



Alexandra Langeveld

... Jouw Balans Coach ...

voor bewustwording,
healing & innerlijke groei!



Programma 'in Balans met mijn lichaamsgewicht' Een gezond en mooi lichaam, meer energie, geen jo-jo effect!

Een persoonlijk bericht,

Ben je er klaar voor om je aan te melden voor een transformatie die je leven verandert?

Dit bericht is voor jou mooie man of vrouw, als je het volgende herkend.

- ✓ Je bent het contact met jezelf kwijt.
- ✓ Je moeite hebt met loslaten (ook kilo's lichaamsgewicht)
- ✓ Je ervaart disbalans met je lichaam en je gewicht, jo-jo effect
- ✓ Je kan moeilijk 'Nee' zeggen en gaat steeds over je eigen grenzen heen
- ✓ Je ervaart problemen in relaties, waaronder ook de relatie met jezelf
- ✓ Je hebt moeite om voor jezelf op te komen
- ✓ Je hebt last van lichamelijke klachten, zoals vermoeidheid, pijnlijke gewrichten, kortademig
- ✓ Je vult de leegtes op met eten, ook wel emotie-eten genoemd

"Als je geen leiding neemt over je gezondheid dan neemt ziekte en overgewicht leiding over jou"

Ik weet hoe jij je voelt want zo was het voor mij ook voordat ik een enorme transformatie doormaakte. De ommekeer kwam nadat ik voor de zoveelste keer aan het Jo-Jo-en was.

Ik besepte dat eten de controle van mijn leven overnam, ik kon niet meer van eten genieten of was zo excessief met eten bezig dat het zoveel energie kostte. Ook was het voor de mensen in mijn omgeving niet fijn, steeds dat geklaag van mij over mijn gewicht, het onzekere gevoel wat ik had, de verschillende fasen, ene keer dik, andere keer slank, dan weer ok. Ik was voortdurend met eten, afvallen, verschillende diëten en mijn uiterlijk bezig. Ik kreeg de kilo's er maar niet af waardoor dit invloed had op mijn gemoedstoestand, soms somber en depressief. Ik troostte mezelf soms met eten, ook wel emotie-eten genoemd. Dit kwam omdat ik bepaalde zaken binnen hield, ik kon hier niet over communiceren. Het had allemaal te maken met mijn eigenwaarde, die was erg laag daardoor was ik het echte contact met mezelf kwijt en kon ik niet goed voor mezelf opkomen, grenzen aangeven, goed communiceren etc. Ik was mijn eetprobleem en gewicht meer dan zat.

Je hoeft je niet langer ellendig te voelen of veel pijn te ervaren. Iedereen kan altijd en op elk moment veranderen, je hebt in alles een keus, als je zelf verandert verandert de wereld om je heen! De verandering begint dus altijd bij jezelf. En om je te ondersteunen in je transformatie, het afvallen en gezond gewicht houden, heb ik een mooi programma voor je die je zowel online als fysiek kan volgen.

Geniet jij van je leven?

- ✓ Ervaar jij momenten dat je echt kan genieten?
- ✓ Sta jij in je Kracht?
- ✓ Laat jij los wat niet meer bij je hoort?
- ✓ Hoe is jouw eigenwaarde?
- ✓ Hoe is de relatie met jezelf?
- ✓ Hoe is het met je gezondheid?

“It’s always seems impossible, until it’s done”

Waarom heb ik dit programma voor jou gecreëerd?



Heel simpel, het is een programma om de metabolisme in balans te brengen. Je gaat op een verantwoorde manier blijvend afvallen, daarnaast krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft! Het is een programma wat op jou afgestemd is, wat varieert tussen 21 dagen en diverse maanden. Dit programma kan in een groep gevolgd worden en ook individueel.

Het voordeel van een groep is dat je elkaar kan motiveren, daarnaast de stok achter de deur vanwege de tips, de weegmomenten en de hulp. Uit ervaring weet ik dat het fijn kan zijn om ervaringen te delen, feedback te krijgen en elkaar te helpen als het even wat minder gaat.

Ik krijg vaak van klanten te horen dat ze af willen vallen, lichamelijke klachten hebben, iets aan hun gezondheid willen doen maar er niet teveel voor willen laten en daarnaast mag het ook niet veel kosten. Ze willen geen ingewikkelde voedingsadviezen en het liefst zo snel mogelijk resultaat, dus ze volgen het ene dieet na het andere en voor ze het weten zijn ze weer in een jo-jo fase beland.

