



## Vitaliteitspakket:

Vitaliteit in breedste zin van het woord is mijn passie.

Zou jij je vitaler, fitter, meer in balans willen voelen? Of heb je (vage) klachten waar je niet goed weet waar het vandaan komt?

Door eigen ervaring van vele klachten en slecht eet/leefpatroon en klachten bij mijn zoon ben ik erachter gekomen wat o.a. voeding maar ook tekorten van bv vitamines kan doen met je gezondheid. Het is mijn passie om dit over te brengen op andere mensen omdat ik het iedereen gun om je weer vitaal en in balans te voelen. Ook weet ik dat voedingspatronen soms moeilijk zijn om te veranderen en dat emoties heel vaak een rol spelen, daarin wil ik je graag bijstaan, want met positieve aanmoediging en een klankbord voor al je vragen, is de verandering ineens een stuk makkelijker.

### Waarom zou je hiervoor kiezen?

- Je wilt meer **energie**
- Je vindt het vervelend dat je **klachten** niet serieus worden genomen
- Je (**vage**) **klachten** hebt, bv opgeblazen gevoel, winderig, obstipatie, moe, hoofdpijn, eczeem, gespannen borsten, stemmingswisselingen, onder of overgewicht, brandend maagzuur, schommelende bloedsuikerspiegel, diabetes 2 enz.

- Je wilt **gezonder leren eten en leren** hoe voeding invloed heeft op lichaam en geest
- Je **steuntje in de rug** nodig hebt

Wat krijg je van mij:

- Mij als persoonlijke coach😊
- Intake met intakeformulier
- Voedingsdagboek
- Ontlasting schema
- Telefonische of persoonlijke coaching
- Navigatiepakket
- Recepten
- Uitgebreide vragenlijsten denk aan verzuring, hormonale klachten, stress, schimmels, bacteriën, virussen enz.
- Uitgebreide informatie over een onderwerp
- Eventuele doorverwijzing bij andere klachten
- Advies op bewegen en water drinken
- Advies en acties op producten die je bij mij kunt bestellen
- Vragen via WhatsApp

**Uitgebreidere toelichting:**

- **Mij als coach**, ik (Edith Dijk) werk met enorm veel passie aan verbetering van de vitaliteit van mensen in breedste zin van het woord, juist door eigen ervaring van vele klachten en slecht eet/leefpatroon en klachten bij mijn zoon ben ik erachter gekomen wat o.a. voeding maar ook tekorten van vitamines kan doen met je gezondheid, mijn passie is om dit over te brengen op andere mensen omdat ik het iedereen gun dat je door een

andere leefstijl vitaler voelt en meer in balans. En ook weet ik dat voeding moeilijk is om te veranderen en dat emoties heel vaak een rol spelen, daarin wil ik je graag bijstaan.

- **Telefonisch of persoonlijk intake gesprek** afstemming doelen
- **Intakeformulier** met vragen die je invult zodat ik je veel beter kan begeleiden.
- **Voedingsdagboek** deze ga je een week lang invullen en ik zal je hierin advies / alternatieven geven in jouw tempo, je vult niet alleen in wat je eet maar ook hoe je je voelt na de maaltijd, bv opgeblazen, misselijk, hoofdpijn.
- **Ontlasting schema** bijhouden aan hand van de Bristol stoelgangsschaal.
- Twee keer per maand een **telefonisch coaching gesprek** van +/- 30 minuten of 1 x een **persoonlijk gesprek** van een uur.
- **Navigatiepakket** van supermarkt naar keuze, met +/- 13 pagina's en extra tips, zodat jij veel makkelijker boodschappen kunt halen.
- **Recepten** voor een hele week 7 x ontbijt, 7x lunch, 7x diner en 7 x tussendoortjes afgestemd op jouw gezinsleven en doel en / of klachten
- **Uitgebreide vragenlijsten**
- **Informatie over 1 onderwerp**, wat is de hoofdklacht en uitleg dat dit door verschillende oorzaken kan komen, dit ga je dan stap voor stap verbeteren denk bv aan: verzuring, stress, hormonen, straling, bloedsuikerspiegel, darmen, cholesterol, overgang enz. vaak heb je door 1 hoofdklacht meerdere uiteenlopende klachten, bv indien er sprake is van candida of straling.
- Ik kan je **diverse therapeuten adviseren** op gebied van **o.a. stress**, voeding is 1 onderdeel maar als stress niet wordt aangepakt dan blijven vele klachten bestaan.
- Ik zal je **advies** geven in **bewegen** en **water** drinken, onze lichaamscellen zijn: vocht, zuurstof en dan pas voeding nodig

