

Herken je je in één van deze punten?

- *Sla je wel eens je lunch over als je net een tony chokolonely achter je kiezen hebt?*
- *Heb je het gevoel niet wakker te worden zonder eerst een paar grote bakken koffie te drinken?*
- *Heb je vaak last van onverklaarbare hoofdpijn, klachten, kwaaltjes en/of slaap je slecht?*

Dat kan een signaal zijn dat er iets niet in balans is in je lichaam. Je hoeft daarvoor niet in één keer je leefstijl en voedingspatroon om te gooien. Ook kleine aanpassingen kunnen al snel en positieve invloed op je gezondheid hebben. Denk aan meer energie en beter slapen, maar ook minder hoofdpijn en minder last van stress.

Alle kleine stappen bij elkaar leiden uiteindelijk ook tot grote resultaten. Uiteindelijk wil je gewoon lekker in je vel zitten toch?

Uiteindelijk doe je het allemaal zelf, ik kan je alleen adviseren en de richting wijzen. Om hier een start mee te maken mag ik je namens de werkgever het volgende aanbieden:

Een vitale speeddate:

Vrijblijvend praten over de invloed van voeding en leefstijl op je mentale en fysieke gezondheid.

De speeddate duurt 45 minuten kan buiten, al wandelend, plaatsvinden. Op kantoor of online via teams is ook mogelijk.

Heb je na deze afspraak behoefte aan meer?

Twee consulten persoonlijk op maat

De eerste afspraak zal ik je veel vragen stellen je voedingspatroon, je leefstijl en klachten en kwaaltjes die je hebt. Uiteraard is er ook ruimte om zelf vragen te stellen en zal ik je waarschijnlijk al wat adviezen meegeven. Na deze afspraak vraag ik je op 3 dagen een schema bij te houden waarin je invult wat je eet en drinkt en op welke tijden.

De tweede afspraak nemen we het ingevulde schema door en kan ik je gericht adviezen geven die bij jou passen.

Tijdens beide afspraken is het aan te raden om pen en papier bij de hand te hebben zodat je notities kunt maken en eventuele adviezen kunt opschrijven. Indien er behoefte aan is zal ik je na de afspraken ook documenten of links doorsturen met wat leesvoer.

De consulten duren 60 minuten en vinden plaats op kantoor of online via teams.