

Effectieve methode voor een betere slaapkwaliteit

Zelfvertrouwen – rust – energie

We brengen maar liefst 30% van ons leven slapend door... Tenminste, als we 'goed' slapen. 10% van de Nederlanders heeft last van (langdurige) slapeloosheid. Moeilijk inslapen, wakker liggen, vermoeidheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, stress en somberheid kunnen optreden. De directe oorzaak is vaak niet meer aan de orde, maar de slapeloosheid wordt nog wel in stand gehouden.

Marie-Louise biedt in haar levenscoachpraktijk een methode aan die zeer effectief is. 'Je kunt veel dingen doen om een betere slaapkwaliteit te krijgen en je overdag beter te voelen. Zo kijken we naar gewoonten die je hebt aangeleerd, je spanningsniveau ('s nachts én overdag) en niet-helpende gedachten. Ook kijken we naar gevolgen van slapeloosheid, zoals vermoeidheid en stress.' Misschien slaap je wel goed,

maar ben je toch vermoeid. 'Het is belangrijk dat je je grenzen leert kennen en deze gaat aangeven. Ook onderzoeken waar je energie van krijgt, is belangrijk om je vitaal te voelen.' Wanneer je stress ervaart, betekent dit dat je zelfvertrouwen, rust en energie uit balans zijn. 'Wist je dat je gedrag en gedachten van invloed zijn op hoe je je voelt? Dit betekent dat je er dus iets aan kunt doen!' Marie-Louise geeft in haar

Op 29 januari 2015

geeft Marie-Louise een presentatie bij Spiritual Balance (www.spiritualbalance.nl) over deze onderwerpen.

praktijk nog meer handvatten, zodat je je weer vitaal voelt. 'Iedere maand is er een inloopuur, waarbij je zonder afspraak de praktijk kunt binnenlopen. Kijk voor data op mijn website, bij 'Agenda'. De praktijk is aangesloten bij beroepsvereniging VIV (Vereniging Integrale Vitaliteitkunde), waardoor (een deel van) de kosten worden vergoed, afhankelijk van de verzekeraar.



Levenscoachpraktijk Marie-Louise van de Hoef
Chopinstraat 16
3281 TA Numansdorp
telefoon 06-24564111
info@levenscoachpraktijk.nl
www.levenscoachpraktijk.nl

Detox: een perfecte start van een afvaltraject

Detox & afvallen

Na een heerlijk kerstmaal, met een volle buik, is het altijd gemakkelijk om jezelf voor te nemen het in het nieuwe jaar 'anders te gaan aanpakken en te gaan afvallen'.

Ondertussen is het 2015 en is er een grote groep enthousiastelingen begonnen met zijn goede voornemens. Als jij hierbij hoort: gefeliciteer!

Toch bereikt maar een klein deel zijn doel. Dit komt doordat afvallen niet alleen een kwestie is van minder eten en meer bewegen. Het begint ermee je lichaam te leren het vet te vinden en dan te verbranden. Doe je dit niet, dan verbrand je je spieren en blijven je vetreserves behouden; niet het resultaat waar je voor ging waarschijnlijk. De reden hiervoor is simpel. De vetreserves vormen onze grootste opslagplaats van afvalstoffen, het overschot dat je lichaam niet

zelfstandig kan afvoeren. Je hebt hiervoor dus hulp nodig. Aloë Vera, de basis van onze detox, geeft dit. Het voedt je lichaam, zodat het niet op zoek gaat naar brandstof in je spieren, en het heeft de natuurlijke eigenschap de afvalstoffen af te voeren, waardoor je lichaam de benodigde hulp krijgt. Zo komt je lichaam in de vetverbrandingsmodus.

Gemiddeld verlies je 5 kg (afvalstoffen) en 12 cm (vet) in 9 dagen en barst je van de energie. Je lichaam gaat hiermee door, ook na de detox. Het is dus een perfecte start van een afvaltraject. Wil je niet afvallen maar alleen opschonen, dan kan dit natuurlijk ook. Bekijk het filmpje op de site voor meer informatie en meld je aan voor een gratis intakegesprek.



Esenca

Leontien van den Berg | De Kastanje 8, 3161 JJ Rhoon | telefoon 06-44796957
leontien@esenca.eu | www.esenca.eu