

Aanpak!

Intake
(€ 97)

We starten eerst met een intakegesprek. Dit gesprek duurt 90 minuten. Vooraf aan de intake ontvang je een vragenlijst om zo te bepalen welk traject voor jullie het meest geschikt is.

Fysiek Gezond zwanger worden
(€ 397/€597 als paar)

Een coachtraject voor 3 maanden, met totaal 6 coachgesprekken waarin we gedrag, ongezonde gewoontes, terugval op het gebied van voeding, bewegen en slaap verbeteren.

Mentaal Gezond zwanger worden
(€ 427/€627 als paar)

Een coachtraject voor 3 maanden, met totaal 6 coachgesprekken waarin we gedachten, twijfels, angst die tijdens het zwangerschapsproces spelen en op een ontspannen wijze kunt handelen.

GRIP op jouw leefstijl?



Nathalie Leenen

06 39 27 44 86

Nieuwe Hoven 103

4205 BB Gorinchem

www.moeiteloosinjekracht.nl

info@moeiteloosinjekracht.nl

Leefstijlcoaching

Voor paren met een kindwens



Nathalie Leenen

Leefstijlcoach/ trainer



Weer GRIP op je leefstijl?

Jullie verlangen is een gezond kindje krijgen. Je doet er alles aan om de kans op zwangerschap te vergroten. Een gezonde leefstijl draagt bij aan jullie gezondheid en welzijn én die van een mogelijke zwangerschap. Een gezonde leefstijl betekent gezond eten, bewegen, voldoende slapen, geen stress en ontspanning. Maar ook hoe krijg je mentaal GRIP op je leven als de kinderwens langer uit blijft.

Ik kan jullie hulp bieden om je leefstijl te verbeteren, helemaal vanuit je eigen kracht. Hierdoor krijg jij weer GRIP op jouw leven!

Wat kan ik jullie bieden?

Om GRIP te krijgen op jouw leefstijl én daarmee je zwangerschapskansen te vergroten zijn er twee mogelijkheden. Dit hangt af van waar je behoefte ligt.

Fysiek gezond zwanger worden!

Je weet dat gezond eten, meer bewegen en voldoende slaap belangrijk is voor een gezonde leefstijl. Tijdens dit traject kijken we naar je huidige voeding / beweeg en slaappatroon. Je kijkt naar mogelijkheden om verbeteringen aan te brengen. Je gaat oude patronen doorbreken en nieuwe gewoontes inbedden in je leven. Ook help ik je terugval te voorkomen.

Mentaal gezond zwanger worden!

Wanneer je graag zwanger wilt worden is dat een spannende periode. Zeker als dit niet vanzelf gaat. Je maakt je zorgen of het bij jullie wel gaat lukken. Ook de gedachten en de twijfels die je hebt spelen vaak een rol. Maar ook hoe staan jullie hier samen in? Zitten jullie op een lijn en begrijpen we elkaar nog? Dit kunnen allemaal situaties zijn die invloed hebben om zwanger te worden. Hoe beter je met de situatie kunt omgaan, hoe groter de kansen zijn.

Wat levert leefstijlcoaching op?

Fysiek

Je hebt jouw aandachtspunten op het gebied van voeding, bewegen en slaap weten te veranderen.

Je kunt “ongezonde” gewoontes ombuigen naar gezonde alternatieven.

Je weet wat je moet doen als je terugvalt in je ongezonde gewoontes.

Mentaal

Je kunt elkaar je gevoelens ten aanzien van het zwangerschapsproces beter verwoorden.

Je kunt negatieve gedachten omzetten in positieve gedachten.

Je kan je beter ontspannen zodat er meer ruimte is voor wat er op dat moment speelt.

Om weer GRIP te krijgen op jouw leefstijl en de zwangerschapskansen te vergroten, werk ik vanuit de GRIP methode.

GROEI (je werkt zelf aan je doelen, stap voor stap)

RESULTAAT (jouw doelen zijn resultaatgericht en passen concreet in jouw leven)

INVLOED (alleen jij hebt invloed op je gedrag, hoe groter jouw invloed, hoe blijvender het resultaat)

PLAN (jij hebt een plan die bij je past en deze pas je toe op proactieve wijze)