
VOED JEZELF
EN JOUW KINDERWENS



ONTDEK WAT JOU VOEDT
IN VOEDING, LEEFSTIJL EN HET
DAGELIJKS LEVEN

De Voedende Moeder

Voed Jezelf

Ik geloof dat wonderen bestaan als je navigeert
vanuit vertrouwen en jouw intuïtie.



Herken je dit?

Je doet alles volgens de boekjes, je eet gezond, sport, neemt je supplementen maar een zwangerschap blijft nog uit.

Je bent continue bezig om je kansen op een zwangerschap te vergroten.

Je verlangt naar meer vertrouwen in je lichaam en je vruchtbaarheid.

Je leeft voor je cyclus en je kinderwens.

Elke menstruatie word je een stukje onzekerder of het ooit wel zal lukken.

Je voelt je moedeloos en weet af en toe niet meer wat je nog móet doen om het te laten lukken. Je bent moe en verlangt naar rust.

En ondertussen krijg je van alle kanten zwangerschapsaankondigingen en adviezen over wat je zou moeten doen...





Wat werkt voor jou?

Misschien zijn jullie net begonnen met proberen en wil je direct je kansen vergroten.

Misschien ben je al een tijdje actief met het tracken van je cyclus maar blijft een zwangerschap nog uit.

Of misschien ben je al langer bezig en zit je momenteel al in een fertiliteitstraject.

Weet dat een natuurlijke ondersteuning altijd bijdraagt aan jouw vruchtbaarheid. Of je dit nu als basis neemt of combineert met een traject. Jouw lichaam is gemaakt om vruchtbaar te zijn. Door haar natuurlijke balans te herstellen draag je op een zachte en liefdevolle manier bij aan haar natuurlijke verlangen om te dragen en te baren.

Daar gaat 'Voed Jezelf' over

Een plek waarin je niet nóg meer regels of adviezen krijgt, maar waarin we samen ontdekken:

Wat heeft mijn lichaam nodig om vruchtbaar te zijn?

Wat vertelt mijn cyclus mij over mijn vruchtbaarheid?

Wat brengt mij rust en vertrouwen in mijn lichaam?

Welke voeding, ritmes en gewoontes voeden mijn vruchtbaarheid?

En wat past écht bij mij?



We gaan we samen aan de slag om jouw lichaam terug te begeleiden naar haar natuurlijke ritme en wijsheid. Ik begeleid je met persoonlijke aandacht, diepgaande kennis vanuit Ayurveda, advies voor voedende voeding en praktische handvatten die passen bij wat jouw lichaam en leven nu nodig hebben.

Ik begeleid jou om weer zelf te voelen wat bij jou past zodat je krachtig en vol vertrouwen het aanstaande moederschap in kunt stappen!

Dit brengt het je



Je leert je lichaam beter begrijpen:

Waar ben ik in balans en waar mag wat aandacht naartoe? Hoe kan ik mijn cyclus en daarmee mijn vruchtbaarheid ondersteunen? Wanneer raak ik gemakkelijk uit balans en waar zitten juist mijn krachten?



Je ontdekt welke voeding en gewoontes jou vruchtbaarheid daadwerkelijk voeden. Aan de hand van jouw unieke constitutie leer je wat jou als persoon dagelijks kan ondersteunen. Nu maar zeker ook in de toekomst!



Je krijgt meer vertrouwen in jouw lichaam en jullie kinderwens. Door te voelen en meer kennis over jouw lichaam weet je wat goed is voor jou en durf je dat pad te volgen!





Je leert hoe je jouw lichaam op een natuurlijke manier voorbereid op een zwangerschap. Vanuit de visie van Ayurveda kijken we naar de preconceptie fase en geef ik je praktische tips om mee aan de slag te gaan. Zo bereidden we je voor op het ontvangen van nieuw leven.



Je ervaart **meer rust en een gezonde controle** op jullie kinderwens in het dagelijkse leven.



Praktische tools en kookinspiratie om mee aan de slag te gaan. Afgestemd op jouw situatie zodat het geen leefregel wordt maar een leefwijze.



