

JAARGANG 1 - NUMMER 2 · DECEMBER 2020

MAXIMAAL GEZOND

Het e-magazine van Maximaal Gezond. Omdat er meer mogelijk is.

Maximaal Gezond

EEN NETWERK VAN GEZONDHEIDSPROFESSIONALS

Maximaal Gezond is opgericht als gezondheidsnetwerk met de ambitie om de bewoners rondom het Máximapark – in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern - gezonder te maken.

Gezondheidsprofessionals vanuit allerlei disciplines dragen informatie over, zodat bewoners meer regie over hun eigen gezondheid kunnen nemen.



**MAXIMAAL
GEZOND**

In dit nummer:

- Voorwoord bestuur
- Maak kennis met 3 van onze professionals
- Terugblik Maximaal Gezond 'in beeld'
- Thema van de maand: Boost je immuunsysteem!
- Boost je immuunsysteem; Met een zelfmassage ritueel
- Boost je immuunsysteem; Ga voor leefstijl
- 5 december: Pakjesavond
- 8 december: Wereld Brownie Dag
- 21 december: Begin van de winter
- Maximaal Gezond keuzekaart
- Maximaal Gezond Nieuws

VOORWOORD BESTUUR

Fijn om zoveel enthousiaste reacties te mogen ontvangen op het eerste E-magazine van Maximaal Gezond! Ik hoop dat jij ook met plezier alle tips en adviezen hebt gelezen.

Dankbaar en vol trots kijken we ook terug naar het online event “Maximaal Gezond in beeld” dat we hebben georganiseerd in de week van de werkstress van 16 tot en met 19 november. Verschillende professionals van Maximaal Gezond namen je mee in ontspanning, inspanning en zij gaven veel waardevolle informatie om zelf mee aan de slag te gaan.

Deze maand weer een mooi vormgegeven E-magazine met als thema “Boost je immuunsysteem”. Verderop in dit magazine lees je hoe je hier zelf mee aan de slag kunt. Het is van enorm belang om gezond te blijven. Een uitdaging in de herfst en winter, vooral in deze tijd waar de focus ligt op ziekte en niet ziek willen worden.

Bij Maximaal Gezond leggen wij graag vooral de nadruk op gezond blijven, zo gezond mogelijk leven en de regie in eigen hand nemen om je gezondheid op peil te houden. Dat lukt niet altijd, daarom is het zo fijn dat er veel professionals zijn die je daarbij kunnen helpen.

En als je onverhoopt toch ziek wordt of herstellende bent van ziekte, neem de tijd om beter te worden, vraag hulp en wees lief voor jezelf!

Veel leesplezier!

Gezonde groet,
Armanda Versluijs
Voorzitter Maximaal Gezond



Maak kennis met 3 van onze professionals



JACKY PEETERS

WIE: Jacky Peeters

WAT: Stembevrijding en stemhealing

WAAROM: Stembevrijding geeft met name door zingen en klanken ruimte, het bevrijdt én verbindt en je leert jezelf te uiten zoals je écht bent. Wetenschappelijk is bewezen dat zingen gezondheidsbevorderend is op vele fronten: het geeft energie door endorfinen, versterkt je immuunsysteem, beschermt je tegen bacteriën en virussen, boost je brein en maakt gelukkig van de oxytocine (knuffelhormoon).

CONTACT: www.jackypeeters.nl/contact

MARTIJN VAN DER GEEST

WIE: Martijn van der Geest

WAT: Yoga-docent en TRE provider

WAAROM: We hebben allemaal spanning in ons lichaam. Laat deze (diepliggende) spanning los via een lichaamseigen mechanisme met TRE (Tension Release Exercises). Mijn missie is om zoveel mogelijk mensen deze diepliggende ontspanning te laten ervaren. Interesse?

Neem contact met me op!

CONTACT: www.ontspanningdoetleven.nl of 0651339595



SUZANNE RUST

WIE: Suzanne Rust

WAT: Holistisch leefstijlcoach en Reiki behandelaar

WAAROM: Als holistisch leefstijlcoach begeleid ik jou bij de persoonlijke verandering waar jij aan wilt werken. In het coachtraject is de basis 'in de Rust' zijn: vanuit Rust kan je gaan werken aan verandering. Reiki kan hier een goede ondersteuning bij zijn. Waar wil jij aan gaan werken? Neem contact met me op. Ik begeleid je graag!

