



## HORMOON & LEEFSTIJL COACH

Angelien is natuurgeneeskundig therapeut, orthomoleculair voedings- en hormoondeskundige en stresscounselor.

### Investeer in jezelf

De zomer is aangebroken. Veel mensen hebben meer energie en lijken lekkerder in hun vel te zitten. Hoe is dat voor jou? Zit jij niet lekker in je eigen lijf, ben je toch nog moe, ben je de extra kilo's zat of ervaar je veel stress? Overweeg dan eens om een afspraak in te plannen met Angelien, hormoon & leefstijlcoach. Het zou zomaar kunnen zijn dat je hormonen niet in balans zijn. Dan kun je gezond eten en sporten wat je wilt, maar een disbalans in je hormonen kan alles verstoren.

'Niks zo frustrerend als enorm je best doen en geen resultaat zien. Niet op de weegschaal, in je energie of hormonaal. Het zit in de mens om dan op te geven. Zonde! Daarom vind ik het zo belangrijk dat we samen gaan kijken waar de oorzaak ligt. We gaan jouw klachten analyseren en aan de hand van de bevindingen kan ik kijken wat er voor jou nodig is op gebied van voeding, hormonen, beweging en stressvermindering. Dan zal je ervaren dat het in je hoofd en in je lichaam een positieve verandering in gang zet die zorgen voor blijvend resultaat.'

### Hormonen, gezondheid & gewicht

'Als je op het internet gaat zoeken naar manieren om af te vallen word je overspoeld met afslankpillen, crash diëten en intense sportprogramma's. Er wordt weinig tot niets geschreven over de invloed van hormonen. Vreemd want hormonen, gezondheid en gewicht hebben alles met elkaar te maken. Wist jij dat wij wel meer dan tweehonderd verschillende hormonen in ons lijf hebben. Zij zorgen onder andere voor onze stofwisseling, dat je organen goed functioneren en dat lichaamsprocessen in balans zijn. Als alles goed gaat, ervaar je dat je voldoende energie hebt en blijft je gewicht op peil. Maar soms gaat het niet goed, waardoor er een disbalans ontstaat.

Dat kan bijvoorbeeld komen door stress, slechte voeding, te weinig slaap, maar ook medische zaken als een vertraagde schildklier of darmproblemen.

Die oorzaak gaan wij dus samen achterhalen zodat we weten wat de oplossing is voor jou. Wanneer ik het idee heb dat ik niet voldoende inzicht heb gekregen in de situatie vanuit het intakegesprek en de uitgebreide vragenlijst dan kan het nodig zijn dat we bloed testen op vitamines, mineralen, de werking van je schildklier of bijvoorbeeld intoleranties.

Samenwerking met een huisarts hoort ook bij de mogelijkheden. We hebben hetzelfde doel: mensen weer gezond en energiek zien.

Veel klachten zijn op te lossen door je hormonen weer in balans te brengen. Dat zijn plannen op maat, in voeding, stressbalans, darmgezondheid en hormoonbalans.

Wil jij op natuurlijke wijze weer in evenwicht komen en weer goed en gezond in je vel komen te zitten? Kijk dan voor meer informatie op de website of neem telefonisch contact op.

In september en oktober start ik weer een nieuw online en offline programma van 12 weken met persoonlijke intake en consult en iedere week contact.

Wil jij meer energie? Steek dan energie in jezelf! Ik help je daar graag bij!

Ben jij enthousiast geworden en wil je direct aan de slag? Vraag dan het gratis E-book 'Hormoon balans' aan via het contactformulier op de website.

**Angelien Hormoon & Leefstijlcoach**  
06 460 411 11  
info@angelien-gezondheidscoach.nl  
www.angelien-gezondheidscoach.nl