag betaal je maandelijks zolang je lid bent van de Eetgeluk Universiteit.

## Vrijblijvend drie maanden kennismaken!

Het lidmaatschap aan de Eetgeluk Universiteit ga je aan voor minimaal een jaar. Maar omdat ik begrijp dat een jaar lang is, krijg je van mij een proefperiode van 3 maanden. Dit betekent dat wanneer binnen de eerste drie maanden van jouw lidmaatschap blijkt dat dit toch niet jouw 'cup of tea' is, dat je zonder opgave van redenen jouw abonnement kunt stoppen (volgens de geldende opzegvoorwaarden).

De reden dat ik voor deze opzet heb gekozen is niet voor niets. Uit onderzoek is gebleken dat het minimaal 3 maanden duurt voordat een nieuwe gewoonte in je brein is 'aangekomen', maar dat je minimaal 9-12 maanden nodig hebt voordat je een nieuwe gewoonte automatisch gaat doen. Op deze manier geef je jezelf en je brein en jezelf alle tijd om te leren en te oefenen.

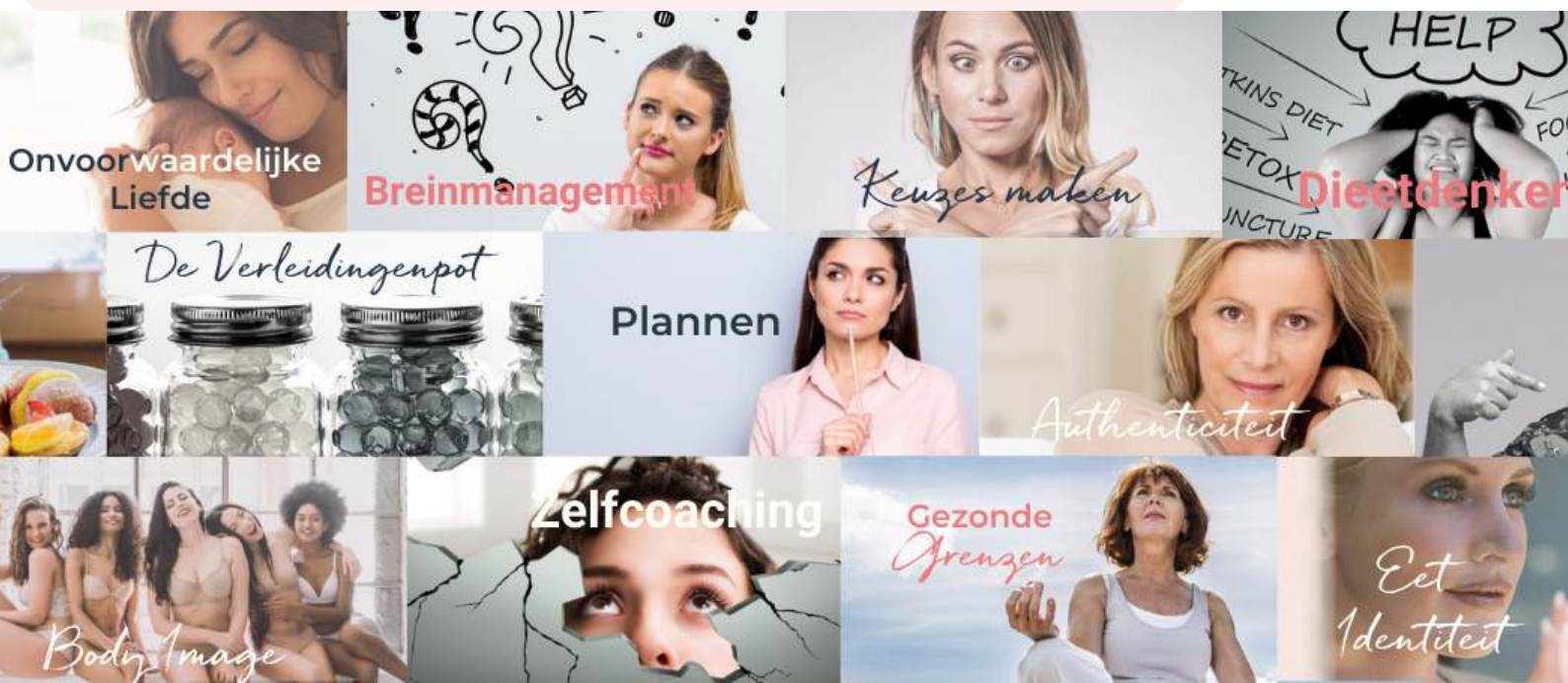
## Doe je mee?

De Eetgeluk Universiteit is een aantal keer per jaar geopend voor inschrijving. Maar omdat je deze informatiebrochure tot hier hebt gelezen kan ik me voorstellen dat je graag NU in actie wilt komen en daar niet op wilt wachten.

Daarom kun je jezelf via onderstaande link gelijk vandaag al tussentijds inschrijven. Je krijgt dan direct toegang tot jaar 1 en kunt vandaag nog beginnen met jouw Eetgeluk Avontuur.



[Schrijf je hier in](#)





## Niet goed - geld terug garantie

*Twijfel je of dit wel gaat helpen?*

**Dat snap ik heel goed. Want waarschijnlijk heb je honderdduizend dingen geprobeerd en allemaal zonder blijvende resultaten. Hopelijk begrijp je inmiddels waarom deze resultaten uitbleven.**

Wanneer je lid wordt van de Eetgeluk Universiteit geldt er een niet-goed-geld-terug garantie. Dit betekent dat wanneer je een heel jaar hebt meegedaan en er is niets veranderd in je leven, dat je van mij al jouw geld terugkrijgt.

Uiteraard is het dan wel belangrijk dat je er een heel jaar vol voor gaat, dat je alle opdrachten maakt en dat je aanwezig bent bij de coachwebinars en in de Facebookgroep. Maar dat lijkt me logisch.

Je loopt dus geen enkel risico. Behalve dan het risico dat het dit keer wel gaat lukken!



**Schrijf je hier in**

### Barbara

**'Ik was iemand die altijd vol goede moed startte maar steeds weer opgaf. Ik had gewoon niet het vertrouwen in mezelf dat het me zou lukken om een gezonde leefstijl vol te houden.**

**Het voelde alsof er mist om me heen was en dat ik af en toe iets onduidelijk in de verte zag. Maar ik kwam er niet bij, ik kon het niet pakken.**

Sinds ik lid ben van de Eetgeluk Universiteit wordt mijn zicht weer helder. De Eetgeluk Universiteit heeft mij inzichten gegeven. Inzichten in mijn denkpatronen, vertrouwen in mezelf. Dat het me lukt om van mezelf te gaan houden en voor mezelf te gaan zorgen.

Inmiddels weet ik dat ik zelf de baas ben over mijn eigen gedachten en gevoelens. Dat het niet om het eten gaat. Dat eten alleen een middel is, om mijn gedachten en gevoelens te bevredigen. Ik voel me gelukkig en ik ben lief voor mezelf. Het voelt allemaal zoveel makkelijker.