

Blij zonder ei

Hoe ga je met meer energie
door de overgang?

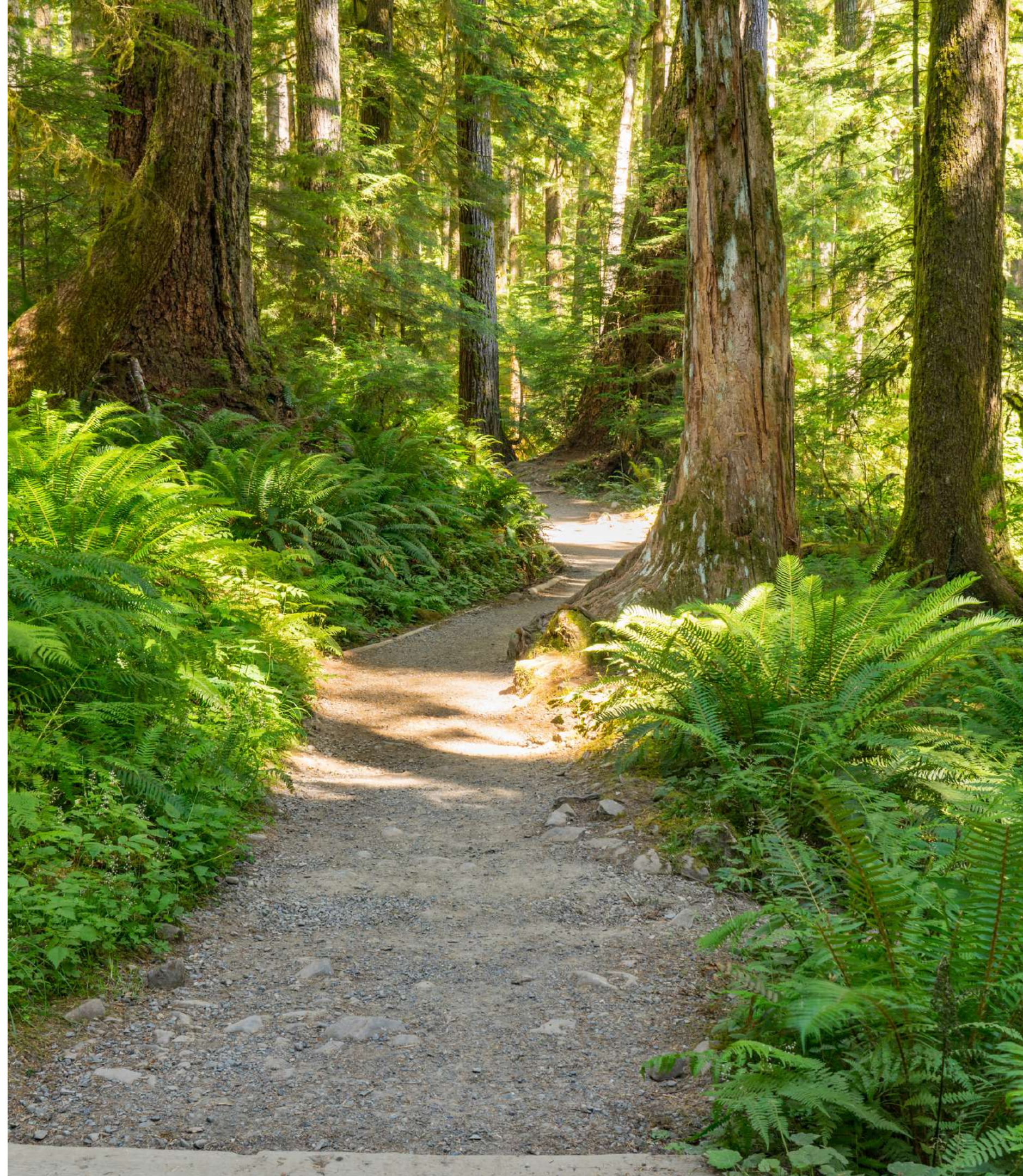
