

happyfoodsteps

FLYER

Met begeleiding van **happyfoodsteps** in een half jaar op weg naar een blijvend gezond gewicht.

happy omdat het uiteindelijk gaat over je gelukkig voelen ... niets meer en niets minder
food omdat het bij een gezond gewicht en afvallen in de eerste plaats gaat over wat je eet
steps gaan over 10.000 per dag ... en over kleine stapjes op weg naar een gezond gewicht

Een nieuwe lente, een nieuw gewicht!

Half jaar online begeleiding: Pilot 2

18 april begint een 2e Pilot online begeleiding van een half jaar. De eerste Pilot is halverwege en op basis van hun ervaringen starten we met een tweede groep. Na een telefonische intake krijg je elke week een mail met informatie over voeding, psychologische dynamiek en reflectievragen. Wekelijks is er een check-in om een vinger aan de pols te houden. Nu nog voor een pilot-prijs van € 90,00!

Eetclub Amsterdam en Vorden

3 mei starten we in Amsterdam en **12/13 mei** in Vorden met een Eetclub. Omdat behalve begeleiding het delen van ervaringen, tips en recepten met anderen het je gemakkelijker maakt om stappen te zetten. Voor mensen met dezelfde doelstelling: een gezond gewicht zonder gedoe. Na een persoonlijke intake komen we 11 keer bij elkaar, 4 x voor en 6 x na de zomer, met een terugkombijeenkomst in het nieuwe jaar. Kosten voor de intake, bijeenkomsten en bijbehorende online begeleiding € 325,00 euro.

Medisch consult of therapie (Ayurveda)

19-25 april is Dr. Ravindra Gangwani (arts, Ayurveda) bij ons op bezoek. Voor wie mee wil doen aan de pilot of Eetclub is het mogelijk interessant om voor een aanvullend medisch consult of therapie langs te komen. Hij is gespecialiseerd in detox en overgewicht, voeding, problematiek die vraagt om een holistische aanpak (huidproblemen, immuunziekten, moeheid, stress). Kosten voor een consult en therapie bedragen resp. € 50,00 en € 80,00 euro. In overleg afspraak in Amsterdam of Vorden.

“Cleaning your body inside out/outside in”

24 april in Vorden: a day about cleaning your body through detoxing, better food and enhancing your metabolism by herbs, yoga practice and massage. A day about more awareness on what makes you eat – and a lovely meal! With Dr Ravindra Gangwani, Dr Jayashri Gangwani (doctor specialized in Ayurveda, obesitas and nutrition) & Dr. Henriëtte van den Heuvel (psychologist). Kosten € 120,00.

Coaching

Doolopend: persoonlijke 1-op-1 maatwerk trajecten in Amsterdam en Vorden.

over happyfoodsteps

Bewust zijn van waarom je eet, wat je eet en wat het effect is van wat je eet. Een meerdimensionale aanpak met aandacht voor de psychologie, lekker eten, biologie, voedingsleer, sociale structuur, mindfulness - ontwikkeld door Dr Henriëtte van den Heuvel, psycholoog – nu ook in samenwerking met Dr Ravindra Gangwani, arts.

Mail of bel me als je meer wil weten. En geef het door aan mensen voor wie dit een doorbraak kan betekenen uit de vicieuze cirkel van afvallen en aankomen!

Telefoon: 06 38507656 Mail: henriette@happyfoodsteps.nl Website www.happyfoodsteps.nl