

Waarom wij er zijn.

Er is niets belangrijker dan je eigen gezondheid.

Want alleen als je lekker in je vel zit, kan je alles wat je te bieden hebt aan de mensen om je heen **geven**. Alleen dan kan je ten volste van het leven **genieten**.

Wij geloven dat **gezond** leven en **afvallen** niets te maken heeft met jezelf dingen ontszeggen, strijden, afzien, of 'vechten'.

Wij geloven dat gezond leven zo **fijn** en **makkelijk** kan zijn, dat je er geen moeite voor hoeft te doen om het vol te houden.

Wij geloven in simpele en praktische **oplossingen**. Oplossingen die we allemaal met **plezier** kunnen volhouden.

Wij geloven dat calorieën tellen enkel zorgt voor meer negatieve gedachtes en niet bijdraagt aan de werkelijk oplossing voor overgewicht: jezelf accepteren.

Wij geloven dat een dieet enkel kan werken als deze ervoor zorgt dat de fundamentele overtuigingen van de afvaller daardoor veranderen.

Wij geloven dat beweging goed voor je is, en dat je vooral moet doen wat je leuk vindt. Anders streeft het zijn doel voorbij.

Wij geloven dat een goede nachtrust hoog op ieder z'n prioriteiten lijst moet staan. Het is de basis voor een scherpe en happy mind.

Wij geloven dat de details niet uitmaken als je in grote lijnen maar respect hebt voor je lichaam, en je gezondheid hoog in het vaandel hebt staan.

Wij geloven dat zorgen, stress en negatieve gedachten de echte oorzaak zijn van heel veel gezondheidsproblemen. Ook sterke negatieve emoties hebben een ruïneerend effect op het lichaam en de geest als ze niet verwerkt worden.

Wij geloven dat het leven te kort is om te vaak dingen te doen die je niet leuk vindt. Wij geloven dat er altijd een keuze is om dingen te veranderen.

Wij geloven dat de belangrijkste relatie voor iedereen, de relatie met zichzelf is. Deze relatie moet altijd op de eerste plek komen. Deze relatie moet gekoesterd worden.

Wij geloven dat het heel erg belangrijk is om de juiste vrienden en sociale contacten te verzamelen. En om mensen juist los te laten die je als een blok aan het been terug houden van progressie.

Wij geloven dat het belangrijk is om als autonoom mens te functioneren en zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je leven.

Wij geloven dat plezier, spelen en ontspannen drie essentiële ingrediënten zijn voor een goede fysieke en mentale gezondheid.

Wij geloven dat actieve ontspanning, zoals mediteren, lezen, schrijven en converseren, meer gezondheid en geluk opleveren dan passieve ontspanning zoals tv kijken, op de bank hangen of sociale media volgen.

Wij geloven dat je gezondheid het waard is om veel tijd, moeite en geld in te investeren.

Wij geloven dat een betere gezondheid meer te maken heeft met dingen los laten, dan met meer dingen toevoegen.

Wij geloven dat de enige manier om moeiteloos gezond te leven begint bij het **accepteren** van je huidige situatie.

Wens geen perfect lichaam, wens de **kracht** om de behoefte aan een perfect lichaam los te laten.

We zijn allemaal al, in elk moment perfect... precies zoals we zijn.

Jij ook. Kijk maar in de spiegel en je zal het zien.

Kijk goed. Kijk voorbij je vooroordelen en de labels die je op jezelf plakt. Kijk echt goed.

Zie je de schoonheid? Zie je de perfectie?

Wij wel.