

Je mensen presteren beter als hun *lichaam dat kan.*



Cheyenne Dix

ORTHOMOLECULAIR THERAPEUT

Nuchter, praktisch en zonder hypes. Zo helpen we medewerkers hun energie en focus structureel verbeteren.

*Je medewerkers werken dagelijks met complexe systemen, maar het systeem waar ze zelf op draaien, **begrijpen ze nauwelijks**. Dat kost energie, focus en herstel.*

WAT IK AANBIED

1-OP-1 Sessie

Laagdrempelige instap voor medewerkers die willen sparren over energie, gezondheid of leefstijl.

Bijvoorbeeld over:

- Vermoeidheid en energiedips
- Stress en onrust in het hoofd
- Voeding, ritme en leefstijl
- Focus & concentratie

✘ **Inclusief persoonlijk verslag met concrete stappen**

Eénmalig • 1,5 uur • €195,-

MEEST GEKOZEN VOOR TEAMS

Workshop

Interactief en direct toepasbaar. Hoe het lichaam energie produceert en wat stress, voeding en herstel daar invloed op hebben.

Denk aan:

- Focus en mentale prestaties verbeteren
- Inzicht in stress, hormonen en herstel
- Agenda op je natuurlijk ritme

✘ **Op maat gemaakt voor jullie team en behoeften**

2 uur • vanaf €725,- per team

1-OP-1 Traject

Voor medewerkers die structureel willen verbeteren. Drie sessies met tussentijdse persoonlijke begeleiding.

We gaan de diepte in op:

- Energie en herstel
- Voeding en metabolisme
- Stress, slaap en dagritme
- Terugkerende klachten

✘ **Na elke sessie een schriftelijke uitwerking met voortgang**

3 sessies • 1,5 uur • €650,-

WAT MEDEWERKERS MEENEMEN

01 Inzicht in het systeem

Begrijpen waarom het lichaam reageert zoals het reageert.

02 Concrete tools

Geen theorie – direct toepasbare stappen voor meer energie en focus.

03 Duurzame verandering

Zonder gekke diëten, 10 stappen routines of hypes. Nuchter en haalbaar.

BUITEN • EXCLUSIEF • ZUID LIMBURG

Verwilderden

Een avond vertragen, verbinden en scherper worden. Terug naar de basis.



Terug naar de basis

We verbinden biologie en natuur met wie wij als mens zijn.



Bewustworden

Over energie, frequenties en patronen in het brein.



Vertragen en verbinden

Met ruimte voor gesprek, stilte, vuur en praktische inzichten.



Voedzame voeding

We sluiten af met voeding die echt voed, biologisch en uit het seizoen.

INVESTERING

€ 129

Per persoon • incl. diner

Min. 4 - max. 8 personen

2,5 UUR • NATUUR



Klaar voor de volgende stap?

Ik denk graag mee over wat past bij jullie team.



WEB simpelweggezond.nl

MAIL info@simpelweggezond.nl

TEL 06 23 90 67 69