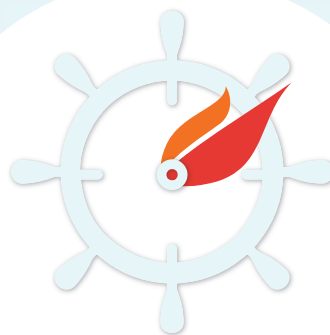


Leefstijl en Overgang

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