

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

**Dag 1 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Waar hoort een gebalanceerde maaltijd aan te voldoen + opdracht**

**Dag 2 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Hoe zit het nu eigenlijk met energie? + opdracht
Telmeditatie**

**Dag 3 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Het metabolische verschil tussen happy beweging en gestresste beweging + opdracht**

**Dag 4 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Ademmeditatie**

**Dag 5 van de Healthy Lifestyle E-cursus
4 Manieren waarop stress van invloed is op je spijsvertering + opdracht**

**Dag 6 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Labelmeditatie**

**Dag 7 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Wat zijn jouw voedings en healthy lifestyle valkuilen**

**Dag 8 van de Healthy Lifestyle E-cursus
Loopmeditatie**

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

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

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

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

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

**Dag 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! Veel succes!

Liefs,
Sabine

