

P : +31 6 36 32 98 47

E : info@playx.nl

W : www.playX.nl

John F Kennedylaan 240-d
5981WX te Panningen

STARTDATUM:

8 juni 2022

Carien

DOELEN**PERSOONLIJK:**

- Creëren van meer bewustwording
- Meer grip krijgen op dagelijks ritme.

**MIJN ERVARING....**

Afgelopen zomer kwam ik bij PlayX met de vraag om hulp om me fitter te voelen en ik wilde het vooral zelf doen. Zo ben ik in het transformatietraject terecht gekomen. Mijn doel was me meer bewust te worden van mijn dagelijks ritme en hier meer grip op te krijgen.

Met behulp van het programma heb ik meer inzicht gekregen in hoe ik met (kleine) aanpassingen veel resultaat haalde. Ik slaap beter, vaster en makkelijker in, heb geen middagdips meer en voel me daardoor fitter. Het aanhouden van een vast ritme maakt me veel bewuster van de reactie, als ik nu een keer niet goed slaap of me niet fit voel kan ik makkelijk aanwijzen waardoor dit is gekomen, dat maakt het ook makkelijker om het ritme weer op te pakken na een "off day".

CONCLUSIE

Ik heb gekregen waar ik naar gevraagd heb, het verkrijgen van meer grip op mijn dagelijks ritme en het verhogen van mijn bewustzijn. Het Daily Performance programma heeft me inzicht en antwoord gegeven op mijn vragen. I.c.m. de praktische opdrachten ben ik nu zelf in staat hierop te reageren zoals ik dit wil en waar ik mij goed bij voel.

RESULTATEN

Het resultaat zit voor mij in een kwaliteitsverbetering van slaap. Doordat ik vaster slaap en makkelijker in slaap val voel ik me fitter en meer uitgerust. Door meer bewust te zijn van het belang van slaap en hier ook routinematig aan te werken, heb ik geen last meer van middagdips. Daarnaast zorgt de kennis over bewustwording van mijn dagelijks ritme en functioneren hiervan echt als waardevolle informatie over mezelf en voor de toekomst. Een aantal concreet behaalde resultaten:

- **Verbetering in slaapkwaliteit;**
- **Meer energie door de dag heen, geen middagdips meer;**
- **Vet% is afgenomen met 3,6%**

Wil jij net als Carien ook werken aan een gezonde levensstijl?

Zoals je leest hoeft het niet altijd maar om afvallen te gaan. Structuur en grip binnen jouw druk leven is zowel fysiek als mentaal een ontzettend belangrijk item. Waarom? Omdat simpelweg jouw gezondheid hier een positieve boost van krijgt!

➔ **Wil jij in aanmerking komen voor ons nieuw traject startend in de 1^e week van januari?**

Stuur gerust een mail naar info@playx.nl. Wij voorzien jou van alle informatie zodat we samen kunnen kijken of dit programma écht bij jou past!