

Ontdek 5 belangrijke tips hoe je jouw gevoelige lijf in de overgang nog sneller fit en sterk krijgt

Je levensstijl aanpassen... aarghhh... dat klinkt zó ingewikkeld.

Hahaha, ik snap dat je dat denkt.

Maar het is niet zo ingewikkeld.

Hier 5 makkelijke tips voor jou om jouw gevoelige lijf een handje te helpen. Zodat je nog sneller fit en sterk bent:

Tip #1

Zorg dat je lijf minder verzuurd is door meer basisch te eten. Groente is bijvoorbeeld basisch. Zodat je lijf minder stram en stijf is. Daardoor beweeg je soepeler er bouw je sneller je kracht en conditie op.

Tip #2

Ga ook na of je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt die belangrijk zijn als je in de overgang zit. Vul eventuele tekorten aan.

Tip #3

Zorg dat je meer tijd voor jezelf inplant. Zodat je genoeg rustmomenten hebt over de dag en je meer energie overhoudt. Ook heb je zo meer tijd om iets te doen voor je gezondheid. Zoals je workouts.

Tip #4

Vermijd stress. Makkelijk gezegd misschien...maar ik bedoel: Laat alles minder bij je binnen komen, hou je innerlijk schoon van negatieve invloeden. Zodat de stress niet op je lichaam slaat en verstijving veroorzaakt. En laat stress op tijd afvloeien door bijvoorbeeld meditatie, rustmomentjes of een wandeling in het bos 😊.

Tip #5

Zorg voor een ijzersterke motivatie om goed voor jezelf te zorgen. Zodat je automatisch de juiste beslissingen neemt. En moeiteloos je goede voornemens waarmaakt.

Nog 1 bonus tip: Pak de voor jou makkelijkste tip hieruit en begin daarmee. Heb je die onder controle? Pak dan pas de volgende. Ga van makkelijk naar 'moeilijk'.

Wie ben ik en waarom kan ik jou helpen:



Mijn naam is Jolanda van Duynen. Gediplomeerd dansdocente, ervaringsdeskundige en liefhebber van een gezonde lifestyle. En ook ik heb een gevoelig lijf.

Toen ik net in de overgang kwam, stond ik op het punt waar jij nu bent. Het nóg stijver en strammer worden. De toenemende pijntjes. Het afknappen van sporten en het verliezen van het vertrouwen in je lijf. Met alle gevolgen van dien...

Omdat ik uit die neerwaartse spiraal wilde komen ontwikkelde ik een **nieuwe methode** om pijnvrij en effectief te sporten met een gevoelig lijf in de overgang.

Hiermee help ik nu vrouwen zoals jij en ik om toch weer fit en sterk te worden.

Eerder onthulde ik je **hoe je overbelasting en pijn voorkomt** door ontspannen te sporten. En vandaag onthulde ik **hoe je nog sneller fit en sterk wordt** door je lijf een handje te helpen.

Pas dit toe en je lijf zal jou rijkelijk belonen.

Ik ben heel blij dat je bij de 7 daagse Fit Challenge bent. Blijf lekker in beweging om kracht en conditie op te bouwen. Jij weet nu dat dat kan. Zelfs met je gevoelige lijf in de overgang.

Sportieve groet,

Jolanda van Duynen