
VOED JEZELF
IN JE ZWANGERSCHAP



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

De Voedende Moeder

Voed Jezelf

Tijdens je zwangerschap zorgt jouw lichaam ervoor dat je kindje de juiste voedingsstoffen krijgt in elke fase van de ontwikkeling, *maar hoe zit het dan met jou?*

Goed voor jezelf zorgen en jezelf écht voeden tijdens je zwangerschap, daarvoor & daarna, zullen ervoor zorgen dat niet alleen je kindje de juiste zorg krijgt maar ook jouw lichaam gevoed wordt om gezond, blij en energiek te blijven. **In 9 maanden maak jij een compleet nieuw mens, dat vraagt om échte voeding op alle gebieden!**

Wanneer jij je tijdens je zwangerschap bewust voedt zul je merken dat je minder snel uitgeput raakt, minder kwaaltjes ervaart en **verklein je de kans op tekorten en klachten in je kraamtijd.** Laten we er samen voor zorgen dat ook jij een Gevoede Moeder wordt en blijft



Herken je dit?

- Je wil het beste voor je kindje nú en straks, maar doe ik het wel goed?
- Sinds je zwanger bent weet niet meer wat je wel en niet mag en moet eten, en raakt ontmoedigd van alle adviezen en waarschuwingen.
- Je wil wel gezond eten en goed voor jezelf zorgen maar je geen energie en inspiratie.
- Misschien ervaar je zwangerschapskwaaltjes waarvan je denkt dat ze erbij horen, maar is dat wel zo?





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. In je zwangerschap bepaal niet alleen jij je behoeftes, ook je kindje geeft al aan wat het nodig heeft.

Daarom geloof ik ook niet in algemene leefstijltrends & voedingsdieëten. Ieder lichaam en iedere zwangerschap vraagt iets anders.

Daar gaat 'Voed Jezelf' over

Een plek waarin je niet nóg meer regels of adviezen krijgt, maar waarin we samen ontdekken hoe jij jezelf kunt voeden om je kindje alles te geven wat het nodig heeft. We kijken naar:

Wat heeft mijn kindje en mijn lichaam nodig?

Hoe kan ik kwaaltjes verminderen op een natuurlijke manier?

Wat brengt mij rust en verbinding met mijn kindje?

En wat past écht bij mij ondanks alle boekjes, adviezen en meningen van mijn omgeving?

In drie maanden zorgen we dat jij een Gevoede Moeder wordt. **Ik voed jou met persoonlijke aandacht**, mijn **kennis van Ayurveda**, **verdiepende informatie over je zwangerschap**, **kookinspiratie** en **praktische handvatten en tips**. Samen ontdekken we wat jij en je kindje nodig hebben om krachtig en vol vertrouwen het moederschap in te stappen! 



Dit ontdek je tijdens onze reis samen



Je leert beter voelen wat jij en je kindje **nodig hebben**. Waar ben ik in balans en waar mag wat aandacht naartoe? Hoe kan ik mijn hormonen ondersteunen in elke fase van mijn zwangerschap. Wanneer raak ik gemakkelijk uit balans en waar kan ik simpel meer balans ervaren?



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. Tijdens je zwangerschap maar zeker ook in de toekomst!



Je durft **bewuste keuzes te maken voor jezelf en je kindje** tussen alle adviezen en tips door voel jij wat goed is voor jouw kindje. Jij loopt je eigen pad in het moederschap en **vertrouwt daarin volledig op je moederinstinct**.





Je ervaart meer rust en vertrouwen.

Je bent gemaakt om te dragen en te baren. Nu je begrijpt wat er gebeurt tijdens een zwangerschap op lichamelijke, geestelijke en spiritueel niveau kun je beter vertrouwen op de wijsheid van je lichaam. Nu, tijdens je bevalling maar zeker ook straks na de geboorte.



Praktische tools en Ayurvedische kookinspiratie om mee aan de slag te gaan in elke fase van je zwangerschap zodat je optimaal gevoed de bevalling en kraamtijd in gaat.



Je leert **natuurlijke remedies en oplossingen** om jouw kwaaltjes te verminderen en voorkomen zodat je écht kunt genieten van deze bijzondere periode.

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. Je leert in elke fase van je zwangerschap wat jou op dat moment kan ondersteunen.

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 