16 Hoe-dan vragen



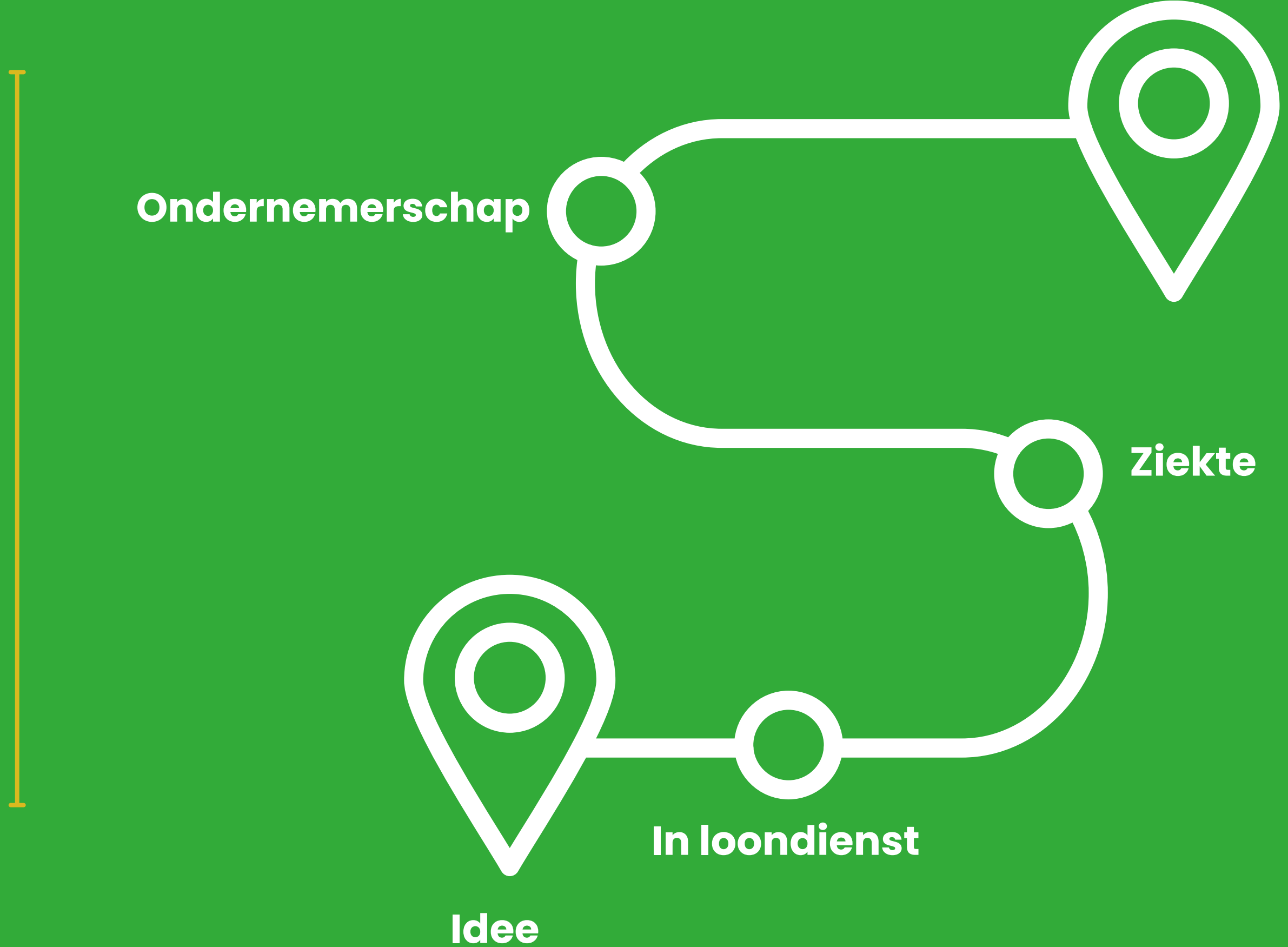
Over mij
De weg naar het boek
Transformatiereis
Preview



