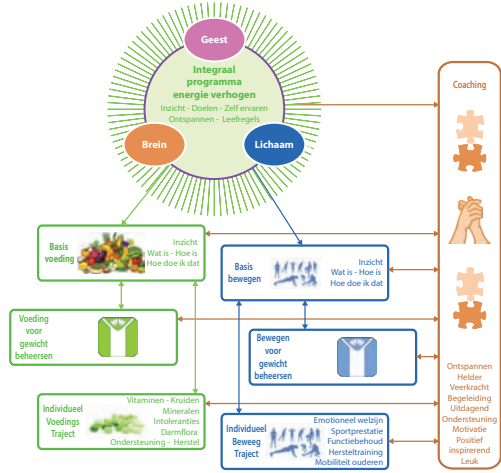




Integraal Programma energie verhogen



De Sana Vitam Lifestyle en het Integraal Programma Energie Verhogen



Sana Vitam Lifestyle

Over de Sana Vitam Lifestyle en het Integraal Programma Energie Verhogen

Welkom!

Wat geweldig je te mogen ontmoeten op je weg naar een andere of nieuwe leefstijl! Maar wat betekent Sana Vitam? Sana Vitam betekent eenvoudig gezegd: Gezond Leven. Sana Vitam is geen zeven dagen sportschool, is niet je volproppen met alleen maar Superfoods en is ook niet na ieder stressmoment een uur naar de natuur staren (ook al zou het wel helpen...).



Sana Vitam, met **BALANS** en **HARMONIE** als kernwoorden, is een levensstijl waarin je zo gezond mogelijk eet, lekker en met plezier beweegt, waarin je hebt geleerd te luisteren naar je lichaam en geest en je de signalen van emotionele stress herkent. Een levensstijl waarbij je inzicht hebt in de signalen van je lichaam en via het Integraal Programma Energie Verhogen manieren hebt aangeleerd om met de vele stoorzenders zo positief mogelijk om te gaan. Op deze wijze kun je

hoog in je energie en 'lekker in je vel' komen en blijven.

Zoals we willen onderzoeken bij een pasgeborene of jong plantje of alles gezond is, zo ga we samen onderzoeken welke invloed je huidige leefstijl of jouw klacht hebben op je huidige situatie en het "lekker in ons vel zitten" gevoel. Sana Vitam of gezond leven is niet alleen gezond eten, bewegen en spanning of ontspanning, het is een meerdimensionaal begrip wat nauw samenhangt met wat je eet, hoeveel je beweegt, hoe je met stress omgaat en welke doelen je in je leven hebt gesteld.

Het feit dat jij dit nu dit leest betekent waarschijnlijk dat je geïnteresseerd bent om je huidige levensstijl nog leuker en gezonder te maken of misschien je levensstijl wil veranderen. Daarnaast zou het ook kunnen zijn dat al die veranderingen, nu nog een bijna niet te nemen hindernis lijken. Daarom hier een uitspraak van Florence Griffith Joyner een Amerikaanse atlete:

'Ik geloof in het onmogelijke omdat niemand anders erin gelooft.'



Leefstijlveranderingen

Of dit nu emotionele veranderingen zijn, een andere voeding of anders gaan bewegen en misschien wel het stoppen van minder gezonde gewoontes, dit alles vraagt energie van je lichaam en je geest. Hoe beter in je energie en je tegenover de veranderingen staat, samen ook wel 'het lekker in je vel zitten', des te beter kun je veranderingen of ongemakken en ziektes aan.

Zelf ben ik blijkbaar een optimist omdat ik altijd wel een opening of lichtpuntje zie. Maar niet iedereen zit zo in elkaar. En natuurlijk, soms lijken bij mij ook de donkere wolken wel 1000 maal groter dan de zon! En hoe frappant is het dan, dat het lijkt alsof alle energie zomaar uit je hele lijf is weggestroomd. Maar ook hoe belangrijk het is dat je op zo'n moment voldoende energie hebt en een steuntje in de rug krijgt om de zon weer te zien gaan schijnen.

De Sana Vitam Lifestyle is hierbij jouw steuntje in de rug. Naast de al eerder genoemde positieve houding, is ook jouw (levens)energie van grote invloed op het veranderproces. Uitgaande van je huidige situatie en de gewenste situatie ligt de nadruk van de eerste stap, bij de Sana Vitam Lifestyle, dan ook op het verhogen van jouw (levens)energie en het realiseren van een zo'n positief mogelijke houding tegenover veranderprocessen en alle stoorzenders.

Mede door het vergroten van je comfortzone en het preventief werken aan je gezondheid zal je beter om kunnen gaan met ziekten en stress. Door al je nieuwe inzichten en ervaring ontwikkel je zo je eigen Sana Vitam Lifestyle.

Of wel: **JOU GEZONDE LEVEN!**

*Meer weten vraag naar de uitgebreide flyer (13 pagina's)
Succes!*



Meer informatie

Meer informatie over het Integraal Programma Energie Verhogen vind je op de website of vraag naar de uitgebreide flyer (13 pag). Ook staan de de verschillende tarieven op de website vermeld.

Voor een afspraak of het beantwoorden van jouw vraag kijk op onze website www.snavitam.nl of bel 06 1373 1370.

In mijn praktijk kun je ook terecht voor:

- *Sana Vitam Lifestyle Traject*
- *Voedinganamnese incl. metingen*
- *Voedingadvies*
- *Beweegadvies*
- *Beweegoefeningen*
- *Lifestyle coaching*
- *Stresshantering*
- *Kleurenfusietherapie*
- *Verschillende gezondheidstesten*
- *Hersenfitness m.b.v. audio*
- *Massagetherapie*
- *Stoelmassage*

Voor maatwerk bestaande uit personal coaching, een beweeg- en voedingstraject, en aanvullende integrale behandelingen kan een behandelplan en offerte worden opgesteld.



Sana Vitam Lifestyle

Advies Begeleiding en Integrale behandelingen bij:
Voeding Lifestyle Bewegen

www.snavitam.nl - 06 1373 1370 - info@snavitam.nl