- Mogelijkheid tot **bestellen** en verzenden tegen leuke **aanbiedingen en advies op producten** om het je makkelijker te maken.
- Je mag me **vragen stellen via whats app**, ik geef sowieso antwoord op je vragen tijdens mijn werkdagen

### Wat verwacht ik van jou:

- je wilt er echt voor gaan om je leefstijl stap voor stap te veranderen
- Je vult eerlijk het eetdagboek in en ook de uitgebreide vragenlijsten.
- Je bent bereid om producten te maken die beter zijn voor je gezondheid, denk aan brood of tussendoortjes (natuurlijk geef ik je ook tips van producten die kant en klaar te koop zijn)
- Als je echt aan je klachten wilt werken houdt dit vaak wel in dat dit met ondersteuning van producten is, dit kan bv een multi vitamine zijn of producten die helpen voor verzuring of hormonale klachten, jij bepaalt zelf waar je dit haalt, ik kan je daarin wel adviseren

### De vervolgmaanden ga ik je met de volgende onderdelen begeleiden:

- We gaan **telefonisch evalueren** wat er goed gaat en wat nog aandachtspunten zijn
- Je gaat nogmaals een **eetdagboekje** bijhouden en ga ik **vergelijken** met de eerste maand en aanvullen waar nodig
- Twee keer per maand **telefonisch contact** van 30 minuten of **persoonlijk gesprek** van een uur
- We bespreken je **klacht(en)** en gaan kijken wat je nog zou kunnen **verbeteren**, denk aan darmen: welke soorten probiotica en prebiotische voeding. Of bv verzuring: kan er naast voeding

nog meer worden verbeterd, speelt stress en straling nog een rol enz.

- Je krijgt nogmaals 7 x andere voorbeelddagen met **recepten** afgestemd op je leefstijl
- **Uitgebreide informatie** over E-nr's en etiketten lezen en wat bv suiker met je lichaam doet.
- Mooie **aanbiedingen** en uitleg op **producten** die ik als pakket naar je toe kan zenden.
- Je mag me **vragen** stellen via **whats app**, tijdens werkdagen beantwoord ik sowieso je vraag.

**Wil jij investeren in gezondheid en in het zelf herstellend vermogen van je lichaam? Dan is het vitaliteitspakket een hele waardevolle investering:**

**De investering van dit vitaliteitspakket van 3 maanden bedraagt: €375,-**

Mocht je toch besluiten na 1 maand te willen stoppen dan kan ik je het bedrag van de overige 2 maanden terug storten, de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> maand zijn €100,- per maand.

Ook is er een mogelijkheid om het bedrag van €375,- in drie termijnen te betalen. Eerste maand is €175,- en vervolgmaanden €100,-

Door praktijk en persoonlijke ervaring weet ik dat het best lang kan duren voordat je een gedragsverandering eigen hebt gemaakt en ik wil je goed kunnen begeleiden en je kunt het zelfs verlengen zolang nodig is.

### **Wat zit er niet in het vitaliteitspakket:**

- Meting met quantum analyzer, dit kan ik je wel echt aanraden om te doen, aangezien ik hier zo veel uit kan halen, zoals tekorten en onbalans van alle organen en belasting van bv pesticiden, zie mijn website voor meer info.
- 3 care gezondheidsprogramma, dit is een kant en klaar gezondheidsprogramma van 28 dagen met complete map met voorbeelddagen en inlogcode van website en incl. ondersteuning van multi vitamine en visolie (voor 2 maanden) dit pakket kost €135,-
- Extra ondersteunende producten die ik vaak adviseer
- Meting met bodyscan, hierop kan ik o.a. zien wat je spiermassa en visceraal vet is.

Ik ga heel graag met je aan de slag, natuurlijk kun je me eerst vrijblijvend bellen of om een persoonlijk intake gesprek vragen om te horen, voelen of ik de persoon ben die jij zoekt.

Natuurlijke groetjes,

Edith Dijk

Natuurvoedingsconsulent

[www.natuurlijketen.eu](http://www.natuurlijketen.eu) [info@natuurlijketen.eu](mailto:info@natuurlijketen.eu)

06-21418677

KVK nr. 65596404

BTW nr. NL 138651425B01



NATUURLIJK ETEN

Natuurlijk in Balans!