Wist je dat veel mensen ziek zijn en overgewicht hebben omdat ze niet genoeg voedingsstoffen binnen krijgen? Alleen al door de aanvulling van deze voedingsstoffen in preparaten in combinatie met gezonde voeding, de juiste samenstelling en genoeg water kan 80% van de ziektes opheffen.

Met name vrouwen hebben het zo druk met werk of de zorg voor de kinderen en hebben eigenlijk geen tijd om een gezonde maaltijd te bereiden. De keuze van kant- en klaar maaltijden en het gemak ervan is dan snel gemaakt. Daarnaast wordt het ontbijt vaak overgeslagen vanwege tijdgebrek of geen eetlust, de reden is vaak het vele eten / snoepen van de avond ervoor. Ook letterlijk “het contact met jezelf kwijt zijn”, het niet meer voelen of je trek in eten hebt of dorstig bent, het onbewuste haastige leven, zoet houden of uit verveling de vele tussendoortjes eten, eigenlijk niet meer weten wat gezond is en wat de juiste hoeveelheden zijn. Daarnaast heeft medicatie enorme invloed op het gewicht, het aankomen door het gebruik van bepaalde medicijnen of juist geen eetlust hebben en na het stoppen van de medicatie in korte tijd heel veel in gewicht aankomen. Als er te lang verkeerde voedingsstoffen worden gebruikt, denk aan junkfood, alcohol, frisdranken, teveel koffie, teveel koolhydraten en daarnaast weinig groente en fruit en weinig tot geen water dan is je lichaam al snel uit balans. Je lichaam wordt letterlijk vergiftigd.

Weet je dat door de preventie supplementen en juiste voeding 80% van de ziektes verdwijnen!

Als je lichaam uit balans is heeft het weinig kracht en energie, diverse klachten spelen op wat stress kan veroorzaken. Foute voeding maakt het dan nog erger, de bekende vicieuze cirkel.

Een ander aspect is de hoeveelheid voedingsstoffen in onze voeding. De voeding is niet meer wat het 10 jaar geleden was, er zitten steeds minder voedingsstoffen in de producten waardoor we er meer van moeten consumeren. Dit geldt zowel voor groente, fruit, vis, vlees en granen.

Herken jij je hier ook in? Dit is dus ook de reden waarom ik dit programma aan jou aanbied.

Waarom nu?

Je hebt altijd een keus. Je kunt nu een stap zetten om jezelf te bevrijden van de overtollige kilo's en werken aan een gezonde toekomst! Je gaat een transformatie meemaken waar je letterlijk alle ballast kunt loslaten, zowel gewicht als emoties die hier bij horen. Je gaat je lekker voelen in je lijf, het contact met je ware zelf verbeteren en meer genieten van het leven.

Dit programma is een prachtig cadeau voor jezelf en het mooie is dat jij vandaag de eerste stap al kunt zetten. Ik heb 6 plekken gereserveerd. Ook jij kan erbij zijn om de balans in je lichaamsgewicht terug te vinden zodat je gezondheid en je levensvreugde toeneemt.

Metabolic Programma

- * Prestatie behouden door vermindering oxidatieve stress en toxinen te elimineren
- * Positieve boost aan het immuunsysteem door de verbetering van de darmflora
- * Versterking van lichaam, geest en ziel
- * Veranderen van de innerlijke houding
- * **Bijkomende voordelen:** verlies van overgewicht
- * Continentaal succes door het aanpassen van uw "geheugengewicht"



www.JouwBalansCoach.nl
+34 657 939 635

Maak jouw voedsel jouw medicijn

Dit programma bestaat uit 4 fases:

Fase 1. Start met de producten - voorbereiden + detox

Fase 2. Zorg

Fase 3: 21 dagen detox en in balans brengen van metabolisme

fase 4: Continue - starten met alles weer te eten

Er zijn 2 opties:

- ✓ **Een programma die je alleen volgt met behulp van de producten** en bijbehorende informatie
Je krijgt wekelijkse begeleiding, dit is zonder coaching, we gaan niet de diepte in
- ✓ **Een programma die dieper gaat;** incl. producten, coaching, follow up, intensieve begeleiding.
De diepte in, op verkenning naar de wortels van het probleem en deze ook aanpakken!

Hoe aanmelden ?

Ben jij benieuwd wat jij na jouw eerste stap al kunt bereiken?

Meld je dan **hier voor een Vrijblijvend Verkenning Gesprek** zodat we samen kunnen bekijken of dit programma voor jou de juiste keus is. Je vult eenvoudig het **contactformulier** in en ik bel jou om het programma toe te lichten en al je vragen te beantwoorden.