Je voelt je weer in verbinding met jezelf en je durft je gevoel te volgen in jouw reis naar het moederschap toe.

**Van moeten naar voelen.
Van zoeken naar weten.
Van angst naar vertrouwen.**



Voedt Jezelf bestaat uit

♡ Uitgebreide persoonlijke intake

We nemen de tijd voor *jouw verhaal, jouw wensen* en waar jij tegenaan loopt. Alles is bespreekbaar en niets is te gek. *Ik luister, stel vragen en geef je inzichten en eerlijke adviezen.*

We kijken hoe Ayurveda jouw 'ware natuur' ziet en waar op dit moment een onbalans aanwezig is. Op deze manier krijgen we een goed beeld van waar we aan mogen werken.

♡ Uitgebreid Ayurvedisch adviesrapport

Aan de hand van onze intake ga ik aan de slag. Je ontvangt van mij een *uitgebreide Ayurvedische analyse van jouw persoonlijkheid, onbalans op dit moment en de eerste adviezen* waarmee je aan de slag kunt om meer in balans te komen en blijven.

Dit is een document dat je er ook over een paar jaar nog bij kunt pakken als je het even niet meer weet. Dit is tevens het startpunt voor jouw reis in de wekelijkse inspiratie.



“

Ik vond het een heel prettig en open gesprek. Niets voelde te gek om te bespreken en creëerde direct vertrouwen om mijn verhaal te delen. Het voelde veilig en respectvol en je gaf me direct waardevolle inzichten.



♡ **Wekelijkse inspiratie & integratie**

Elke week ontvang je van mij ondersteunende inspiratie *om jouw advies stapje voor stapje te integreren in je dagelijkse leven.*

Denk hierbij aan voedende receptinspiratie, reflectieopdrachten, verdiepende informatie, praktische tips en mooie producten. *Jouw wekelijkse inspiratie wordt volledig afgestemd op jouw reis zodat je precies op het juiste moment de juiste tools in handen hebt.*

♡ **Maandelijks persoonlijk check-in moment**

Elke maand heb je de mogelijkheid om een persoonlijke check-in met mij te plannen. *Een half uurtje waarin we kijken hoe het gaat, waar je staat, wat werkt en waar we bij kunnen sturen.*

Ik help je wanneer je tegen praktische dingen aanloopt, inspireer je om een stapje verder te gaan of nodig je misschien wel uit om wat meer te gaan voelen in plaats van alle stapjes netjes uit te voeren. Ik ben er voor je om je te ondersteunen op waar jij op dat moment staat en waar jij behoefte aan hebt!

♡ **Vragen support**

Van maandag t/m vrijdag kun je via Whats App altijd bij mij terecht als je het even niet meer weet, vragen hebt, twijfelt of situaties tegenkomt waarover je graag even wil sparren. Binnen 24 uur krijg je van mij een persoonlijk antwoord.

“

De uitleg in je consulten en de wekelijkse inspiratie hebben me zoveel meer handvatten gegeven om gezond te eten en Ayurveda beter te begrijpen. Het voelt door jouw begeleiding nu niet meer als groots en ingewikkeld maar juist als heel praktisch en logisch.



“

Ik heb nu een fijne basis gevormd.

Ik weet hoe ik mezelf in het dagelijks leven zo goed mogelijk in balans kan houden en ik ben helemaal geïnsporeerd om zelf in de keuken aan de slag te gaan!

De investering in jezelf

In 3 maanden gaan we samen aan de slag *op jouw tempo*. Na de intake, van ongeveer 90 min. ga je aan de slag met de adviezen en bepaal je zelf wanneer en op welk moment je met de wekelijkse inspiratie aan de slag gaat en je check-in plant.

Voed jezelf is een persoonlijk traject waarin ik er volledig voor jou wil zijn. Dat verdien je in deze moeilijke tijd!

De investering in jezelf voor deze persoonlijke reis is **€555,-**
(betaling in termijnen is mogelijk)

Voel je dat het tijd is voor jezelf?

Jezelf voeden is de basis van jouw vruchtbaarheid en een gezonde zwangerschap 

