

SLIM AFVALLEN

Denken – Voelen - Doen

Danny Demeersseman

SLIM AFVALLEN

Denken – Voelen - Doen

Copyright © 2025
Danny Demeersseman

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag in welke vorm dan ook worden
gereproduceerd zonder toestemming van de uitgever

Neem voor toestemming contact op met:

dekrachtbron@hotmail.com

ISBN: 978 94 038 4866-2

NUR 443

Eerste druk, december 2025

meer informatie over afvallen

www.slimafvallen.be

www.dekrachtbron.be

INHOUDSTAFEL

INLEIDING	1
DE AUTEUR	2
VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD	3
DE DVD OM AF TE VALLEN	4
DEEL 1 - DENKEN	7
AFVALLEN EN DENKPATRONEN	8
DE MENS IS EEN GEWOONTEDIER	13
DE KRACHT VAN VISUALISATIES	17
HONGER EN VOL ZITTEN	21
DEEL 2 - VOELEN	27
DE BELONINGSVALKUIL	28
VAN VERLEIDING TOT STEUNPILAAR	33
MOTIVATIE ALS MOTOR VOOR BLIJVEND SUCCES	39
EMO-ETEN: ONTSTAAN EN AANPAK	42
DEEL 3 - DOEN	45
WIJN IN WATER VERANDEREN	46
HELP IK EET ALS EEN TGV	50
PITTIG AFVALLEN MET KRUIDEN	53
DE WEEGSCHAAL IS MIJN VRIEND(IN)	57
BRRR - BEWEGEN	60
PSYCHOLOGISCHE TRUCS VOOR SLIMMER ETEN	63
DE AANHOUDER WINT EN VERLIEST GEWICHT	68
VETVERBRANDING: UNBOXING	71

INLEIDING

DE AUTEUR

Danny Demeersseman (1964) is psycholoog en massagetherapeut. In zijn praktijk nabij Gent – www.dekrachtbron.be – combineert hij coaching met massage.

Hij wandelt graag met mensen door hun innerlijke wildernis en helpt hen rust te vinden en structuur aan te brengen in hun leven. Als schrijver geniet hij ervan om onbekende werelden te ontdekken en de lezer er vervolgens enthousiast doorheen te leiden.

In zijn eerste boek, **Burn-out: wat wil je mij vertellen?**, neemt hij je mee op een unieke innerlijke reis, naar de rups in jezelf. Zo ontdek je hoe burn-out een uitdaging kan zijn om jezelf te ontpoppen tot een unieke vlinder.

*“In zijn persoonlijkheid moet de mens
zijn hoogste geluk vinden.”*

- Johann Wolfgang von Goethe -

Zijn tweede boek, **Omgaan met het gevoel ik ben niet goed genoeg**, behandelt praktische vaardigheden zoals zinvolle vragen stellen, piekeren temperen, nee zeggen, behoeften ontdekken, schuldgevoelens doseren, opkomen voor jezelf, zorgen voor balans, fouten durven maken en trots zijn op jezelf.

In dit boek, **Slim afvallen**, ligt de nadruk op denkpatronen en emotieregulering, als essentiële pijlers naast gezonde voeding en beweging, om op een duurzame manier een levensstijl te bereiken met een gezond lichaamsgewicht.

“