

Lente in je Lijf

Dé workshop over energie-management en weer blij worden van je hormonen.

Hoe is dat bij jou?

Er zijn van die dagen dat alles lukt, je bruist van energie, zit boordevol ideeën, je voelt je fit, verzet bergen werk en alle gesprekken die je voert zijn inspirerend en laten jou en de ander stralen.

Helaas zijn er net zoveel dagen dat het niet gaat zoals jij dat wil. Je voelt je nog brak als je opstaat, of bij de eerste pauze is je enthousiasme al omgeslagen in irritatie. Je gedachten zijn steeds ergens anders dan waar jij bent. En je voelt van die pijntjes, niet eens ernstig maar wel voldoende om je energie helemaal op leeg te laten lopen.

Een extra kop koffie met een plak koek of een boterhammetje erbij voor de broodnodige extra energie dan maar en hup weer door.

Wat vertelt jouw lichaam jou?

Hoe vaak komt het voor dat jij heel bewust luistert naar wat je lichaam je vertelt? In plaats van denken dat je weet wat je nodig hebt, voelen wat je nodig hebt?

En als je dan goed gevoeld hebt, wat zegt dat je dan en wat doe je er mee?

Nog wat vermoeid opstaan, een lunchdip, stemmingswisselingen, spier- of gewrichtspijn, hoofdpijn, 's avonds geen zin meer om nog iets te ondernemen, oprispingen of een opgeblazen gevoel. Misschien kun je er zelf nog wat aan toe voegen. ;-)

Het lijken op zichzelf staande klachten. Natuurlijk kun je ervoor kiezen om deze klachten weg te wuiven. En een paracetamol (of 2) doet het ook altijd goed.

Hormonale disbalans

Voor vrouwen is het vrij makkelijk om hormonale disbalans te herkennen door de maandelijkse cyclus. Je stemming van vriendelijke, rustige vrouw slaat om in die van heks.

En een scala aan fysieke klachten kan langs komen: krampen, migraine, pukkels, vermoeidheid. Of wat dacht je overgangsklachten zoals opvliegers. Dat zijn dan van die dagen dat je liefst met een deken over je hoofd in je bed blijft liggen.



Toch er zijn er ook nog andere signalen die erop wijzen dat je hormonen uit balans zijn.

Bijvoorbeeld:

- Energiedips, bloedsuikerschommelingen en snaaibuien
- Een doffe, onrustige huid
- Stressgevoeligheid Slecht slapen
- Afbrokkende nagels
- Slechte stoelgang
- Snel afgeleid
- Rommelende darmen of opgeblazen buik
- Hoge of juist lage bloeddruk
- Maagzuur
- Ontstekingen of huidirritaties
- Gewichtsschommelingen of overgewicht
- Vertraagd- of juist te snelwerkende schildklier

Hormonen beïnvloeden niet alleen elkaar maar ook je energieniveau. Want als er één hormoon uit balans gaat, dan gaan ze als dominostenen al snel allemaal.

Lente in je Lijf

Dé workshop over energie-management en weer blij worden van je hormonen.

Het kan anders!

Je kunt in dit patroon blijven hangen en zo door leven, maar dat is toch jammer. Dat wil je toch niet?!

De klachten zijn een signaal dat er iets niet klopt in het lichaam. Niets gebeurt zomaar. Je energie blokkeert ergens en zeer waarschijnlijk zijn het je hormonen die uit balans zijn. En hormonen uit balans zijn een crime. Daar wil je geen last van hebben.

Het is toch veel fijner om klachtenvrij en met veel energie door je dagen te gaan?

Het goede nieuws is dat het anders kán. Breng de weegschaal van hormonen weer in balans en leef moeiteloos en met meer energie.

Hoe je dat doet?

Dat kun je ontdekken in de workshop **Lente in je Lijf**.

Dé workshop over energiemanagement en weer blij worden van je hormonen.

Tijdens de workshop **Lente in je Lijf** krijg je inzicht in van de werking van hormonen.



Heleen van Lente

Je ontdekt hoe je op een natuurlijke manier je energie weer kan laten stromen, en wat je kan doen om (blijvend) van je klachten af te komen.

De tips kun je direct

toepassen zodat je:

- Met kleine aanpassingen je energie en gezondheid (blijvend) kunt verbeteren
- Energie-dips in je dag gaat voorkomen
- Je energieniveau nog verder gaat verhogen om er zo nog meer voor anderen te kunnen zijn

Twijfel je nog?

De workshop is kleinschalig (maximaal 10 personen) zodat er alle ruimte is voor persoonlijke aandacht. Ik geef veel informatie en je gaat met concrete tips naar huis die echt op jou van toepassing zijn en die je direct eenvoudig toe kan passen.

IR. RALPH MOORMAN & DRS. BARBARA HAVENITH

Hormonen de baas!

HORMOONBALANS

voor vrouwen

De natuurlijke oplossing voor

OVERGANGSKLACHTEN • PMS
PIJN BIJ HET VRIJEN • HORMONALE MIGRAINE
ACNE • VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN
PIJNLIJKE BORSTEN • PCOS • MENSTRUATIEPIJN
EN NOG 29 ANDERE HORMOONKLACHTEN!

DE COMPLEXE MATERIE IS OP EEN TOEGANKELIJKE EN MEDISCH VERANTWOORDE MANIER OP EEN RIJTE GEZET. PROF. DR. B.C.J.M. FAUSER, GYNAECOLOGOOG

Als extra cadeau krijg je het boek 'Hormoonbalans voor vrouwen' mee naar huis.

13 mei 2017

13.30u - 17.00u

€ 69,00 (incl. BTW)



Lente in je Leven

Moeiteloos leven en geïnspireerd werken

Locatie:

ZiNiZ

Achter de Broederen 8

7411 PS Deventer

Contact en aanmelden:

www.lente-injeleven.nu

Heleen van Lente

06 83 63 34 96

