

INFORMATIE AVOND

Overgangs klachten?

DINSDAG 11 OKTOBER 2022
19.15 - 21.00 UUR
GRAND CAFE DE BEERZE
MIDDELBEERS



**TE MOE OM TE BEWEGEN?
KOM JE ALLEEN MAAR AAN IN GEWICHT?**

**DAT HOEFT NIET!
ZORG GOED VOOR JEZELF!**

Kom je maar aan in gewicht terwijl je echt wel oplet op wat je eet? Is je energie ver te zoeken en kom je steeds moeilijker van die bank af? Voel je je opeens jaren ouder? Voor veel vrouwen in de overgang is dit realiteit.

De overgang gaat gepaard met grote hormoonschommelingen en dat kan tot veel klachten leiden. Door die klachten is het goed blijven zorgen voor jezelf vaak een stuk uitdagender. Terwijl juist dat van groot belang is, juist in de overgang!

Hoe zorg je nu als vrouw dat je deze levensfase zo goed mogelijk doorkomt? Dat je energie overhoudt aan het einde van de dag en dat je prettig in je lijf blijft zitten?



Overgangsspecialist
Nynke Wiersma
De Overgangsspecialist



Voedings-deskundige
Jeannette Pax
Happy Lijfstijl



Beweeg-deskundige
Margret Becx
It Fits You

Dat gaat op de informatieavond op **11 oktober (19.15 uur) in Grand Cafe De Beerze** in Middelbeers verteld worden. WIJzer Oirschot en Oirschot in Beweging verzorgen samen met Nynke Wiersma, Jeannette Pax, Margret Becx een programma over de overgang.

Gun jezelf een prettige overgang en kom naar de informatieavond. Er worden middels een paar presentaties ingegaan op deze onderwerpen en nadien kan je persoonlijke vragen stellen aan de verschillende professionals.

Schijf je in via: c.bootewijzer-oirschot.nl