
VOED JEZELF
IN HET MOEDERSCHAP



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

De Voedende Moeder

Voed Jezelf

*Je zorgt de hele dag voor je kindje(s), het eten, het huishouden, maar **voor jezelf zorgen staat vaak als laatste op je 'to-do'.***

Je wil graag gezond eten maar vind er in het dagelijks leven niet de tijd en inspiratie voor.

***Je merkt dat je hormonen schommelen** en je hebt last van kwaaltjes. Je herkent de signalen van je lichaam wel maar weet niet zo goed wat je er mee moet. Waar haal je de tijd vandaan?*

Of misschien ben je simpelweg het contact met wat jij nodig hebt een beetje kwijtgeraakt.

En ondertussen zie je moeders om je heen waarbij alles vanzelf lijkt te gaan. Je krijgt van alle kanten advies over wat je zou moeten doen, maar vraagt je af: **wat is nu écht goed voor mij?**



Herken je dit?

- Je doet graag alles goed;
- Soms voelt het alsof je alles alleen moet doen;
- Er zijn dagen dat je helemaal 'geleefd' wordt;
- Je gelooft in een bredere kijk op gezondheid;
- Kiest voor een bewuste opvoeding en leefstijl voor je kindje(s) en jezelf;
- Je vind het belangrijk om goed voor jezelf en je kindje(s) te zorgen voordat je ziek wordt.





Wat werkt voor jou?

Ik geloof dat jij uniek bent en dat we allemaal wat anders nodig hebben om gezond, gelukkig. in balans door het leven te gaan.

Daarom geloof ik ook niet in algemene leefstijltrends & voedingsdieëten. Ieder lichaam en gezin vraagt iets anders en verdient voeding op maat.

Daar gaat 'Voed Jezelf' over

Een reis waarin je ontdekt wat jou voedt. Niet nóg meer regels of adviezen maar specifieke kennis over hoe jouw lichaam werkt. Een reis waarin we samen ontdekken:

Wat heeft mijn lichaam nodig? Wat probeert het me te vertellen?

Wat geeft mij energie en wat kost mij veel energie?

Wat brengt mij rust en heb ik nodig om me goed te voelen?

En wat past écht bij mij en mijn drukke dagelijkse leven?

Drie maanden lang ben ik er voor jou. Met **persoonlijke aandacht**, **diepgaande Ayurveda kennis**, **voedingsinspiratie**, dagelijkse support, **eenvoudige leefstijlritmes** en **praktische handvatten** die jou voeden EN passen in jouw leven.

Jij bent het belangrijkste voorbeeld voor je kindje(s), je voed jezelf dus niet alleen voor jou maar ook voor hen 



Dit ontdek je tijdens onze reis samen



Je leert je lichaam beter begrijpen:

Waar ben ik in balans en waar mag wat aandacht naartoe? Hoe kan ik mijn hormonen ondersteunen in het drukke leven als moeder. Wanneer raak ik gemakkelijk uit balans en waar zitten juist mijn krachten? Wat helpt mij om dagelijks meer in balans te blijven (ook op de dagen waarop je geleefd wordt).



Je ontdekt welke voeding en gewoontes jou daadwerkelijk voeden.

Aan de hand van jouw unieke constitutie leer je wat jou als persoon dagelijks kan ondersteunen om in balans te blijven en je op je best te voelen. Nu maar zeker ook in de toekomst!



Je durft steeds meer te **vertrouwen op jouw intuïtie** en je moedergevoel waardoor je je feilloos kunt afstemmen op jouw behoeftes en de behoeftes van je kindje(s).





Je ontdekt hoe je met simpele, kleine dagelijkse gewoontes je balans kunt behouden, ook op die rommelige drukke dagen. Kleine gewoontes en vaste momentjes kunnen rust en structuur bieden aan je dag. Ze kun je beter met onverwachte wendingen en stressvolle dagen omgaan. Niet alleen jij, maar ook je gezin hebben hier baad bij. Zo voorkom je dat je dagelijks volledig wordt opgeslokt door het moederschap.



Je ontvangt kookinspiratie om mee aan de slag te gaan. Afgestemd op jouw behoeftes en gezin, zodat je jezelf EN je gezin kunt voeden!



Stap voor stap wordt **goed voor jezelf zorgen** iets wat niet meer bovenaan je to-do-list hoeft te staan, maar een onderdeel van jouw dagelijkse leven.

Van moeten naar voelen.

Van zoeken naar weten.

Van verzorgen naar voor jezelf zorgen.



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.

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



Voel jij dat het tijd is voor jezelf?

Voed jezelf en leg een basis waar je nu én de rest van je leven profijt van hebt 