De weg naar het boek

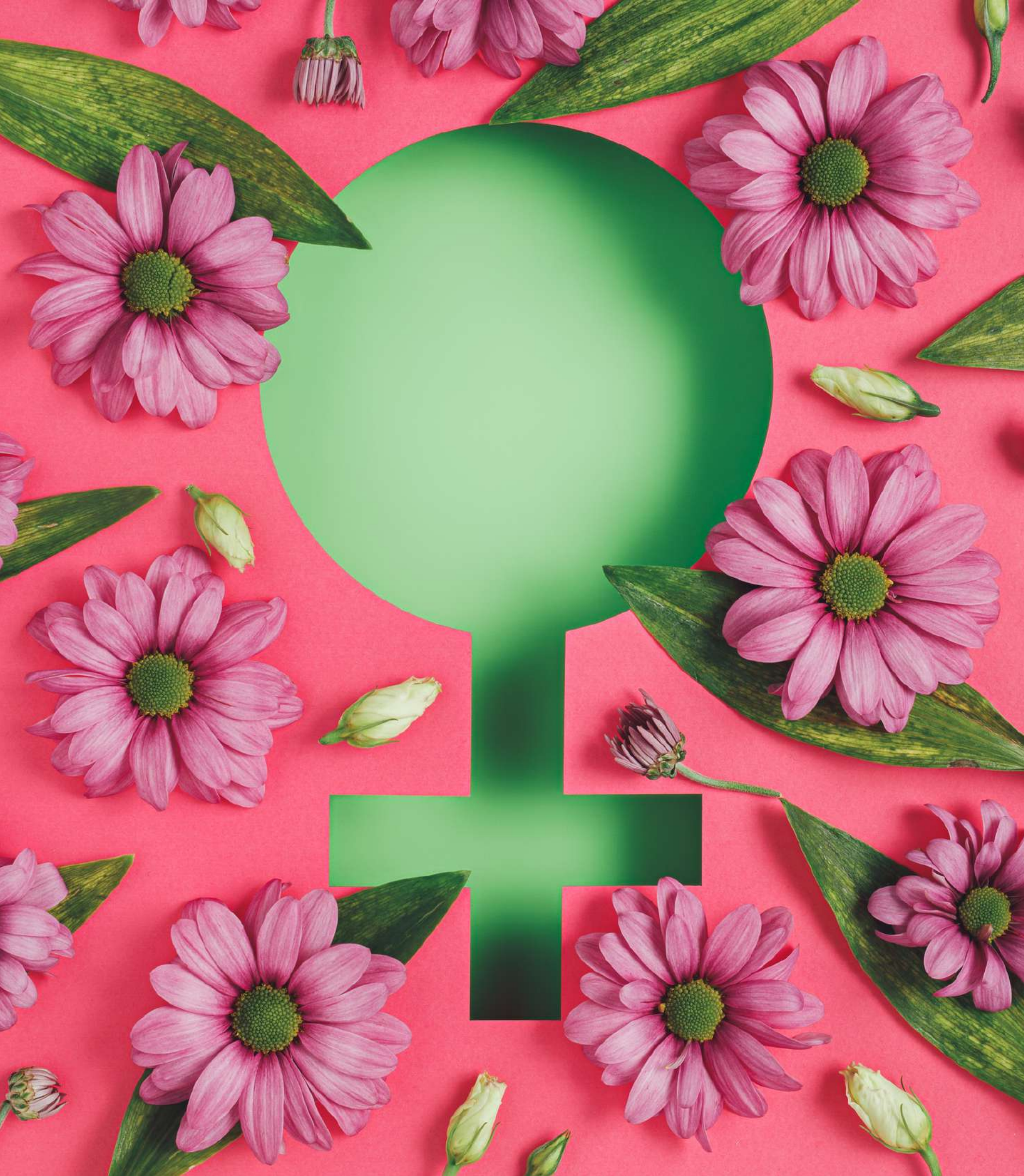


25 jaar



Boek

- **Coaching**
- **Workshops/training**

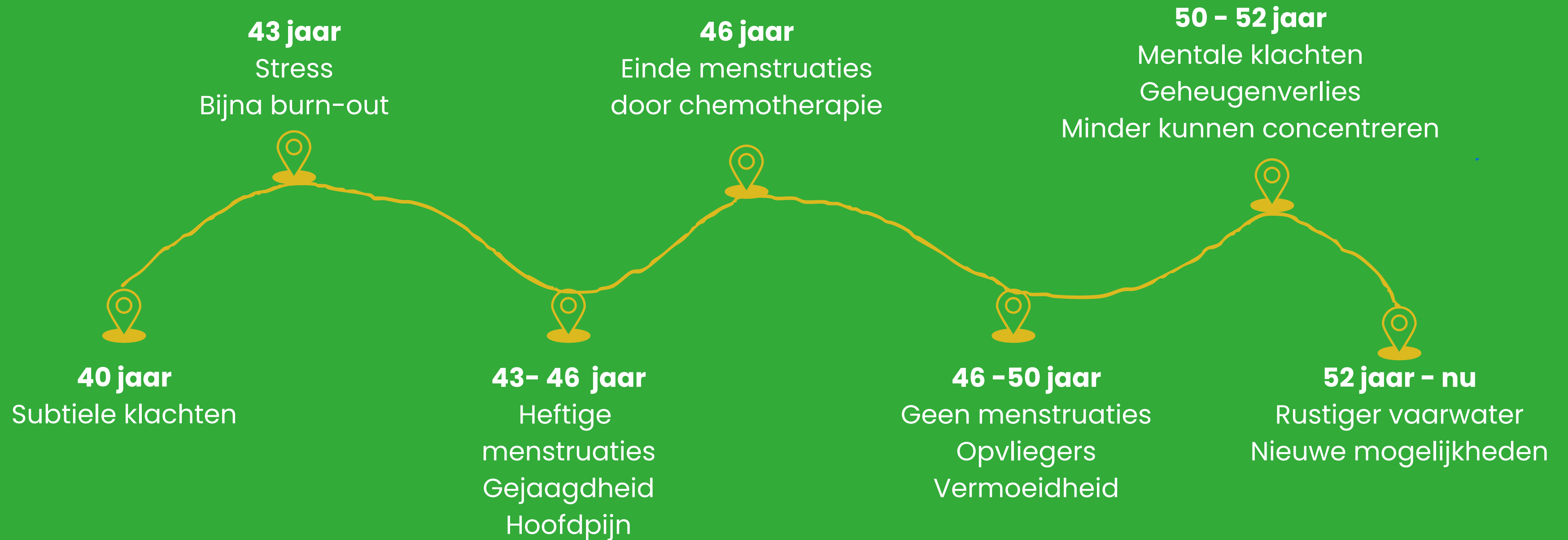


Transformatiereis

De overgang duurt 10-15 jaar

Begint 40-45 jaar

Er zijn wel 50 symptomen van de overgang



Preview





Ontdek wat de overgang met je doet: maak je persoonlijke leefstijlrecept

1. Hoe beïnvloedt de overgang mijn leven?
2. Hoe herken ik de signalen van de overgang?
3. Hoe weet ik welke symptomen bij de overgang horen?
4. Hoe blijf ik gezond en vitaal tijdens en na de overgang?

Leg met je voeding het fundament voor meer energie

5. Hoe eet ik gezond?
6. Hoe krijg ik met voeding grip op mijn overgangsklachten?
7. Hoe blijf ik op gewicht?
8. Hoe creëer ik gezonde eetgewoonten?

Zet aanvullende ingrediënten in

9. Hoe ga ik om met stress?
10. Hoe slaap ik weer goed?
11. Hoe blijf ik in beweging?
12. Hoe zorg ik ervoor dat mijn energie blijft stromen?

Word de chef-kok van jouw eigen leven

13. Hoe praat ik over de overgang?
14. Hoe kies ik voor mezelf?
15. Hoe geef ik weer richting aan mijn leven?
16. Hoe word ik de chef-kok van mijn eigen leven?



Tips

Oefeningen

Opdrachten

Bonusmateriaal

Wil je afvallen, dan helpt het om vóór je ontbijt te bewegen. Dit helpt je om letterlijk je verbrandingsmotor 'aan' te zetten, zodat je makkelijker gewicht verliest.