CONTACT: www.praktijkinderust.nl, praktijkinderust@gmail.com of 06-42159436

TERUGBLIK MAXIMAAL GEZOND 'IN BEELD'

Tijdens de week tegen werkstress van 16 tot 19 november organiseerde Maximaal Gezond het event Maximaal Gezond 'in beeld'.

4 avonden op rij bracht Maximaal Gezond twee professionals in beeld die konden helpen om tijd voor jezelf te nemen en/of aan de slag te gaan tegen werkstress.

Via de [website](#) en de QR link in het Magazine kon je je inschrijven.

Dit waren de reacties van enkele deelnemers:

- *"Wat fijn om zoveel tips & tricks te krijgen deze week. Hier ga ik zeker mee aan de slag!"*
- *"De stress die ik voelde, zie ik nu in een ander perspectief... dank je wel!"*
- *"Waarom heeft een week geen 178 uur? Dan zou ik wel tijd voor mezelf hebben :-)..."*
- *"Ik heb verschillende workshops gevolgd. Leuke afwisseling van een lezing, actief aan de slag en inzicht door workshops!"*



16-19 NOVEMBER:

WEEK TEGEN
WERKSTRESS



Boost je brein

DE GEVOLGEN VAN EEN DOORGESLAGEN OERBREIN

Wel een gek begin voor een personal trainer en voedingscoach. Immers ben ik er niet voor om de ander gezond te laten bewegen en eten? Maar juist vanuit de gedachte dat het brein alles beïnvloed, is voor mij de reden om met dit brein aan de slag te gaan. Ons brein is de machine achter alle keuzes die we maken, zowel bewust als onbewust.



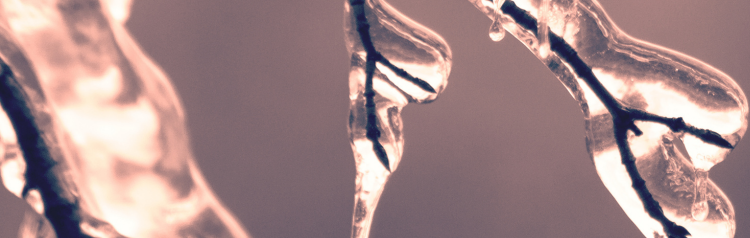
Oerbrein

Juist dat onbewuste deel van ons brein, het oerbrein, is dé grote beslisser van ons dagelijks leven. Want zeg nou zelf; we weten allemaal dat een zak chips (of alle andere 'slechte' voeding') niet de oplossing is voor een rotgevoel en al helemaal niet voor onze gezondheid en onze weerstand, maar tóch is die verleiding naar snelle troost, rush, boost een valkuil waar we in trappen.

Het oerbrein of oude brein handelt uit emotie en overleven en is altijd op zoek naar snelle oplossingen en vooral dan de voedsel-oplossingen. Daarnaast is ons oerbrein dé grootste stimulator om niks te doen. Van origine is een mens aardslui!

"Een zak chips is niet de oplossing voor het rotgevoel"





Energie besparen

Je moest als oermens immers energie besparen, want je wist nooit wanneer je weer eten had. Eten als troost? Dat bestond toen helemaal niet. Dan zocht je elkaar op, lekker knuffelen, samen op pad om te jagen en samen praten. Nu is alles voorhanden en hoeven we alleen nog maar in de kast te grijpen naar al die dingen die ons troost geven of die ons beter laten voelen.

Maar hierdoor raken we wel steeds dikker, futlozer, zieker, onzuiver en minder fit. En we weten dat het niet goed is en dat dit impact heeft op ons immuunsysteem. Door dit slechte voedings- en beweegpatroon voelen we ons vaak ook echt ongelukkig waardoor ook ons immuunsysteem beïnvloed wordt.

