

MINDFIT

12 WEKEN WERKEN AAN JE MIND

MADE BY RIANNE LENTERS



STRONG
For Life

TO CHANGE

YOUR BODY

YOU MUST FIRST

CHANGE

YOUR MIND



Hey jij daar!

Ik heb twee programma's ontwikkelt. De 1 is gericht op cijfertjes en afvallen. De tweede is gericht op je mind. Ik merk dat veel mensen hier ook hulp bij kunnen gebruiken. Geestelijk weer fit en gezond worden. Wat zijn de juiste keuzes? Wat moet ik kiezen om de dag goed door te komen zonder de hele dag calorieën tellen en wegen. Hoe leer ik mijzelf te accepteren zoals ik ben. Hoe leer ik de positieve dingen te zien in een dag. Wat ben ik nodig voor een gezonde mindset? Hoe creëer ik een gezonde mindset?

Er komen hier verschillende onderwerpen aan bod

- Jouw lichaamsbeeld
- Jouw gedachten
- Jouw eetgedrag
- Zelfvertrouwen
- Jouw gezinssamenstelling
- Bewustwording
- Stress
- Suiker (wat doet dit met jou)
- Beweging
- Je gezinssamenstelling
- Ontspanning.
- Evaluatie

Dit zijn de onderwerpen die we gaan behandelen in stappen. Ik bepaal welke stap het beste bij jou past op welk moment. De opdrachten die er bij horen stuur ik je door en afhankelijk van jou feedback en reactie gaan we daar verder op borduren. Het programma is een Boost voor je zelfvertrouwen.

Wat kun je van mij verwachten als coach? Ik zal je op een positieve, enthousiaste en empathische wijze benaderen. Ik oordeel niet. Ik luister. Ik hou je een spiegel voor en zal je met opbouwende feedback begeleiden naar een nieuwe jij!