

(S)HE & CHI – Holistische leefstijlcoaching *Voor gezondheid, vitaliteit en energie*

Herken je dit?:

- Je doet je best, maar afvallen (of aankomen) lukt niet.
- Je voelt je moe, opgeblazen, gespannen.
- Je slaapt slecht, piekert of ervaart stress.
- Je hebt weinig energie of vage klachten waar je maar mee rond blijft lopen.
- (Je vermoedt dat je klachten te maken hebben met de (peri)menopauze).
- Je hebt last van hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, ongezond buikvet of (pré)diabetes 2.



En heb je geen idee waar je moet beginnen?

Dan is het tijd om aan een gezonde leefstijl en daarmee betere gezondheid te werken. Jouw leefstijl bestaat uit meer dan voeding.

Alles hangt met elkaar samen: voedingspatroon – darmgezondheid – ongezonde gewoontes: suiker, ultra bewerkte voeding, roken, alcohol – sport en beweging – slaap – rust en ontspanning – stress – ademhaling – sociale omgeving - zingeving - gedrag en motivatie. Een disbalans in 1 onderdeel beïnvloedt alles. Ook zonder dat je het doorhebt.

(S)HE & CHI Holistische leefstijlcoaching biedt jou coaching, begeleiding, tips, tricks en advies om jouw fysieke en mentale gezondheid in balans te brengen. Dit gaat verder dan losse adviezen. Samen kijken we naar jouw hele systeem: lijf, hoofd en energie (chi). Je hoeft niet op dieet of je van alles te onzegggen. We gaan op zoek naar de gezonde route.



Op een haalbare en persoonlijke manier werk je toe naar:

- * een gezond voedingspatroon
- * kennis over gezonde (voedings)keuzes
- * voldoen aan de beweegnorm
- * lager risico op welvaartsziekten en/of verminderen van leefstijl gerelateerde klachten / ziekten
- * minder stress, meer rust, minder piekeren
- * betere slaap (duur en kwaliteit)
- * goede darmgezondheid en sterker immuunsysteem
- * (minder last van de (peri)menopauze)
- * rustige en diepe ademhaling
- * verbeterde vitaliteit en meer energie
- * een gezond gewicht en lager visceraal vet.

Investeer in de gezonde versie van jezelf met (S)HE & CHI

*CHI is de vitale levensenergie die alle fysieke en mentale processen aandrijft en in balans houdt.
Disbalans of stagnatie in CHI brengt klachten en ziekte met zich mee.*

(S)HE & CHI – Holistische leefstijlcoaching

Voor gezondheid, vitaliteit en energie



ROUTE 66

Jouw 66-dagen traject naar een haalbare en duurzame gezonde leefstijl

Onderzoek toont aan dat het ca. 66 dagen duurt om nieuw gedrag aan te leren.

1. Uitgebreide leefstijlcheck (60 min.)

Een diepgaande intake waarin we alle aspecten van jouw leefstijl bespreken + meting gewicht, visceraal (orgaan)vet, spiermassa en vochtpercentage, bloeddrukmeting, bepalen rustmetabolisme en benodigde aantal kcal per dag, (optioneel: bloedwaardentest). Aan de hand van de uitkomst van jouw leefstijlcheck, jouw hulpvraag en jouw doelen ontvang je een persoonlijk leefstijlplan op maat.



2. Wekelijkse coaching sessies 9x 30 min.

Met praktische begeleiding en coaching, voedingsplan, advies, inzicht, handvatten, tools, tips & tricks waarmee jij een leefstijl creëert die werkt voor jou (nu maar ook op de lange termijn).

3. Optioneel

1-op-1 yoga, Pilates en ademtraining.
Ook in small group - max. 4 pers.



(S)HE & CHI - holistic lifestyle coaching
gevestigd in HEALTHY ONES
Amerikastraat 16, 5171 PL Kaatsheuvel
Tanja Klijn: HBO geaccrediteerd leefstijlcoach,
yoga- en Pilatesdocent: 06-29511298
info.sheandchi@gmail.com
www.leefstijlcoaching-sheandchi.nl