Gevolgen van een doorgeslagen brein

De gevolgen van een doorgeslagen oerbrein worden pijnlijk zichtbaar:

- Overgewicht en ontstekingsziekten
- Overspannenheid en burn-out
- Scheidingen en verdriet

Wat verandering in gang kan zetten? Meer luisteren naar je intelligentie brein!!! Deze staat klaar voor verandering, actie en is pro-actief. Helaas, maar 5% van je beslissingen is hierdoor beïnvloedbaar, maar ga je zelf managen naar een gezondere leefstijl.

Neem die wandeling als je suf bent, stap op de fiets voor een frisse wind, kies en maak dat heerlijke gezonde recept.

En heb je een handje hulp nodig van een expert? Schakel dán Sport&Spijs in! Laat ons je gereedschap zijn naar een fit, proactief en energiek leven wat duurzaam ingezet wordt.

BOOST JE MINDSET
DAN BOOST JE GEZONDHEID!!!!



*Maak die
wandeling*

Stap op de fiets

*Maak dat gezonde
recept*



Boost je immuunsysteem met een zelfmassage ritueel

Wil je jouw weerstand een boost geven zodat je fit de winter tegemoet kan gaan?

In dit artikel vertel ik je welke zelfmassagetechnieken je kunt toepassen om het zelfgenezend vermogen van je lichaam te stimuleren en wat je kunt doen als je extra hulp nodig hebt. Deze tips komen uit de Oosterse kennis van accupressuur en de Westerse reflexologie.

Immuunsysteem

Als onze weerstand verzwakt is, zijn we sneller vatbaar voor ziektes en kwalen. Vooral tijdens de koude, natte wintermaanden hebben veel mensen hiermee te kampen. Van alle ´verdedigings-mechanismen´ in je lijf, is je immuunsysteem het meest bekende. Het doel van dit systeem is het beschermen van je lichaam tegen indringers zoals virussen, bacteriën en parasieten. Je immuunsysteem heeft verschillende ´commando centrales`. Ze bevinden zich in je beenmerg, de thymusklier, de milt, de lymfeklieren en in je darmen.

Hoe kun je zorgen dat je weerstand op peil blijft?

Naast gezonde gevarieerde voeding, voldoende (water) drinken, slaap en beweging is het van belang om iedere dag een momentje voor jezelf te nemen om te ontspannen. En soms kan je immuunsysteem wat extra hulp gebruiken om zich sneller te kunnen ontdoen van de afvalstoffen die het heeft opgeslagen. Dit kan bijvoorbeeld zijn na een ziekteperiode, na een detox, na medicijngebruik (antibiotica) of na een langere periode van stress. Voetreflextherapie kan daarbij helpen (zie verderop).

Boost je weerstand met voetenbad- en zelfmassageritueel

Een mooi ritueel voor een momentje voor jezelf is dat je dagelijks of geregeld een voetenbadje neemt, waarbij het water van het voetenbad tot ruim boven de enkels komt. Hiermee breng je de energie in je lichaam uit je hoofd naar de voeten en dat brengt rust. Zeker als je het ook nog combineert met bijvoorbeeld magnesiumvlokken en een ontspannende essentiële olie, zoals lavendel. Voor het versterken van het immuunsysteem kun je tijdens dit voetenbadje een aantal punten op je lichaam gericht masseren. Uiteraard kun je dat ook doen zonder voetenbadje.



Lees op de volgende pagina de 4 tips voor zelfmassage



Vier tips voor zelfmassage

1. Het kuiltje onder de bal van je voet.

Dit kuiltje kun je vinden als je tussen je grote teen en tweede teen naar beneden gaat. Dit is de reflexzone van de belangrijkste zenuwknoop in je lichaam die ontspanning geeft. In de Oosterse leer is dit het beginpunt van de niermeridiaan, een energiebaan in je lichaam die in verbinding staat met je nieren. Je nieren zijn onderdeel van het reinigings-, ontgiftings- en uitscheidingsvermogen van het lichaam. Het masseren van dit punt helpt ook bij slapeloosheid. Masseer dit punt en stem de druk af op de gevoeligheid van het punt.