Wil jij deze zomer gaan werken aan je nieuwe toekomst, wil jij een gewichtsverlies van zo'n 10 tot 20 kg meld je dan vandaag nog aan. Claim jouw plek en zet vanaf nu jezelf op de eerste plaats.

Als je voor 21 juni aanmeld krijg je zelfs een snelle beslisbonus.

Testimonial van Ana Llorba

"WOW, in 6 weken ben ik 9 kilo afgevallen en die zijn er nu nog steeds af!

Ik had heel veel last van mijn heupen, ik kon er heel moeilijk door lopen, deze pijn is nu weg, ook zijn de andere klachten verdwenen, de vermoeidheid en af en toe de sombere gevoelens.

Mijn huid is veel strakker, ik voel me 10 jaar jonger en dat zonder veel te moeten sporten!

Het eten en het programma vond ik heel erg meevallen, ik kon het goed volhouden en had geen hongergevoel. Ik ben me nu bewust van mijn lichaam en hoe ik dat gezond kan houden.

Het voelt echt als een detox, een grote schoonmaak, ik ben superblij dat ik deze stap heb genomen.

Mucho gracias Alexandra xxx

Dit programma kan heel interessant zijn voor jou als:

- * Je aan je gezondheid wilt werken
- * Jij jezelf waardevol vindt om te investeren
- * Je open staat voor coaching en bereid bent om actief aan de slag te gaan met jezelf
- * Samenwerken om jouw transformatie te realiseren!
- * Een doorzetter bent, waar een wil is, is een weg!

Gewicht wat je kan verliezen

VROUW - 6 - 9 kilo in 21 dagen / 20 kilo tot 12 weken

MAN - 6-12 kilo in 21 dagen / 20 kilo tot 12 weken

Voor wie niet !!!

- * Als je steeds blijft klagen en niets doet
- * Als je de verantwoordelijkheid buiten jezelf legt
- * Als je geen tijd wilt maken, te druk bent of ander excuus heb
- * Als je moeite hebt om je te laten coachen
- * Als je niet uit je comfort-zone wilt stappen

Dit ontvang je als klant: Waarde onbetaalbaar !

- ✓ **Voorbereidende opdracht 'Hoeveel kilo's wil jij afvallen'**
Om de tijd zo goed mogelijk te benutten kan je je voorbereiden op de problemen waar jij tegenaan loopt of last van hebt. Dit kan fysiek zijn maar ook mentaal, emotioneel.
Waar heb jij hulp bij nodig? Waar loop je steeds tegenaan?
- ✓ **Sessies om je gewichtsprobleem te transformeren.**
We gaan dieper in op je gewichtsprobleem en gaan hier verandering in brengen. Dit kan op verschillende manieren, we bekijken op dat moment wat het beste bij je past en wat het beste resultaat geeft. Je krijgt tevens tools om hier verder mee om te gaan.
- ✓ **Visualisatie / meditatie / huiswerk**
Je krijgt een passende visualisatie of meditatie die jou helpt en wat te maken heeft met je probleem rond het afvallen en op gewicht blijven. Hier ga je langere tijd wat aan hebben.
- ✓ **Benodigde materialen**
Je krijgt documentatie, recepten en zaken die je nodig hebt bij dit programma
- ✓ **1 op 1 begeleiding**
- ✓ **Garantie, bij een probleem of vraag via de email - binnen 24 uur een reactie**

En dit zijn de resultaten die je kunt behalen

- ✓ **Inzicht in jezelf, je eetgedrag en reactie op bepaalde gebeurtenissen en personen**
- ✓ **Verlies van Overgewicht**
- ✓ **Verbetering Darmflora en versterking van lichaam, geest en ziel**
- ✓ **Momenten van ontspanning, loslaten wat niet meer bij je hoort**
- ✓ **Tips & Tools om met je eetgewoonten om te gaan, voor de moeilijke momenten**
- ✓ **Meer energie, tips en tools om dit te behouden**

En nog meer.....

Hoe je in aanmerking komt voor een van de slechts 6 beschikbare plekken voor intensieve begeleiding bij het Programma 'in Balans met mijn lichaamsgewicht'

Heb je het gevoel 'Yes, dit is echt iets voor mij' na het lezen van deze woorden?

Popel je om nu echt de eerste stap te zetten naar balans in je lichaamsgewicht.

Niets gebeurt voor niets en dit zou voor jou zeker een mogelijkheid zijn om samen te werken.

Je hoeft simpelweg alleen maar hieronder aan te geven dat je hierin geïnteresseerd bent en wilt aanmelden voor één van de beschikbare plekken. Aanmelden betekent dus niet dat jij al toegelaten bent c.q. jij jezelf ingeschreven hebt.

