



Hallo allemaal,

In de afgelopen 2 á 3 maanden zijn er heel veel dingen veranderd in ons leven.

Dit was grotendeels niet onze keuze, maar het heeft wel heel veel invloed op ons welzijn, humeur, gezondheid, financiële situatie, sociale leven, psychische toestand, en nog veel meer.

Ieder van ons probeerde op zijn/haar eigen manier mee te leven, sommige hebben het positief aangepakt, hebben zichzelf weer gevonden, nieuwe hobby's ontdekt, meer tijd doorgebracht met hun gezin, dingen gedaan waar ze nooit tijd voor hadden enz. Maar er zijn zeker ook heel veel van ons die alleen wonen en zich nog eenzamer hebben gevoeld (hoeft natuurlijk niet voor alle alleenstaanden te gelden). Zij hebben deze periode niet zo positief of leuk, creatief of gezellig beleefd.

Een daarvan ben ik zelf. Hoewel ik aan de ene kant hartstikke blij was voor onze moeder natuur, onze planeet die eindelijk op adem kon komen, merkte ik aan andere kant dat ik door weinig sociale contacten, weinig activiteiten, geen werk en thuis geïsoleerd zitten, mij niet zo lekker voelde. Hoewel ik probeerde af en toe wat km te rennen, de voldoening was ver te zoeken



En toen zocht ik net als vele anderen de gezelligheid in eten, drinken, nieuwe lekkernijen uitproberen, films kijken, luieren enz. totdat ik verder en verder in de diepte terecht kwam en besepte dat het heel moeilijk werd om eruit te komen! Ik zag bij mezelf de kilo's aankomen maar ik had geen zin om er iets aan te doen.

Dit is echt iets waar ik sterk in geloof, vele van jullie die mij van dichtbij kennen weten wat mijn Motto is.

"Niet tegen jouw lichaam vechten! Als je er niet klaar voor bent moet je het niet willen en ook niet proberen! "

Want dan gaat het alleen maar energie kosten, zonder resultaat.

Er komt een dag dat je tegen jezelf zegt tot hier en niet verder, ik ben er klaar mee, ben het zat! Ik wil me weer energiek voelen, happy voelen, niet zo lusteloos, ik wil de dag stralend beginnen, zin hebben om dingen te doen...



En die dag kwam... 😊

4 mei was voor mij de grote dag dat ik dacht nu ga ik al die giften uit mijn lichaam wegwerken. Ik begon met sapvasten, pure detox, een week fanatiek gesapvast, gesport en eerste paar corona kilo's kwijt geraakt.

Maar ik ging nog verder want ik voelde mij steeds lekkerder, energieker, opgewekter, enthousiaster, hoopvol, blij en natuurlijk trots dat kilootjes bleven weg vliegen. Ik dacht: nu dat ik toch bezig ben ga ik die overgangskilo's ook proberen weg te werken dus ik ga nog even door...

Maar waarom vertel ik je dit?

Ik kan mij heel goed voorstellen dat dit een bekend fenomeen is. Heel veel van jullie hebben het ook meegemaakt of zitten misschien nu in zo een situatie en vinden het moeilijk om een nieuwe start te maken.

Laat mij dan jou hierbij helpen, samen dag voor dag meelopen en kijken wat het beste voor je is, wat beter bij je past qua voeding, sporten, dagindeling zodat jij je ook energiek, voldaan en happy gaat voelen.

Misschien wil je dit heel graag maar wil/ durf je nog niet het vliegtuig in te stappen om hier te komen sapvasten / mildvasten maar je wilt het wel graag NU doen.



Daarom heb ik verschillende mogelijkheden aan te bieden om het jou makkelijker te maken:

1. Voor de maanden juni, juli, augustus bied ik hier in Portugal privé-arrangement aan, dan hoeft je niet een onderdeel van een groep te zijn en hoef je niet steeds zorgen te maken of je op goede afstand bent van anderen.
2. Vanaf september wil ik graag proberen met groepjes te beginnen maximaal 5 mensen. Heb je interesse voor het najaar? Meld je dan nu aan door op de oranje knop te klikken en geef aan voor welke periode.
3. Voor degene die liever niet willen reizen, heb ik ook verschillende pakketten online aan te bieden.

Werk de coronakilo's eraf en voel je weer gezond!



Privé arrangement

- 7 overnachtingen tot rust komen in een prachtige omgeving.
- Volledig saptasten programma
- Intake en evaluatie
- Onbeperkt drinken
- Volledig sportprogramma
- Rug-schouder-nek massage
- Leverpakking gecombineerd met voetreflexmassage
- Heerlijke afscheidslunch

Online - 1 week

- Intake gesprek
- 2 x per dag voor 1 week 30 min evaluatie via video calls
- Ondersteuning via WhatsApp
- Boodschappenlijstje voor een week saptasten
- Dagelijks nieuwe recepten.
- Sportprogramma
- Eindgesprek en advies

Online - 3 dagen

- Intake gesprek
- 2 x per dag voor 3 dagen 30 min evaluatie via video calls
- Ondersteuning via WhatsApp
- Boodschappenlijstje voor 3 dagen saptasten
- Dagelijks nieuwe recepten.
- Sportprogramma
- Eindgesprek en advies

Ik hoop dat ik je hiermee enthousiast heb gemaakt en dat je snel de eerste stap zet naar je Goed en Energiek voelen!

Tot snel,

Sima



Copyright © 2020 SIMAFIT, All rights reserved.

Our mailing address is:

SIMAFIT

Rua João Guita Edifício Simar apt 6

CX postal 474 A

Albufeira 8200-385

Portugal