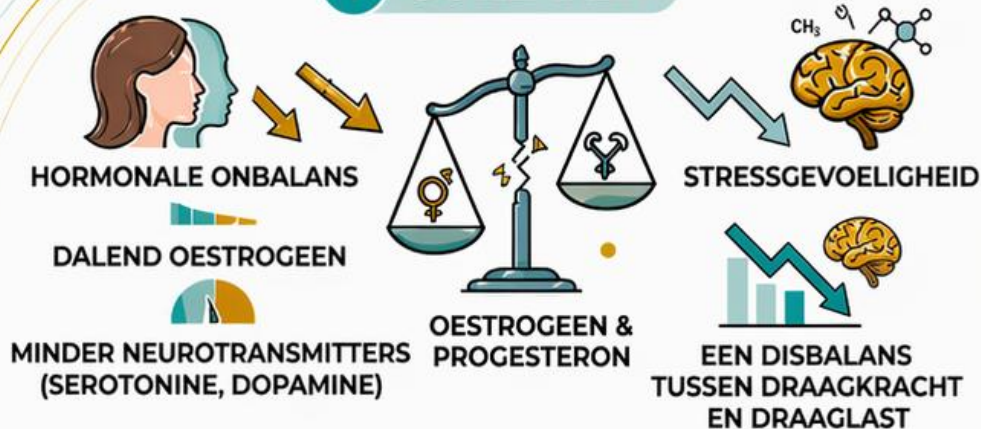


STEMMINGSWISSELINGEN IN DE OVERGANG: OORZAKEN, IMPACT & WAT TE DOEN

1 OORZAKEN



2 IMPACT

MENTAAL

- kort lontje
- huilbuien
- angst
- onzekerheid
- focusverlies

FYSIEK

- vermoeidheid

3 WAT TE DOEN: JOUW ACTIEPLAN

- 1. VOEDING** (Tryptofaan & Aminozuren)
Eten dat werkt voor jouw lichaam.
- 2. BEWEGING** (Endorfine & Stressvermindering)
Verhoogt weerstand & energie.
- 3. MINDSET**
Grip op gedachten, verander patronen.
- 4. SLAAP & ONTSPANNING**
Minder stress, meer herstel.
- 5. MEDISCHE OPTIES (HST)**
Bespreek hormoontherapie met arts.



GROTE IMPACT OP: WERK PRIVÉ, RELATIES



JOUW EXPERT: Jacquélien Mosselaar
(BGN Gewichtconsulent en Leefstijl-
overgangcoach)

CALL TO
ACTION

WIL JIJ DIT OOK? PLAN
EEN VRIJBLIJVEND
KENNISMAKINGSGESPREK.

www.shineleefstijl.nl