

ENERGIEK EN BLIJ IN DE OVERGANG

Weinig vrouwen passen hun leefstijl aan op de overgang en dat resulteert in fysieke en mentale klachten en zelfs sociale problemen. De overgang is ervoor bedoeld om een leefwijze aan te passen, maar hoe doe je dat na al die jaren? Dit programma traint vrouwen om gezondere keuzes te maken en patronen te doorbreken, met betrouwbare informatie en tips en oefeningen. Vitaler en krachtiger in transformatie.



SANDRA VAN LEEUWEN

Als Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut coacht Sandra nu vrouwen naar een gebalanceerde hormoonhuishouding. Zij combineert betrouwbare wetenschappelijke informatie, kalmerende en verhelderende oefeningen en voeding tips om lichaam en geest in balans te brengen.



“Mijn diepste wens is om zo lang mogelijk fit en gezond te blijven stralen. Ik leerde mijn leefstijl hierop aan te passen.”



WAT HAAL JIJ UIT DEZE TRAINING?

- Je hebt betrouwbare informatie over de werking van jouw hormoonhuishouding: daar kun je wat mee.
- Je bent in staat gezondere keuzes voor jezelf te maken op het gebied van gezond, vitaal en blij ouder worden: liever en krachtiger voor jezelf.
- Je begrijpt wat het proces van de overgang voor een vrouw inhoudt: én dat verlicht.

JOHAN ACCOUNT - LEEROMGEVING

Privacy staat bij ons voorop en daarom werken wij met het vitaliteitsplatform JOHAN voor de learning experience omgeving. Zij zijn het enige platform in Nederland dat is gespecialiseerd in het veilig verwerken en beschermen van gezondheidsdata van de gebruiker.

Voor de trainingen heb je een computer nodig om te kunnen video bellen met de groep via google meet.



12 WEKEN PLANNING



Opdrachten



Voortgangs-scans



Groepsbijeenkomsten

	Opdrachten	Voortgangs-scans	Groepsbijeenkomsten
PRE WEEK 1		DIX inzicht scan	
WEEK 1	Waar sta je nu?	Feedback Bijeenkomst	2 uur training met Sandra
WEEK 2	Variatie in voeding en macro. nutrienten		
WEEK 3	Gezond gewicht tijdens de overgang		
WEEK 4	Beter slapen tijdens de overgang	Leerervaring 1 Invultijd ~ 2 min	
WEEK 5	Een gezond libido tijdens de overgang		
WEEK 6	Weet wat je eet		2 uur training voortgang bespreken
WEEK 7	Meer rust en slaap tijdens de overgang		
WEEK 8	Een positieve mindset werkt	Leerervaring 2	
WEEK 9	De natuurlijke balans		
WEEK 10	Beweging, training en gezonde botten		
WEEK 11	Het lichaamseigen detoxificatiesysteem		
WEEK 12	Huid, haar en nagels	Leerervaring 3 Feedback training	2 uur training afronden opdrachten
WEEK 13		Final Scan Invul tijd ~ 4 min	

Team: Sanne van schooneveld, Fleur Van den Horn
Ronald Mets

#SAM