

# Laat de overgang jou er niet onder krijgen

**Paulien belde mij: 'Ik ben 52 jaar en heb last van overgangsklachten en overgewicht. Ik zit niet lekker in mijn vel en wil er nu eindelijk eens iets aan doen. Mensen om mij heen zeggen 'We zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Leer er maar mee leven. Over een paar jaar is het over.' Maar ik wil nú beter in mijn vel komen te zitten!'**

Mijn antwoord was: 'Natuurlijk kan ik je helpen! Overgangsklachten, niet lekker in je vel zitten, overgewicht: dat alles heeft met elkaar te maken, want het zijn klachten die onder andere voorkomen omdat het hormoonstelsel uit balans is. En laten hormonen nou net mijn specialisme zijn...'

Niet alleen tijdens de overgang, maar ook op andere momenten kunnen je hormonen in meerdere of mindere mate uit balans zijn. Terwijl je die balans nodig hebt, juist om lekker in je vel te zitten. Daarbij kan reflexologie enorm helpen. Bij reflexologie gaan we ervan uit dat elk deel van je lichaam gereflecteerd wordt op zogenaamde 'reflexzones' op de voeten, gezicht, oren en handen.

Daarom masseer ik bij hormonale klachten alle gebieden die te maken hebben met hormoonklieren en organen die daarmee in verbinding staan. Ook kijken we naar andere factoren die belangrijk zijn bij het 'lekker in je vel zitten', zodat de massages daarop aansluiten, en we onderzoeken wat jij zélf kunt doen. Voeding, beweging, stress en leefstijl zijn van grote invloed op de hormoonbalans. Deze aspecten lopen we samen langs om te zien waar voor jou de knelpunten liggen en hoe je deze zou kunnen aanpakken.

Paulien heeft nu meer energie, meer plezier en minder kilo's!

**Lisette Tiggelaven**

**Reflexologiepraktijk Lisette**

Trombonestraat 20, 3822 CH Amersfoort

06-30894491

info@reflexologiepraktijklisette.nl

www.reflexologiepraktijklisette.nl

