GRATIS INFOGIDS

Bouw je basis

Een gezonde basis begint in je buik

Geen streng dieet en geen snelle oplossing. Wel meten wat je lichaam nodig heeft, slimmer eten en persoonlijke begeleiding, stap voor stap. In deze gids lees je hoe het traject werkt en of het bij jou past.

21

DAGEN VAN BINNENUIT

Herken je dit?

- Je bent vaak moe, ook na een nacht slaap
- Je buik is opgeblazen of onrustig
- Je hebt veel trek in zoet
- Afvallen lukt niet, hoe hard je ook je best doet
- Je voelt je gewoon niet helemaal jezelf

Waarom je buik?

Je darmen doen veel meer dan verteren. Ze spelen een rol bij je energie, je weerstand en hoe je je voelt. Ook de vetten die je eet tellen mee: de balans tussen omega 3 en omega 6 zegt veel over je basis.

Daarom beginnen we daar. Niet met symptomen bestrijden, maar met de basis op orde brengen.

WAT JE KUNT VERWACHTEN

We maken een shift in je voeding

Je laat een aantal dingen tijdelijk even los en voegt bewust andere dingen toe. Zo geef je je buik rust en ruimte om te herstellen. Je krijgt precies te zien wat wel en niet, met weekmenu's en lekkere recepten.

Meten in plaats van gokken

Met een eenvoudige thuistest (een paar druppels bloed) zie je hoe jouw vetzuurbalans ervoor staat. Na vier maanden meten we opnieuw. Zo zie je zwart op wit wat er veranderd is.

“Je lichaam is geen probleem dat opgelost moet worden.
Het vraagt om een goede basis.”

Deze gids is bedoeld als algemene informatie en vervangt geen medisch advies of behandeling. Heb je klachten, gebruik je medicijnen of ben je zwanger? Overleg dan eerst met je huisarts.

ZO WERKT HET TRAJECT

In vijf stappen naar een sterke basis

1

Gratis Basischeck START

Je beantwoordt een paar korte vragen. Ik lees ze persoonlijk en laat je weten welke route bij jou past.

2

Kennismaking WEEK 0

We bespreken je situatie via videobellen of WhatsApp, wat jij het prettigst vindt. Je krijgt een voorbereiding zodat je goed van start gaat.

3

21 dagen van binnenuit WEEK 1 T/M 3

Je start met je pakket en de thuistest. Elke week een korte videoles, een weekmenu en recepten in je eigen online omgeving. Vragen stel je gewoon tussendoor.

4

Evaluatie op dag 21 WEEK 3

We kijken samen terug: wat merk je, wat werkt, en hoe ga je verder? Op eigen kracht of met nog wat extra ondersteuning.

5

Hertest en uitslag MAAND 4

Je doet de test opnieuw en we vergelijken beide uitslagen. Zo weet je precies waar je staat en welke knoppen je nog kunt draaien.

Dit krijg je

- Persoonlijke begeleiding door mij
- Thuistest bij de start en na vier maanden
- Weekmenu's, recepten en korte videolessen
- Een vast aanspreekpunt via WhatsApp

Wat je níet hoeft

- Calorieën tellen
- Een streng dieet waar je honger van krijgt
- Vage beloftes zonder meting
- Het gevoel dat je het alleen moet doen



Benieuwd of dit bij jou past?

Ik ben Lien. Ik help vrouwen om hun basis weer op orde te krijgen, met voeding die past bij het echte leven. Stuur me een berichtje, dan kijken we samen wat jij nodig hebt.

Stuur BASIS via WhatsApp