2. Het Maag-36 accupressuurpunt op je onderbeen.

Accupressuurpunt Maag 36 staat bekend als "het punt van een vitaal en lang leven" of "het punt van de honderd ziekten". Het punt ligt een handbreedte onder je knie tussen de botten van je scheenbeen. Het voelt als een klein deukje. Als je je voeten op de vloer zet en de tenen naar je toetrekt zonder je voeten op te tillen, dan helpt dat ook om het punt te vinden. Het komt niet zo nauw aan op het punt zelf, het is een brede zone. Je kunt dit punt masseren en ook bekloppen met een ontspannen vuist.

3. De vliezen tussen je tenen en/of tussen je vingers.

Al drukkend en draaiend masseer je hiermee lymfezones in je lichaam.

4. Borstgebied

Klop ook even op je borst op de plek van de thymus, het hoofd van het afweersysteem. En op de beginpunten van de longmeridiaan. Maak hiervoor een tuutje van je duim en vingers en tik hiermee op het midden van je borst en klop dan verder onder je sleutelbeen door naar de kuiltjes boven je oksel (Long 1). Strijk het daarna af naar links en rechts.

Wil je jouw weerstand een ware boost geven zodat je fit de winter tegemoet kan gaan?

Denk dan ook eens aan een professionele voetreflexmassage voor het activeren van het lymfestelsel, bij slaapproblemen, en bij stress- en spijsverteringsklachten. Alle delen van je lichaam, zoals huid, spieren, organen, botten, klieren en zenuwen hebben namelijk een reflexzone op de voet. Met voetreflex kun je op een natuurlijke manier ontstekingen en terugkerende infecties aanpakken. Onderzoeken hebben aangetoond dat het aantal witte bloedcellen toeneemt. Dit betekent dat er meer zeg maar 'verdedigers' in je bloed zijn om het gevecht aan te gaan met ziekteverwekkers of ontspoorde cellen. Door druk- en massagegrepen op specifieke voetzones krijgt je energiestroom - via meridianen (energiebanen), zenuwstelsel, bloedsomloop en lymfevaten - weer vrij baan: je voelt je beter en het lichaam is in staat zichzelf te genezen. Tijdens een voetreflexbehandeling produceert het lichaam gelukshormonen zoals endorfine, oxytocine en serotonine. Deze hormonen werken stressverlagend, pijnstillend en hebben ook een positieve invloed op je slaap. Het geeft ook een diepe ontspanning wat erg belangrijk is voor herstel. Dit alles is natuurlijk bevorderlijk voor een goed werkend immuunsysteem!

BOOST JE IMMUUNSYSTEEM GA VOOR LEEFSTIJL!

Je kunt van alles doen om je te weren tegen virussen. Er zijn inmiddels heel veel middelen op de markt. Hoe bescherm jij je tegen alles wat op ons afkomt?

Ga voor leefstijl!

Neem je gezondheid in eigen hand en ondersteun je immuunsysteem, je weerstand, zo optimaal mogelijk om virussen te weerstaan. Dat is best een uitdaging. Het is niet altijd zo simpel als je denkt. Toch is er veel wat je zelf kunt doen. Bereid jij je ook goed voor op de winter? Maar hoe dan?

Stress kan een enorme spelbreker zijn voor je gezondheid. Er is momenteel steeds meer stress in de maatschappij. Veroorzaakt door onzekerheid, beperkende maatregelen, angst, minder sociale contacten en meer werkdruk.

Kracht van je zelfhelend vermogen

De kracht van je zelfhelend vermogen is enorm. Het staat alleen bijzonder onder druk door alle maatregelen die de afgelopen maanden zijn genomen. Je immuunsysteem, je weerstand, wordt sterker door frisse lucht, gezonde voeding, beweging, aanraking en positiviteit. En dat is wel eens een uitdaging in deze tijd.

Immuunsysteem boosten

Je kunt je immuunsysteem zelf heel goed ondersteunen met supplementen en immuunsysteem versterkende middelen. De afgelopen maanden zijn al een aantal stofjes afwisselend in het nieuws geweest. In de orthomoleculaire geneeskunde zijn deze stofjes al jaren uitgebreid onderzocht en wetenschappelijk bewezen.

