

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