[Aanmelden 20 minuten Interessegesprek PROGRAMMA](mailto:jouwbalanscoach.nl/contact) (jouwbalanscoach.nl/contact)

Zodra ik je interesse aanmelding heb ontvangen, plannen we een telefoongesprek in van 20 minuten om ervan verzekerd te zijn dat jij en ik een click hebben en dit aanbod voor jou de perfecte beslissing is op dit moment. Ik neem contact met je op voor een bel-afspraak. Uiteraard vertel ik je ook wat de voordelen voor jou kunnen zijn van dit programma.

Testimonial Antonio

“Deze kuur was me heel erg meegevallen. 12 kg ben ik afgevallen in slechts 7 weken. Ik voel me fitter en heb bijna geen last meer van de hoofdpijnen die ik voor de kuur had. Mijn buik is plat, mijn buikspieren beginnen zelfs zichtbaar te worden. Voorheen was ik me niet bewust wat, wanneer en hoeveel ik at. Ik wist niet wat de invloed was van koffie en alcohol, ik moet zeggen dat ik daar nu minder behoefte aan heb. Ook eet ik nu meer groente en fruit en blijf voorlopig de preparaten gebruiken, ik merkte na 2 weken al verschil, ik kreeg meer energie, dat wil ik graag zo houden. Ik ben heel blij dat ik deze kuur heb gevolgd en kan die iedereen aanraden. Alexandra dank je wel

Bonussen bij het verdiepende programma: (waarde minimaal € 295,00)

- ✓ **1 Follow Up online Sessie (duur 45 minuten)**
1 week na het programma volgt een sessie via de telefoon of Skype.
Na het programma is het fijn om een vervolg afspraak te hebben. Dit is belangrijk omdat ik weet dat mensen behoefte hebben aan een stok achter de deur en interesse of het nog steeds goed gaat met het eten en het gewicht. Daarnaast is een coach sessie ook erg fijn om de ervaringen te delen van de afgelopen week en als er vragen of problemen zijn.
- ✓ **Opnames van de gesprekken in MP3**
Dit is fijn om nog eens na te luisteren.
- ✓ **1 Reiki behandeling op afstand 30 minuten**
2 weken na de VIP Intensive volgt een Reiki behandeling op afstand.
- ✓ **Meditaties en visualisaties**

Het (her)vinden van je gezondheid en lichaamsgewicht begint NU.

Ik kijk naar je aanvraag uit!

Meer informatie over het programma “In balans met mijn lichaamsgewicht”

I: jouwbalanscoach.nl/contact - E: info@jouwbalanscoach.nl

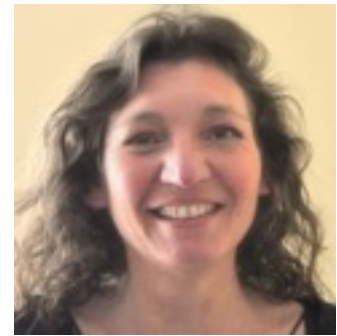
Wil je me persoonlijk spreken laat dan je telefoonnummer achter dan bel ik je terug.

T: ES 0034-657939635 (je kan ook een WhatsApp bericht sturen)

Love & Light
Alexandra Langeveld
AL in Balance

Iets over mezelf

Alexandra betekent 'Beschermer'. Ik ben trots op mijn naam omdat ik mezelf heb leren beschermen om me staande te houden in moeilijke tijden. Ook heb ik cliënten begeleid, zowel kinderen als jongeren, om zichzelf te beschermen. In 1968 ben ik geboren in Rotterdam, opgegroeid in de bollenstreek, voor het moederschap naar Zeeland verhuisd en inmiddels woon en werk ik in Spanje. De lijntjes met Nederland hou ik, ik werk soms ook op Schiermonnikoog en Zeeland.



Voor mij is ieder mens uniek en ik geloof dat mensen in balans kunnen komen als ze weten hoe ze om kunnen gaan met wat ze voelen, denken en doen. Gebeurtenissen uit het verleden hebben altijd hun uitwerking op het heden, het gaat erom dat je leert om hiermee om te gaan. Mijn uitdaging is om samen met jou op zoek te gaan naar jouw kracht, dat je in Jezelf gaat geloven en dat je je dromen waar gaat maken zodat je je prettig voelt met jezelf, je omgeving en je situatie.

