

# Leefstijl en Overgang

## Vuurvrouw

Voor vrouwen die voelen  
**Het mag anders**



## ZELF AAN HET ROER TIJDENS DE OVERGANG

**In de overgang?** Je systeem verandert:  
slechter slapen • minder energie • vol hoofd •  
lichaam verandert

### Zelf aan het Roer tijdens de Overgang

Een praktisch leefstijlprogramma  
dat je helpt om:

- meer energie te ervaren
  - beter te slapen
  - minder stress te voelen
  - sterker in je lichaam te staan
  - meer regie te krijgen
- Met:
- kleine, haalbare stappen
  - jouw eigen plan en tempo
  - mini-routes voor drukke weken
  - aandacht voor voeding, beweging, ontspanning, slaap en verbinding

Afgestemd op jezelf  
**Kies wat bij jou past**



**Start jouw route,  
Sta zelf aan jouw Roer**

[vuurvrouw.nu/leefstijl](https://vuurvrouw.nu/leefstijl)