

Hier vind je informatie Voor de Cursus Puur Gezond slank in 8 stappen.

Wil je nieuw beginnen met gezonder eten en meer bewegen?

Ga er dan vanuit dat je met een nieuwe "cursus" start.

Een cursus waarin je jezelf leert om je leefstijl aan te passen, stap voor stap.

Bij een cursus weet je niet alles meteen en gaat ook niet alles meteen goed.

Je bent immers bezig om te leren. Dat geldt ook voor het aanleren van nieuwe gewoonten.

Wees daarom ook voorbereid op tegenslagen en mislukkingen, en verzin strategieën om daarmee om te gaan. Dat het af en toe moeilijk is of even niet lukt, hoort erbij.

Aan de hand van het boek PuurGezond slank in 8 stappen, ga jij bezig met het aanpakken van je eet- en leefgewoonten

Hierbij ligt de focus niet op het afvallen maar het aanleren van een gezonder en evenwichtiger leefpatroon.

Dit allemaal zonder pakjes, zakjes en veel gericht op het koken met producten uit het seizoen.

Je krijgt Menu's die redelijk makkelijk en simpel te maken zijn. Het maakt niet uit of je samen, met je gezin kookt of alleen bent. Deze cursus is voor iedereen geschikt.

Het hele traject duurt 8 weken en kan elk moment gestart worden wanneer jij dat wilt.

Heb je het gevoel dat je extra ondersteuning kunt gebruiken? Of wil je écht deelnemen aan een cursus om je eet- en leefgewoonten aan te pakken?

Neem dan contact met mij via de mail of bel mij.

Ik kijk er erg naar uit om jou te mogen begeleiden in jou traject naar een "nieuwe" jou.