
Voeding en nachtdienst

Wanneer je nachtdiensten draait vraag je veel van je lijf. Om je lijf hierbij te ondersteunen heb ik een kort traject ontwikkeld, wat gericht is op jouw persoonlijk.

Dit traject bestaat uit 3 sessies (online of fysiek).

Sessie 1

Duurt 45 minuten en tijdens dit gesprek bespreken we waar jij tegenaan loopt; “Wat heb jij nodig”.

Sessie 2

Duurt 30 minuten en tijdens dit gesprek bespreken we jouw persoonlijk plan.

Sessie 3

Duurt 30 minuten en evalueren we hoe je nachten zijn verlopen. “Wat ging goed en wat heeft nog aandacht nodig”.

Persoonlijk plan

In je persoonlijk plan vind je voeding-, beweeg- en slaap adviezen.

Kosten

Deze 3 sessies, met een speciaal op jou gemaakt persoonlijk plan, kosten € 59,-

Als **bonus** krijg je er een e-book bij met verschillende recepten en tips om je nachtdiensten aangenamer te maken.

