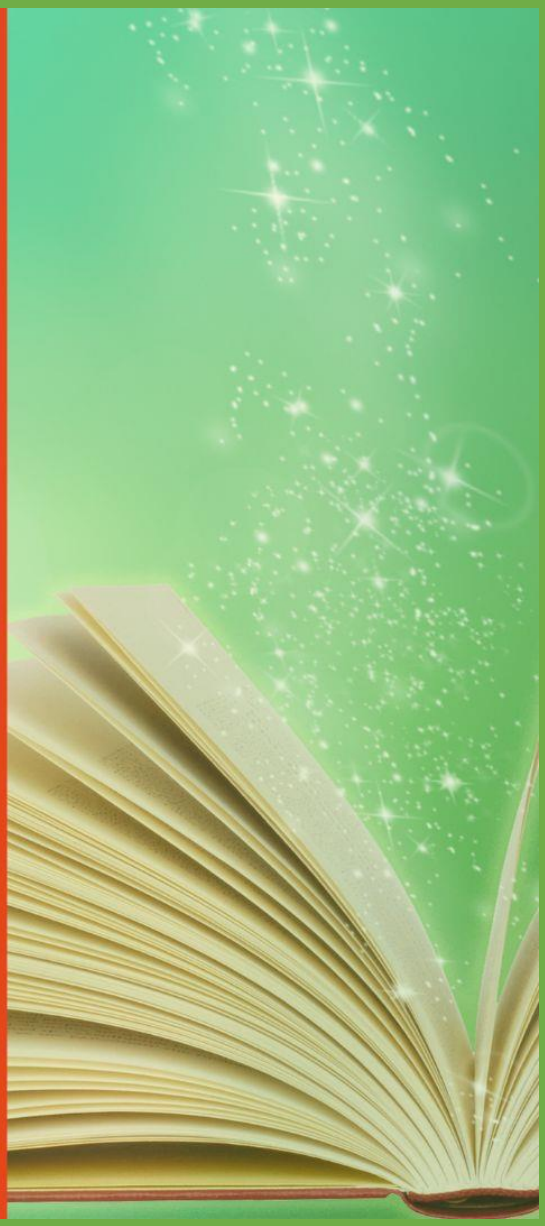
NATURELLY

NATURELLY
PRESENTEERT

MINI EBOOK TIPS

DUURZAME VOEDING EN GEZONDE LEEFSTIJL

Met last minute
kortingscode



NATURELLY

Welkom

Welkom!

Een vitaal mens is in balans met de uitdagingen die er op alle leefgebieden liggen. Het is zoeken naar evenwicht. De ene periode is er meer tijd, energie en aandacht op het ene vlak en de andere periode meer op het andere. Is er continue druk op één leefgebied, dan is er disbalans en merk je dat je minder energiek bent. Een burn-out ligt op de loer. Wat is er nodig om dit te keren? Jezelf leren kennen! Wat zijn jouw waarden, waar kom je vandaan, kortom wie ben jij?

Naturelly biedt coaching, therapie, workshops, cursussen en teamdagen om jezelf te leren kennen om in balans te komen. Balans met jezelf, je omgeving en de natuur. Hieronder vind je 'tips' vanuit mijn kennis en ervaring geschreven. Geloof het niet, probeer het uit en doe je eigen ervaring op.

Het ME model is de basis van onze visie op vitaliteit. Bestaanszekerheid, werkgeluk/zingeving, gezonde relaties, mentale gezondheid en lichamelijke gezondheid. Mijn specialisme ligt op persoonlijke ontwikkeling en duurzame voeding.

De pijlers van de natuurvoeding

Vers; uit de regio en van het seizoen.

Puur; onbewerkt, volle producten, zelf gesneden.

Eerlijk; duurzaam voor mens, dier en milieu, gezond, minder vlees, goede prijs voor de boer.

Biologisch; zonder kunstmest, organische of natuurlijke bestrijdingsmiddelen.

Vitaliteit is voor ons Regie op eigen Leven, burn-out preventie, persoonlijke ontwikkeling. Duurzame voeding en een gezonde leefstijl hoort daar altijd bij.

Met de code 'VITALITEIT' ontvang je nu € 50,00 korting op het inschrijfgeld van de cursus Duurzame Voeding en gezonde Leefstijl. www.naturelly.nl/cursus
Heb je vragen of wil je verder kijken naar jouw vitaliteit of die van jouw organisatie, neem contact met mij op.

