

Informatie Rust in je Lijf en Hoofd traject

- Het Rust in je Lijf en Hoofd traject is gericht op het dieper onderzoeken van de oorzaak van lichamelijke klachten bij overspanning en burn-out. Dit traject is tevens gericht op het voorkomen van een (nieuwe) burn-out. In dit traject is aandacht voor beweging, voeding, slaap, stress vermindering, rusten, energie vergroten, gedrag en denkpatronen en darmgezondheid. Dit alles wordt volledig gepersonaliseerd en afgestemd op jouw behoeften. Dit doen we o.a. door middel van twee zeer uitgebreide laboratorium tests.
- Het traject beslaat in totaal 6 maanden.
- Bij het Rust in je Lijf en Hoofd traject krijg je:
 - **2 uitgebreide laboratoriumtests**, waarin o.a. vitamines, mineralen, neurotransmitters, stresshormonen, pathogene belastingen en voedselovergevoeligheden in kaart gebracht worden. Lees hier meer over de [EMB test](https://fitbynature.nl/emb-test) (<https://fitbynature.nl/emb-test>) en de [ImuPro test](https://fitbynature.nl/voedsel-overgevoeligheidstest) (<https://fitbynature.nl/voedsel-overgevoeligheidstest>)
 - tot maximaal **10 consulten**. Naar keuze en eigen behoefte in te plannen.
 - **wekelijkse bel- of mailmogelijkheid** met vragen die je tussen de consulten hebt.
 - volledig **gepersonaliseerd** voedings-, leefstijl-, en beweegadvies
 - **2 jaar lang onbeperkte toegang tot de online omgeving**. Hierin staan diverse cursussen, video's, E-books en workshops over voeding en stressreductie. Die kun je op je eigen tempo en in je eigen tijd volgen, zodat je ook na afloop van ons traject met de informatie verder kunt.
- We plannen de 1 op 1 consulten in onderling overleg binnen 6 maanden na aanvang van het traject. In het geval van vakantie van één van ons kan, in onderling overleg, van de termijn van 6 maanden afgeweken worden, met een maximum van 3 weken.
- Mocht tijdens ons laatste gesprek blijken dat er nog behoefte is aan een vervolgbehandeling, dan kan het traject met losse consulten voortgezet worden.
- De prijs van het Rust in je Lijf en Hoofd traject is 2595,- *
Of 4 maandtermijnen van 675,- *

** Er kunnen kosten voor supplementen bij komen als er tekorten vastgesteld zijn.
Dit gebeurt dit altijd in onderling overleg.*

Op het Rust in je Lijf en Hoofd traject zijn de Algemene Voorwaarden van toepassing zoals te vinden op de website: fitbynature.nl