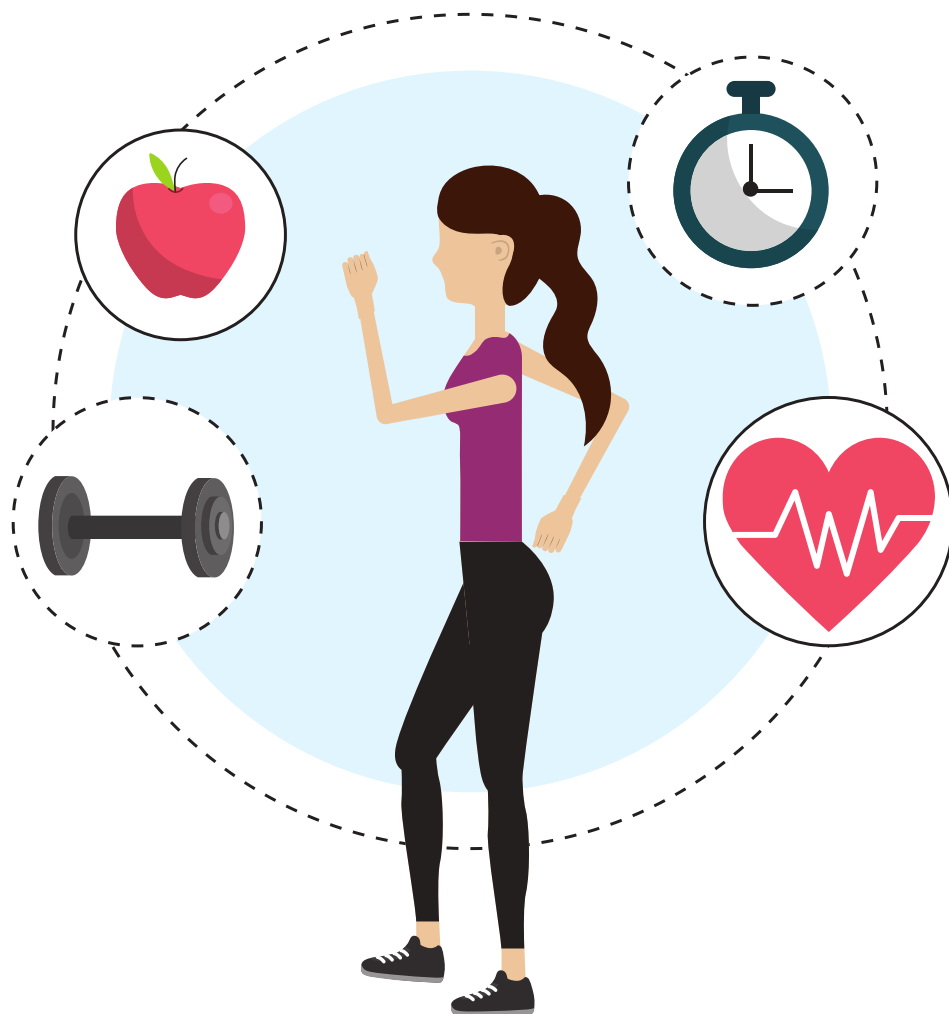


HEALTHY LIFESTYLE E-CURSUS



INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave en Goed om te weten

Creeër je eigen Healthy Lifestyle Plan - voorbereiding

Download je Meditatie dagboek en 10 tips

Download je Bonussen

Week 1 van de Healthy Lifestyle E-cursus

Waar hoort een gebalanceerde maaltijd aan te voldoen + opdracht

Week 2 van de Healthy Lifestyle E-cursus

Hoe zit het nu eigenlijk met energie? + opdracht

Telmeditatie

Week 3 van de Healthy Lifestyle E-cursus

Het metabolische verschil tussen happy beweging en gestresse beweging + opdracht

Week 4 van de Healthy Lifestyle E-cursus

Ademmeditatie

Week 5 van de Healthy Lifestyle E-cursus

4 Manieren waarop stress van invloed is op je spijsvertering + opdracht

Week 6 van de Healthy Lifestyle E-cursus

Labelmeditatie

Week 7 van de Healthy Lifestyle E-cursus

Wat zijn jouw voedings en healthy lifestyle valkuilen

Week 8 van de Healthy Lifestyle E-cursus

Loopmeditatie

**Week 9 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Is overeten een kwestie van wilskracht + opdracht**

**Week 10 van de Healthy Lifestyle E-cursus
De meer vertrouwen en minder angstmeditatie**

**Week 11 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Hoe win jij het van de stress + opdracht**

**Week 12 van de Healthy Lifestyle E-cursus
De reinigingsmeditatie**

**Week 13 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Start met je eigen Healthy Lifestyle Schrift**

**Week 14 van de Healthy Lifestyle E-cursus
De vergiffenismeditatie**

Afronding en Hoe nu verder?

Ik hoop dat deze E-cursus je mag
gaan helpen om de ontbrekende
puzzelstukjes in je leven te vinden!

Heb je vragen stel ze gerust!

Veel succes!

Liefs,
Sabine

