



**Hoe kom ik uit deze vicieuze cirkel?
Dat is het net. JIJ kan het niet alleen!**

Begin het leven te leven dat je verdient met de hulp van Anonieme Overeters

Wat biedt OA?

Aanvaarding : onvoorwaardelijke aanvaarding en steun door middel van OA-meetings.

Begrip : door met anderen die dezelfde obsessie hebben te delen, krijg je nieuwe inzichten over je probleem.

Een 3-voudige oplossing : fysiek, emotioneel en spiritueel. Herstel op elk van deze 3 niveaus.

Herstel : voor elk OA-lid is dit zeer persoonlijk.

Er zijn geen regels, alleen suggesties. Diegenen die ervoor kiezen te herstellen één dag per keer, werken aan de 12 Stappen.

Als resultaat hiervan, worden de symptomen van dwangmatig eten en de dwangmatige eetgewoonten van ons weggenomen op een dagelijkse basis. Hierdoor ontvangen we vrijheid van voedselobsessie en een nieuwe manier van leven.

Wat moet ik nu doen?

- Vul de vragenlijst in om te zien of je een dwangmatig overeter bent – www.anoniemeovereters.be/15vragen
- Bekijk de nieuwkomers Welkom Video – www.oaregion9.org
- Ga naar een meeting in je buurt – www.anoniemeovereters.be/vergaderingen
- Lees de nieuwkomers informatie op de website www.anoniemeovereters.be/overoa
- Geef prioriteit aan je herstel!

**ANONIEME OVERETERS –
JOUW STAPPEN NAAR HERSTEL!**