Vitamine C werkt bijvoorbeeld niet alleen regulerend op je immuunsysteem, het is ook antiviraal, antibacterieel en werkt in je lichaam ondersteunend in meer dan 300 processen. Van een goed merk kun je dit hoog doseren. Meer over vitamine C lees je [hier](#).

Vitamine D werkt ook regulerend op je immuunsysteem. Uit onderzoeken blijkt dat bij een te laag vitamine D level je sneller ziek wordt en dat het langer duurt voordat je herstelt. Meer over vitamine D lees je [hier](#).

Andere belangrijke stoffen zijn onder andere mineralen zoals zink, selenium, ijzer en de B vitamines. Je kunt ze allemaal vinden in een goede kwaliteit multivitaminen en -mineralen. Informeer bij een orthomoleculair therapeut wat het beste bij jouw situatie past en welke dosering voor jou optimaal is.

Ga jij ook voor leefstijl?

Doe jij met me mee? Inzetten op leefstijlveranderingen om je zelfhelend vermogen en immuunsysteem te ondersteunen. Zo bied jij kracht tegen de slopende werking van stress, angst en onzekerheid. Heb je vragen of wil je op maat advies? Neem dan contact met mij op!



5 december

Pakjesavond

Pakjesavond **'t heerlijk avondje is gekomen.**

Op 5 december is het in Nederland Sinterklaasvond oftewel Pakjesavond. We vieren de verjaardag van Sinterklaas en geven elkaar uit naam van de Goedheiligman cadeautjes. Al wekenlang wordt er op allerlei manieren naar dit fantastische feest toegeleefd.

Normaal gesproken vierden we het heerlijk avondje met de hele familie. Vol verwachting klopten de harten van de kinderen of Sinterklaas met zijn Pieten ook nog langs zou komen. En dan ineens werd daar aan de deur geklopt.... daar stond dan de zak van Sinterklaas vol met cadeautjes en lekkernijen.

Dit jaar vieren we Pakjesavond op een totaal andere manier. We vieren het in kleiner verband, op gepaste afstand van elkaar. Sint en de Pieten houden rekening met alle maatregelen die gelden, om er toch een gezellige pakjesavond van te maken.

Maximaal Gezond laat Pakjesavond niet stilletjes voorbij gaan.

In de zak van Sinterklaas zit een Maximaal Gezond Keuzekaart, die jij kan winnen. Like de Facebook Pagina van Maximaal Gezond en laat weten hoe jij Pakjesavond op een corona-proof manier viert. De origineelste manier belooft de Sint met de Maximaal Gezond Keuzekaart.

Doe jij mee?

Lees verderop in het magazine wat je met de Maximaal Gezond Keuzekaart kan doen.

In de editie van januari maken we de winnaar bekend.

nb. over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.



8 december

Wereld Brownie Dag

Wat eten we vandaag?

Op 8 december is het Wereld Brownie Dag. Het recept voor deze brownie met zoete aardappel is van Rens Kroes en wordt aangeboden door Margot maakt 't.

Hoewel veel mensen Margot kennen als "gezonde" taartenbakker, houdt zij zich vooral bezig met het maken van lunches, borrelhapjes en warme maaltijden. Alles biologisch, meestal 100% plantaardig, glutenvrij en zonder allerlei hulpstoffen. Margot gebruikt bijvoorbeeld ook geen kant en klare vleesvervangers, omdat die meestal uit heel erg bewerkte producten bestaan.

Omdat er door Corona al heel lang bijna geen feesten, workshops en werkbijeenkomsten zijn, is Margot begonnen met Margot to go: plantaardige, biologische maaltijden die bij Margot in Leidsche Rijn opgehaald kunnen worden. Als Margot zelf ergens eten gaat halen, schrikt ze altijd van de hoeveelheid verpakking. Daarom zijn de afhaalmaaltijden altijd verpakkingsvrij. Iedereen neemt zijn/haar eigen bakjes en pannen mee, die Margot dan vol schept met warm eten.

Ga voor meer informatie over Margot to go naar:
<https://www.margotmaakt.nl/747-2/>.