Mijn jeugd was extreem moeilijk. Hierdoor is er een eetstoornis ontstaan, een combinatie van **Boulimia en Anorexia**. Extreem hoge eisen, controle en perfectionisme, die waren door mijn stief(ouders) opgelegd en daarna ook door mijzelf. Daarnaast onzekerheid, angsten, het gevoel niet goed genoeg te zijn. Ik weet als geen ander hoe het is om te worstelen met het gewicht en de problemen die daaraan vast hangen. Het is niet alleen het eten, het gewicht en de klachten die er uit voortvloeien, er zit meer onder wat losgelaten mag worden! Ik kan je hier bij helpen.

Op dit moment zijn er zoveel mensen die kampen met overgewicht en ziektes die voortkomen uit ongezonde eetgewoontes dat ik me daar hard voor inzet.

Goede voeding is het beste medicijn! Je bent wat je eet!

Door mijn positieve kijk, kracht en mijn enorme doorzettingsvermogen ben ik me bewust dat ik veel geleerd heb van de situaties. Door mijn kwetsbaarheid toe te laten en ook naar anderen te tonen, 'ik ben goed genoeg' bereikte ik heel veel, ik ervaar het nu als een enorme kracht. Ik ging van overleven naar leven, leerde mijn verantwoordelijkheid nemen en met de golven meegaan. Ik sta open en ervaar wat het leven me brengt waar ik enorm dankbaar voor ben. Niets gebeurt zonder reden.

Door mijn open en eerlijke houding kan ik heel confronterend zijn waardoor ik tot de kern kom. Ik pel als het ware net al een ui, de bescherm lagen af die het gevoelige deel van de ziel van een mens beschermen. Ik voel sferen en problemen aan en zal dit benoemen en open leggen terwijl anderen er niet bij konden komen. Ik zie heel snel de echtheid in de mens, vaak voordat ze het zelf ervaren. Ik ben sterk en krachtig en weet dat openheid en kwetsbaarheid een positief effect hebben.

Mijn ervaringen heb ik allereerst opgedaan uit het leven zelf waardoor ik weet hoe anderen zich voelen en wat ze doormaken in bepaalde situaties. Begrip en inlevingsvermogen is nodig om te weten wat een ander op dat moment nodig heeft en om een relatie op te bouwen om samen ergens naartoe te werken.

De opleidingen Social Work, Sociaal Pedagogisch Werker SPW 4 + Maatschappelijk Werk / Pedagogisch Hulpverlener heb ik gevolgd bij de Hogeschool Zeeland:

Geweldige opleidingen waar ik heel veel heb geleerd! Mijn kennis en ervaringen heb ik opgedaan met zowel individueel begeleiden als het werken in groepen met zowel kinderen als volwassenen in de leeftijden variërend tussen 4 en 75 jaar. Veelal ging het om leer- en gedragsproblemen, psychiatrische problematiek en fysieke beperkingen bij zowel de GGZ, Jeugdhulpverlening,

Maatschappelijke opvang en Beschermd woonvormen. Ik ben bekend met verschillende ziektebeelden, verslavingen, agressie en medicijnen.

Ik besloot de opleiding tot Polyenergetisch Therapeut te volgen bij Vermeulen Opleiding en Vorming te Amersfoort omdat deze werkwijze meer bij mij past.

Ikzelf ging door een enorme persoonlijke transformatie tijdens deze opleiding.

Ook ben ik een intuïtieve healer, Reiki master, Magnetiseur en Medium. Coachen, Therapie en Healing is een mooie combinatie, helemaal door de toevoeging van de Helende geuren, 100% natuurzuivere etherische olie en sprays. Hierdoor boeken we nog meer resultaat !

Sinds 2014 ben ik Facilitator van Chakradance™ .

Ik hou van dansen, ik weet wat de helende kracht ervan is en ben zeer enthousiast om de power van "Dance in Balance" te delen. De combinatie van muziek en dans ontrafelt eventuele geblokkeerde energie, brengt je energie en chakra's in balans en zorgt dat je dieper met je 'Authentieke Ik' in contact gebracht wordt. Je wordt weer in verbinding gebracht met de persoon die je werkelijk bent!

Inmiddels woon en werk ik ruim 2 jaar in Spanje (Costa Blanca) en in de zomer werk ik op afspraak een aantal weken op Schiermonnikoog (NL).

Ik creëer mijn eigen leven en ben enorm dankbaar dat ik mensen individueel kan begeleiden om in balans te komen tijdens een programma, VIP dag(en) en retreats zowel individueel als in groep.

Meer informatie kun je vinden op www.jouwbalanscoach.nl

Je kunt me een email sturen info@jouwbalanscoach.nl, wil je een persoonlijk gesprek, vermeld dan in de e-mail je telefoonnummer zodat ik je kan bellen.

Namaste, Love & Light

Alexandra Langeveld

Jouw Balans Coach