



Portretfoto: Francis Frijnmet - Personal Branding Fotografie

Fit en vitaal de zwangerschap door!

Een zwangerschap is een periode van grote veranderingen. In praktische zin: je wordt ouders en moet veel regelen om je omgeving voor te bereiden op je nieuwe gezin. Maar natuurlijk ook op fysiek en mentaal vlak. Je lichaam maakt een enorme transformatie door - en dat merk je!

Lisette Tiggelaven ziet het in haar praktijk vaak terug. De hormonen zijn tijdens de zwangerschap behoorlijk op tilt, wat merkbaar is in de vorm van fysieke en soms ook mentale klachten. 'Wat ik zie bij deze vrouwen is dat wanneer de hormonen meer in balans zijn, ze zich fitter, vrijer en gezonder voelen. En dan blijft er energie over om te kunnen genieten van de zwangerschap!'

Er gebeurt veel in je lijf

In alle trimesters kun je te maken krijgen met bepaalde lichamelijke ongemakken. Dat is normaal, er gebeurt nu eenmaal ook veel in je lijf. Je kindje groeit, de banden rekken op, je bekkengebied verweekt en je kunt vocht gaan vasthouden. Je kunt last krijgen van brandend maagzuur, pijnklachten en een hogere ademhaling. Allemaal zaken waardoor je je minder fit en vitaal voelt. Lisette vertelt: 'Deze ongemakken kun je misschien niet weghalen, maar door regelmatige reflexbehandelingen kun je ze wel verminderen. Daardoor ga je een stuk lekkerder de zwangerschap door.'

Klachten inperken

Tijdens de behandeling richt Lisette zich onder andere op het brengen van ontspanning in het middenrif. 'Daardoor wordt de ademhaling gezonder en dieper. Dat zorgt voor stressverlaging en meer energie. Ook is er altijd aandacht voor het lymfesysteem, waarbij we ons richten op het afvoeren van overtollig vocht, wat de beweeglijkheid verbetert. Door die aandacht voor je lichaam middels reflexologie zijn veel klachten in te perken en in te dammen.'

Binnen 24 uur geboren

Zo kwam er recentelijk een zwangere vrouw bij Lisette die over de uiterekende datum was en het steeds zwaarder kreeg. 'Ze kwam behoorlijk gestrest binnen. Ik heb haar twee keer behandeld, na die tweede keer is het kindje binnen 24 uur geboren. Achteraf gaf de nieuwe moeder aan dat ze door de behandeling veel rustiger en vitaler de bevalling in kon gaan.'

Heel andere ervaring

'Ik zie dan ook heel vaak terug dat regelmatige reflexzonebehandeling vrouwen helpt bij meer ontspanning, waardoor ze de klachten heel anders ervaren', voegt Lisette toe. 'Daarom draait een behandeling niet alleen om een fysieke verbetering van de klachten. Wanneer je lekkerder in je vel zit, kun je ongemakken en pijntjes ook beter aan. Je bekijkt ze vanuit de rust en niet vanuit de stress, daardoor zijn ze vaak een stuk gemakkelijker te dragen.'

Dat gun je iedereen!

Als reflexzonetherapeut helpt Lisette je graag gezonder, fitter en blijer te worden.

Vanuit een holistisch perspectief kijkt Lisette naar lichaam, ziel én geest: 'Die werken altijd samen. Wanneer daarvan één verstoord is, raakt dat de ander. Daarom vind ik dat goed zorgen voor jezelf een totaal van voeding, leefstijl, bewegen, stressbeperking en mindset moet omvatten. Daar help ik je graag bij, want een gezonder, fitter en blijer leven gun ik iedereen, groot of klein!'

Elke uitgave vertelt Lisette Tiggelaven over een onderwerp uit haar praktijk

”

Een reflexzone-behandeling helpt bij **meer ontspanning**

Wist je dat ...

...Reflexologie kan helpen bij zwangerschapskwalen zoals bekkenklachten, nek- en rugpijn, schouderklachten, maagzuur en een snelle ademhaling?

Reflexologiepraktijk Lisette

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