

Wat kun je verwachten van De Gezondheidspuzzel?

Tijdens het 12-wekenprogramma werken we stap voor stap aan het herstellen van balans in lichaam en leefstijl. Binnen dit traject kun je onder andere het volgende verwachten:

- **Uitgebreide intake en persoonlijke start**

Vooraf ontvang je een intakeformulier. Tijdens de eerste afspraak nemen we dit samen door en start het traject met een eerste voetreflexbehandeling.

- **Een persoonlijk leefstijlplan**

Op basis van jouw situatie kijken we naar voeding, beweging, slaap en ontspanning.

Het doel is een leefstijl te ontwikkelen die haalbaar en vol te houden is.

- **Begeleiding gedurende 12 weken**

Tijdens het traject evalueren we regelmatig hoe het gaat, wat je ervaart en waar eventueel bijsturing nodig is.

- **Voetreflexbehandelingen ter ondersteuning**

Gedurende het programma ontvang je meerdere voetreflexbehandelingen die het lichaam ondersteunen bij het herstellen van balans.

- **Ondersteuning met frequentitherapie**

Met behulp van frequentitherapie kunnen we aanvullende inzichten verkrijgen in functionele en emotionele belasting van het lichaam.

- **Inzicht in je voortgang**

Tijdens het traject volgen we veranderingen in je lichaam en hoe jij je voelt.

- **Praktische tips en handvatten**

Je ontvangt informatie, oefeningen en inzichten die je helpen om nieuwe gewoontes stap voor stap te integreren in je dagelijks leven.

- **Werken aan een duurzame leefstijl**

Het doel van De Gezondheidspuzzel is niet een tijdelijk dieet, maar het ontwikkelen van een leefstijl die ook na het programma bij je blijft passen.

Voor wie is De Gezondheidspuzzel bedoeld?

De Gezondheidspuzzel is bedoeld voor mensen die merken dat hun lichaam uit balans is geraakt en die op zoek zijn naar een andere, meer duurzame manier om aan hun gezondheid te werken.

Misschien herken je jezelf in één of meerdere van de volgende situaties:

- Je hebt al meerdere diëten geprobeerd, maar het resultaat blijft tijdelijk of komt steeds weer terug.
- Je wilt niet langer streng lijnen of calorieën tellen, maar op een ontspannen manier met voeding omgaan.
- Je merkt dat je lichaam anders reageert dan vroeger, bijvoorbeeld door stress, hormonale veranderingen of de overgang.
- Je wilt weer meer energie hebben en je fitter voelen in je dagelijks leven.
- Je voelt dat gezondheid niet alleen over voeding gaat, maar ook over rust, beweging en balans in het lichaam.
- Je staat open voor een holistische benadering waarbij leefstijl, voetreflextherapie en aanvullende ondersteuning samenkomen.

De Gezondheidspuzzel is vooral geschikt voor mensen die stap voor stap willen werken aan een gezondere leefstijl, zonder snelle oplossingen of strenge regels.

Het programma richt zich niet alleen op gewichtsverlies, maar vooral op het herstellen van

balans, energie en vertrouwen in je eigen lichaam.