Elly Punselie

NATURELLY
PRESENTEERT

TIP 1

EEN GOED BEGIN

Ontvang een gratis e-book

In dit mini e-book deel ik 10 tips met jou over duurzame voeding en een gezonde leefstijl.
Een goed begin kan op elk moment starten. Niet alleen voor de zomer of juist erna of op 1 januari. Je kunt elke keer weer kiezen om iets te veranderen, te proberen of te leren. Zelfs meerdere keren per dag. Geeft dat niet ongelooflijk veel ruimte en ontspanning? Je kunt beginnen met gezonder eten, vaker vegetarisch maar natuurlijk ook met voor jezelf opkomen, een nieuwe baan zoeken of sporten. Wees aardig voor jezelf en kies elk moment weer opnieuw. Om je op weg te helpen heb ik een leuk e-book gemaakt met ontbijtrecepten. Vraag hem aan via www.naturelly.nl/cursus *of meld je aan voor een cursus of workshop. Ook alweer zo'n goed begin ;-)*

NATURELLY
PRESENTEERT

TIP 2
WAAR VOED JIJ JE MEE?

Ontvang een gratis
e-book

Voed of vul jij jezelf? Voeden is met o.a. vitamines, mineralen en vezels. En voed jij je ook met positieve gedachten, fijne mensen, zingevend werk, zonneschijn en plezier? Beiden zijn natuurlijk enorm belangrijk. Ga maar eens na of je beiden dagelijks op je menu hebt staan. Heb je inmiddels ook een pancake day uit het receptenboek "Ontbijttoppers"? Dan heb je plezier en lekker en gezond eten tegelijk. Vraag deze aan via www.naturelly.nl/cursus

Kies je voor gemak of neem je de tijd? Hoeveel tijd gun je jezelf? Dan heb ik het bijvoorbeeld over zelf groente snijden. Wist je dat je dan veel meer vitaminen en mineralen behoudt? Lekker zen met een muziekje, tijd en aandacht besteden aan wat we ons lichaam geven. Het kost soms ook moeite om tijd voor onszelf in te plannen. En wat dat oplevert? Soms alleen maar kunnen voelen hoe moe we zijn. Werk met werk maken? Zet tijdens het koken 's avonds alvast de havermoutpap op. Dan heb je de volgende ochtend een vliegende start en kun je gemakkelijk tot de lunch door.

NATURELLY
PRESENTEERT

TIP 4
LUISTER GOED NAAR OMA

Ontvang een gratis
e-book

Was vroeger alles beter? Tja, laten we daar niet over steggelen. Onlangs hadden we een leuk gesprek met onze twintigers. Wat deed je dan eigenlijk toen er nog geen mobiele telefoon was? Het leven was rustiger, soms ook wel eens saai. Nu zijn we weleens op zoek naar stilte, de weldaad daarvan. In de cursus Duurzame Voeding en Gezonde Leefstijl besteed ik tijd aan Mindfulness. En aan de eenvoud van pure voeding. Zoals onze grootouders aten is weer helemaal hip. Alleen maar ingrediënten die je kent en geen kunstmatige geur, kleur en smaakstoffen zoals in de ultra bewerkte voeding waarmee 75% van de supermarkt is gevuld. In de cursus Duurzame Voeding en Gezonde Leefstijl gaan we dieper in op voeden en vullen. Neem contact op voor meer info via info@naturelly.nl

Lekker vitaal bezig zijn en plezier zijn een prima duo. Wat dacht je van een fietstochtje in de vakantie naar een biologische supermarkt en snuffelen wat ze daar allemaal hebben. Lachen om de verbaasde gezichten van je gezinsleden als je ze een nieuwe groente voorschotelt of vegan taartjes bakken gewoon omdat het leuk is om te doen zonder reden? Op www.naturelly.nl/taartje *vind je het recept van heerlijke vegan aardbeien taartjes!*

NATURELLY
PRESENTEERT

TIP 6

BALANS ZOEKEN

Met leuk recept!

Als je eerlijk bent, haast jij je ook weleens naar een yogales, of een gezellig afspraakje? Kortom, buiten adem om te kunnen gaan ontspannen? Mij gebeurt dit zo af en toe en dan lach ik er om en ben ik me bewust dat ik weer eens te veel in een dag wil proppen. Na de yoga les aan het strand aan de Brouwersdam, drinken we koffie, genieten we na en ontvouwt zich nog een hele dag. En werken kan ook na 17 uur ;-). Balans zoeken is steeds een stapje bewuster worden en vooral aardig zijn voor jezelf.

