

Clienten vertellen...

Eindelijk kunnen stoppen met roken ...

“Al wel 100 keer ben ik gestopt met roken. Maar langer dan 2 weken hield ik het niet vol. Dan schoot ik steevast in een flinke depressie. Niets hielp. Geen pil, geen dokter. En ik kwam er ook nog eens kilo's van aan. Bij Netty leerde ik me beter voor te bereiden op het moment van stoppen. Door de gesprekken met haar voelde ik me steeds sterker worden om de sigaret uiteindelijk los te kunnen laten. Ze hielp me bewuster in het leven te staan en te ontdekken wat echt belangrijk voor me is. Ik ben gezonder gaan leven. Eet nu bewuster, beweeg nu regelmatig en dat doet me erg goed. Het is nu ¾ jaar geleden dat ik gestopt ben. En dat zonder depressie, zonder pil. Ik ben heel blij dat ik deze stap gezet heb.”

Aldus A.W. te G.

Geen last meer van mijn darmen

“Al ruim een half jaar had ik zo'n last van buikpijn. Het hinderde me zo erg dat ik zelfs vaker niet meer naar mijn werk kon gaan. Zelfs oppassen op mijn kleinkinderen werd me soms te veel. Uit onderzoek bleek dat ik prikkelbare darmen had. Ik had al wel ontdekt dat ik beter geen kool, uien en prei kon eten. Maar al liet ik dit weg, dan nog bleven de klachten heftig.

Door enkele gesprekken met Netty hebben we ontdekt wat de werkelijke boosdoeners zijn. Zowel de keuzes die ik maak in het eten als in de manier waarop ik mijn leven leidt, blijken invloed te hebben. Ik kan nu betere keuzes maken en weet ook beter om te gaan met mijn grenzen. En mijn darmklachten zijn helemaal verdwenen!” G.M. te R.



Ik zit weer lekker in mijn vel

“Al zoveel jaren van mijn leven was ik aan het lijnen. De ene poging na de andere. Dat hield ik even vol. Maar nooit langer dan 3 weken. Dan moest ik alles eten wat los en vast zat. Steeds vaker kreeg ik eetbuien. Ik schaamde me er zo voor, dat ik het liever met niemand wilde delen. En de kilo's kwamen er alleen maar bij. Ik voelde me moe. Eindelijk heb ik de moed genomen om naar Netty te gaan. Ze begreep me, luisterde naar me en leerde me anders naar eten en snoepen te kijken. Bovendien leerde ze mij ook anders met mijn lijf en mijn leven om te gaan. Langzaam kreeg ik meer en meer grip op mijn eetgewoonten. Ondertussen gaat het lekker met mij. Ik ben van mijn eetbuien af en ben 10 kilo lichter. Ik zit echt weer lekker in mijn vel. Ook mijn familie en vrienden merken dat ik een blij gevoel uitstraal en ervaren dat ik weer veel meer energie heb. Ik ben slanker, blijer en heb zin om weer van alles te ondernemen in mijn leven.” P. v.d. L. te B.



Netty van Kaathoven • vitaliteitscoach | voedingscoach
Slenk 77 Gemert • 0492 36 30 86

Meer Vitaliteit