Als je meer wilt weten over Margot en wat zij voor jou kan betekenen, kijk dan op haar [website](#), neem contact met haar op via 06-44428119 of stuur haar een mail: margot@margotmaakt.nl.

“

Lees het recept voor de brownie met zoete aardappel op de volgende bladzijde

”



8 december

Wereld Brownie Dag

Brownies van zoete aardappel:

Bereidingstijd:

30 minuten

Kooktijd:

30 minuten

Wat heb je nodig?

2 zoete aardappelen (ca 400g)
Kokosolie, voor het invetten
60g ongebrande hazelnoten
40g boekweitmeel
6 el cacao poeder
1/2 tl gemberpoeder
1 tl vanillepoeder, ongezoet
1 tl kaneelpoeder
snufje zeezout
160g ontpitte dadels
2 handjes ongebrande walnoten
3 el ahornsiroop

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de zoete aardappelen en snijd ze eenmaal in de lengte door. Bestrijk ze met 1 theelepel kokosolie en zet ze 20 min in de oven of totdat ze gaar en zacht zijn. Laat op oven op 180°C staan. Laat de aardappelen afkoelen. Doe ondertussen de hazelnoten in de keukenmachine en maal ze fijn. Schep het notenmeel in een kom, voeg de boekweitmeel, 5 eetlepels cacao, gember-, vanille- en kaneelpoeder en een snufje zeezout toe en roer door elkaar. Snijd de dadels in kleine stukjes. Doe de afgekoelde zoete aardappel in de keukenmachine en maal fijn. Doe daarna de dadels erbij en maal mee tot ze fijn zijn.

Schep het mengsel in de kom bij het meel met de specerijen en meng alles goed door elkaar tot een soepel deeg. Hak de walnoten grof, voeg de helft toe aan het deeg en roer ze door. Leg een stuk bakpapier in de ovenschaal, schep het deeg erin en maak de bovenkant plat met een spatel. Zet 30 min in de oven. Prik om te controleren of de brownie gaar is, met een vork of satéprikker in het deeg. Als het mengsel niet meer blijft plakken, haal je de schaal uit de oven en laat je de brownie 10 min afkoelen.

Topping:

Maak, terwijl de brownie in de oven staat, de topping door 1 eetlepel cacao, een snufje zeezout en de ahornsiroop in een kommetje te mengen. Verdeel het glazuur over de afgekoelde brownie en strooi de rest van de gehakte walnoten erover heen.

Geniet ervan!



21 december

Begin van de winter

Winter; het seizoen van rust en stilte

Op 21 december begint, volgens de astronomische kalender, officieel de winter. Het valt op de kortste dag, wanneer de nacht op zijn langst is. Hierna zullen de nachten weer korter worden en de dagen langer. Het is buiten donker en koud.

De winter is het seizoen van rust en stilte.

In de winter lijkt de natuur in rust. De dieren gaan in winterslaap. De aarde ligt braak. De bladeren zijn van de boom gevallen en wat overblijft is alleen de boomstam. De bomen, planten en struiken sparen hun energie voor de komende lente en de zaden in de grond maken een begin om, op het juiste moment, uit te groeien tot hun nieuwe bestemming.

Als we naar de natuur luisteren, geeft het ons een boodschap. Het laat ons zien dat het nu de tijd is voor rust en stilte. De bomen, struiken en planten zijn prachtig in de winter met alleen hun stam, zonder bladeren, zonder bloemen en dieren. Ze staan in rust en stilte. Wij mogen ook prachtig zijn, in stilte en rust zonder allerlei drukte van buitenaf. Wij mogen onze energie sparen voor het komende seizoen.

Dit is voor ons het moment om naar binnen te keren, om ons te bezinnen en te reflecteren op het afgelopen jaar. We mogen net als het zaadje in de grond de tijd nemen voor het creëren van nieuwe plannen voor de komende lente. De winter is het seizoen voor de natuur om op te laden, maar ook voor ons.

