



The Healthy Life Company

Alles wat je wilt weten over gezond en
gelukkig leven

GEZONDE VOEDING EN EEN HEALTHY LIFESTYLE?

Mijn naam is Fardau Wijbenga, oprichtster van The Healthy Life Company.

Ik ben ervan overtuigd dat gezonde voeding en een healthy lifestyle de grondleggers zijn voor een gezond en gelukkig leven.



Met de juiste motivatie en doorzettingsvermogen en een beetje geloof in jezelf kan ook jij de (gezondheids) doelen halen waar je al zo lang van droomt.

Wil jij graag gewicht verliezen en krijg je maar niet de resultaten die je zo graag zou willen?

Laten we dan gaan samenwerken!
Ik coach je, geef je advies, tips en tricks
en ben je steuntje in de rug.
Ik ben je motivator!

WAAROM IS GOEDE VOEDING ZO BELANGRIJK?

Gezonde voeding met voldoende voedingsstoffen is nodig om goed te kunnen functioneren. Uit gezonde voeding haalt je lichaam bouwstoffen en brandstoffen. De bouwstoffen zorgen voor groei en onderhoud en de brandstoffen zorgen voor energie om alles te kunnen doen wat je wilt doen. Elke dag opnieuw.

Door te kiezen voor gezonde voeding maak je zowel je lichaam als je geest gezond en blij. Hierdoor kunnen al die lichaamscellen die dag en nacht non-stop voor jou aan het werk zijn hun werk zo goed mogelijk verrichten.

Minder klachten

Gezondheidsklachten als een hoge bloeddruk, hoog cholesterol, ontstekingen in het lichaam, of ziektes als diabetes type 2, obesitas en hart- en vaatziekten zullen verminderen of verdwijnen met de juiste voeding en lifestyle.

De essentie van voedsel is om het lichaam te voeden. Dit doe je met voedingsstoffen als vitamines, mineralen, koolhydraten, eiwitten en vetten, in de juiste verhoudingen en met voldoende variatie.



Het is nooit te laat om te starten met goede voeding en een gezonde levensstijl!



WAAROM IS BEWEGEN ZO BELANGRIJK?

Om echt te kunnen profiteren van alle gezondheidsvoordelen van gezonde voeding, is het ook belangrijk om dagelijks voldoende te bewegen.

Door voldoende beweging maak je je lichaam fit en sterk. Je beweegt je soepeler, je spieren en gewrichten worden sterker, je stimuleert je bloedsomloop en verhoogt je stofwisseling.



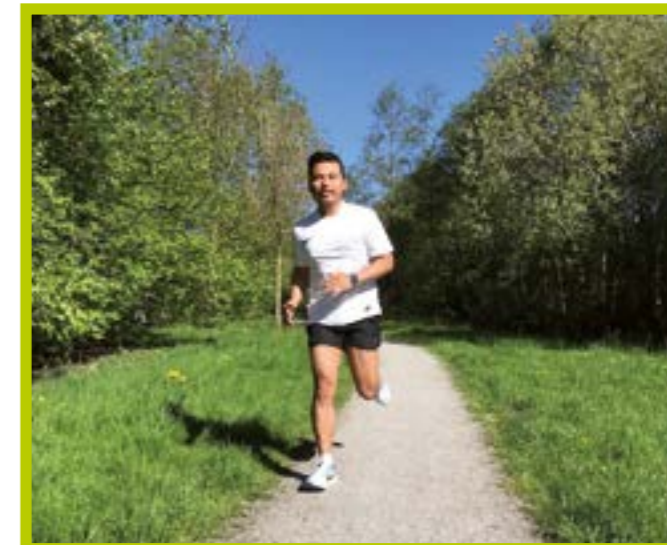
Door elke dag voldoende beweging verbeter je je geheugenfuncties en ontwikkel je je geheugen.



WIST JE DAT?

Bewegen is niet alleen belangrijk om overgewicht kwijt te raken, maar ook om te investeren in je geheugen.

Bewegen helpt de hersenen aan de benodigde voedingsstoffen en het vermindert de kans op dementie.



HEB JIJ VRAGEN OVER VOEDING EN LIFESTYLE?

- Hoe kan ik verantwoord en gezond afvallen of aankomen?
- Wat is een gezonde levensstijl?
- Eet ik voldoende gezond en gevarieerd?
- Wat is het effect van gezonde voeding op mijn leven?
- Hoe behoud ik een gezond gewicht?



Door te kiezen voor de juiste voeding en een gezonde lifestyle, kies je voor een langer leven in goede gezondheid.

Dat levert direct gezondheidswinst op zoals:

- Minder last van gezondheidsklachten als een opgeblazen gevoel, obstipatie, hoofdpijn, haaruitval, chronische moeheid, prikkelbaar darm syndroom, huidproblemen etc.
- Meer energie om de dingen te doen die jij leuk vindt
- Minder stress
- Afvallen
- Het vertraagt het proces van ouder worden
- Een beter geheugen; wat we eten heeft invloed op ons geheugen



VOLG HET HEALTHY LIFE PROGRAMMA!

Met het Healthy Life programma werken we samen om jouw gewicht en lifestyle in optimale balans te krijgen.

Persoonlijke coaching

Omdat iedereen anders is wordt het coachingstraject altijd persoonlijk op jou afgestemd. Samen kijken we naar je huidige voedingspatroon en leefstijl. We kijken naar wat al goed gaat en wat nog beter kan. We bespreken je gezondheid en eventuele gezondheidsklachten en natuurlijk je wensen en verwachtingen. We stellen een persoonlijk stappenplan op wat als leidraad werkt om jouw doelen te bereiken.

Praktisch en duidelijk stappenplan

Het Healthy Life-stappenplan is een compleet plan met op maat gemaakte weekmenu's, recepten, uitleg en (beweeg)tips die passen bij jouw lifestyle.

Altijd bij jou in de buurt

Ik kom graag bij jou thuis om je te begeleiden. Is het moeilijk om tijd te vinden voor een afspraak? Maak dan gebruik van de online consulten. Meer informatie hierover vind je op Thehealthylifecompany.nl.

Vergoedingen zorgverzekeraar

Er is geen verwijzing van een huisarts nodig. De begeleiding door een BGN gewichtsconsulent wordt door een groot aantal zorgverzekeraars (deels) vergoed.

Bezoek Thehealthylifecompany.nl voor meer informatie of neem contact op met je zorgverzekeraar.



M EER INFORMATIE OF EEN AFSpraak MAKEN?

0631951848

info@thehealthylifecompany.nl

www.thehealthylifecompany.nl

Volg mij via de volgende social media kanalen en blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.



BLOGLOVIN'

The Healthy Life Company is aangesloten bij:



The Healthy Life Company