

# EERSTE HULP BIJ TERUG IN BALANS KOMEN

## Waar moet je beginnen, als het alles teveel voelt?

Er zijn periodes waarin het lijkt alsof je alleen maar achter de feiten aan loopt. Je rent maar door en verliest ongemerkt precies dat wat je rust en energie geeft. Mijn boodschap aan jou: er is altijd een weg terug naar structuur en vertrouwen in jezelf. Het hoeft niet perfect. Je hoeft alleen te beginnen.

## Drie stappen die je vandaag al kunt zetten:

1

### Plan één eetmoment vooruit

Bereid één eetmoment van morgen nu alvast voor. Een kleine voorbereiding geeft direct rust.

2

### Zet een zachte reminder in je telefoon



Een vriendelijke melding helpt je om niet langer jezelf te vergeten in drukke dagen.

3

### Neem één mini pauze van twee minuten

Doe even helemaal niets. Staar voor je uit. Een korte adempauze brengt je lichaam terug in rust, waardoor je bewuster kiest.

**Over mij** Ik ben Evelien Mertens, De Voedingscoach. Ik help vrouwen hun relatie met eten te herstellen en een leefstijl te ontwikkelen die bij hen past, zonder strenge regels. Mijn werkwijze is duidelijk en praktisch: kleine stappen die haalbaar zijn in een druk leven. In mijn cursussen ontdek je hoe structuur, inzicht en coaching je echt verder brengen.

 [www.healthy-habitz.nl](http://www.healthy-habitz.nl)  
 [@healthyhabitz.evelien](https://www.instagram.com/healthyhabitz.evelien)