In de Rust ontspanmoment:

Bij Praktijk In de Rust kan je terecht voor zo'n moment om op te laden: een In de Rust ontspanmoment. Een In de Rust ontspanmoment is een moment waar je het 'moeten' en 'doen' los mag laten. Het moment waar je de tijd mag nemen om je lichaam en ademhaling bewust te voelen. Neem de tijd om 'te luisteren' en opnieuw op te laden. Luister naar je lichaam. Neem de tijd. Neem de rust. Zoek de stilte in jezelf. Daar vind je ook antwoorden. Vanuit de rust kun je luisteren. Naar anderen. Naar jezelf. Neem waar.

Ik begeleid je 1:1 in een warme en sfeervolle setting, zodat je met volledige aandacht naar binnen kan keren, kan bezinnen en reflecteren.

Gun jij jezelf deze winter een moment van rust en stilte?!

Boek dan een heerlijk In de Rust ontspanmoment.

Je kan bij Praktijk In de Rust ook terecht voor (leefstijl)coaching, Reiki behandelingen en handmade with love producten.



In de Rust

Maximaal Gezond Keuzekaart

Maximaal Gezond introduceert de 'Keuzekaart Maximaal Gezond'

Ben jij er mee bekend dat niet alleen huisarts en specialisten er voor kunnen zorgen dat jij je gezond en vitaal voelt? Er is meer mogelijk!

Naast het reguliere zorgaanbod, is het ook mogelijk om gebruik te maken van complementair aanbod om bezig te kunnen zijn met jouw gezondheid. Op een manier die bij jou past. Denk hierbij aan mindfulness, yoga, bioresonantie, acupunctuur, TRE, massage, (leefstijl)coaching, voetreflex, orthomoleculaire geneeskunde, ademcoaching, voedingsadvies, natuurgeneeskunde, stembevrijding ...

Diverse professionals uit Vleuten, De Meern en Leidsche Rijn hebben zich verenigd in een netwerk.

Maximaal Gezond. Omdat het ook anders kan.



Keuzekaart



www.maximaal-gezond.nl

Maak kennis met 4 van onze zorgprofessionals

[zie aanbod op de website](#)

50% korting
op het aanbod

50% korting
op het aanbod

Geldig tot: _____

50% korting
op het aanbod

50% korting
op het aanbod

Naam: _____

Serienummer: _____

Neem je gezondheid in eigen hand

Wil jij zelf ervaren wat het complementaire aanbod voor jou kan betekenen?

Maak dan laagdrempelig kennis met de bij ons aangesloten professionals via de Maximaal Gezond Keuzekaart: www.maximaal-gezond.nl/bestellen/.

Door het aanschaffen van deze kaart voor EUR 20,--, kun jij bij vier verschillende professionals terecht om tegen sterk gereduceerd tarief een proefsessie te doen. Hoe fijn is dat?!

Veel mensen zijn op zoek naar een bij hen passende behandeling van hun klachten. Om zelf te zoeken is soms lastig. Iets met door de spreekwoordelijke bomen het bos niet meer zien...

Een kennismaking met een aantal methoden en behandelingen, zonder verplichting van het aangaan van een traject, kan dan een uitkomst zijn. Zo kan er ook gekeken worden of er een klik is met de therapie, therapeut of andersoortige aanbieder.

Maximaal Gezond Keuzekaart winactie november:

In de editie van november hadden we een weggeefactie ivm het 3-jarig bestaan van Maximaal Gezond. We hebben helaas geen reacties mogen ontvangen. Maak nu opnieuw kans met de december actie en win de Maximaal Gezond Keuzekaart.

NB. over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

Maximaal Gezond Nieuws

In de editie van januari 2021 kan je alles lezen over:
positieve gezondheid, goede voornemens en blue
monday

Volg je ons al op social media?



De professionals van
Maximaal Gezond
wensen u fijne
feestdagen en een
maximaal gezond
nieuw jaar



New Year
New Me

Colofon:

Werkgroep communicatie

E communicatie@maximaal-gezond.nl

W www.maximaal-gezond.nl

Aan dit nummer werkten mee:

Armanda Versluijs Jacky Peeters

Barbara Ponteyn Margot Versteegen

Esther Ockeloen Martijn van der Geest

Suzanne Rust

Tineke van Wijk