Check vanaf vandaag je dag in en check je dag ook weer uit.

Begin je dag met inchecken:

- Ga vijf minuten op een rustige plek zitten.
- Ga bij jezelf na hoe je je voelt.
- Bepaal voor jezelf wat je vandaag wilt bereiken.

Eindig je dag door uit te checken:

- Ga vijf minuten op een rustige plek zitten.
- Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent.
- Laat je gedachten los.



Review

Mireille heeft met haar boek 'Blij zonder ei' een mooi werk-, doe- en leesboek geschreven voor de 45+ vrouw die worstelt met de eerste signalen van de overgang. Met als uitgangspunt de 'Hoe dan vraag' want hoe ga je zo aangenaam mogelijk door de overgang. Mireille neemt jou mee op ontdekkingsreis naar hoe het ook anders kan. Ze leidt jou met praktische tips, oefeningen en handige templates door het boek heen. Het boek nodigt echt uit om hiermee aan de slag te gaan. En dat Mireille het tot haar missie heeft gemaakt om vrouwen te laten zien dat het ook anders kan, blijkt niet alleen uit dit boek, maar ze is er zelf het stralende vitale voorbeeld van.

Dankjewel Mireille!



Lanceringsweek van de overgang 8-12 april

Nu al te bestellen via www.mireilleblommaert.nl





Wil je nog iets weten?



Dank je wel!!!

