

GEEF EEN BOOST AAN JE ORGANEN, SPIEREN EN WEEFSELS

Start het jaar goed met reflexologie

Iedereen heeft ze wel: goede voornemens aan het begin van een jaar. Veel van de goede voornemens gaan over gezondheid. Een nieuw jaar met nieuwe mogelijkheden en nieuwe kansen. Staat een regelmatige reflexologiebehandeling al op jouw lijstje?

In onze huidige samenleving, waar zoveel gebeurt, zoveel moet en de druk om te presteren hoog is, is het vaak lastig om stand te houden en gezond te blijven leven. Veel mensen komen in mijn praktijk met klachten die zijn ontstaan door overbelasting, stress en (daardoor) vermoeidheid. Stress en vermoeidheid plegen een grote aanslag op je lichaam. Het is dus belangrijk om te veel stress en te grote vermoeidheid te voorkomen. Daarmee kun je voorkomen dat je klachten krijgt. Zorgen voor voldoende slaap, voldoende rustmomenten op een dag, evenwichtige en gezonde maaltijden en voldoende bewegen, geven je al meer

energie om de stress en de druk op een goede manier aan te kunnen. Chinese geneeskunde is in eerste instantie gericht op het gezond houden van mensen. Pas daarna houdt die zich bezig met het genezen van ziekte. Voetreflexologie wordt in China regelmatig ingezet; met name preventief. Door de voeten te masseren, komt er ontspanning en verdwijnt de stress uit het lichaam. Met een regelmatige reflexologiebehandeling geef je een boost aan je organen, spieren en weefsels. Zo help je klachten te voorkomen en voel je je het hele jaar door fris, ontspannen en gezond. Een goed en vol te houden voornemen.



**Reflexologiepraktijk
Lisette** | Lisette Tiggelaven

Trombonestraat 20
3822 CH Amersfoort
telefoon 06-30894491
info@reflexologiepraktijklisette.nl
www.reflexologiepraktijklisette.nl