Zomers recept:
Sla met wat olijfolie, stukjes watermeloen, peper, zwarte olijven en feta mmmm zo lekker!

NATURELLY
PRESENTEERT

TIP 7

MAAK CONTACT MET HET KIND IN JEZELF

Met leuk recept!

Jippie, pannenkoeken! Weet je het nog van vroeger? Of van je kinderen? Uitbundig rennen, zwieren en zwaaien! Ik vind dit plezier op mijn favoriete mtb route, spelen voor volwassenen, als ik dans of in een achtbaan gil. Maar ook in de vrijheid die ik voel met onze camper aan zee. Wat is jouw favoriete topping op een pannenkoek? Ik kan bijna niet kiezen tussen kaas, stroop of appel, kaneel. En welke kinderlijke pleziertjes koester jij? Voor mijn perfecte glutenvrije pannenkoeken gebruik ik een mix van glutenvrije en grotendeels volkoren melen die ik altijd klaar heb staan in een grote pot.

Voor 4 tot 6 pannenkoeken:

150 gram meel

3 eieren

450 ml (plantaardige) melk

Snuf zout

Smullen maar!

NATURELLY
PRESENTEERT

TIP 8

VLIEG ER EENS BOVEN

Met leuk recept!

Wat heeft de wereld nodig, wat heb jij nodig? Kun je dat voelen? Als ik van een afstandje kijk, voel ik dat de wereld en wij zachtheid en aandacht nodig hebben. Ik vind het fijn om soms vanuit het heelal naar onze wereldbol en naar mijzelf te kijken. De nietigheid die ik dan ervaar, relativeert veel. Verder gewoon lekker van het aardse genieten hoor! Op www.naturelly.nl/recept *vind je een heerlijk recept en alle info over de cursus Duurzame Voeding en Gezonde Leefstijl die op zaterdag 7 oktober start.*

Een paar jaar geleden rafelde ik mijn ikigai uit: waar hou ik van, waar ben ik goed in, wat heeft de wereld nodig en waar kan ik betaald voor krijgen? En zo kwam ik uit op lesgeven op het gebied van duurzame voeding en persoonlijke ontwikkeling. En ook koken op mooie plekken. Dat deed ik afgelopen zomer op een aantal retraite locaties. Het beste 'vakantiewerk'. Wil jij meedoen met de cursus Duurzame Voeding en Gezonde Leefstijl die op zaterdag 7 oktober start, gebruik de code VITALITEIT bij inschrijving voor een korting van €50,00 op het cursusgeld. www.naturelly.nl/cursus

NATURELLY
PRESENTEERT

TIP 10

BACK TO SCHOOL

Met last minute kortingscode

Op mijn 38 begon ik weer met studeren. Dat was natuurlijk wennen. En toch lukte het weer om lessen te volgen, te stampen en werkstukken te maken. En uiteindelijk weer een scriptie en eindpresentatie te geven. En zo was ik in 4 jaar tijd omgeschoold van bedrijfseconomie naar coach/therapeut bij de NEM Academy in Breda. Op mijn 48e deed ik er nog 1 jaar HBO Natuurvoeding erbij. En wie weet wat ik in de toekomst nog eens oppak, want ik vond studeren superleuk. Alle studies bij elkaar zorgen ervoor dat ik vitaliteit bekijk ik vanuit een holistische blik. De cursus die op zaterdag 7 oktober voor de 2e keer start, is een mooie inkijk hierin. Doe je mee? Via www.naturelly.nl/cursus *vind je alle info, je bent van harte welkom!*

Naturelly

Voor begeleiding van jouw duurzame en gezonde voedings- en leefstijl en persoonlijke ontwikkeling.

Coaching

Workshops en cursussen

Lezingen

Training voor organisaties die persoonlijke ontwikkeling en vitaliteit voor werknemers een boost willen geven

Elly Punselie
Natuurvoedingsadviseur

Bredaseweg 41
4844 CK TERHEIJDEN

06-25008806

info@naturelly.nl

www.naturelly.nl

Volg mij op:

Facebook en Instagram
NaturEllyPunselie

Copyright: Naturelly, Elly Punselie 2023 niets uit deze uitgave mag gebruikt worden voor zakelijke doeleinden. Deel het gerust met bekenden, hoe meer mensen lekker en gezond gaan eten en voordeel hebben met de tips, hoe beter.