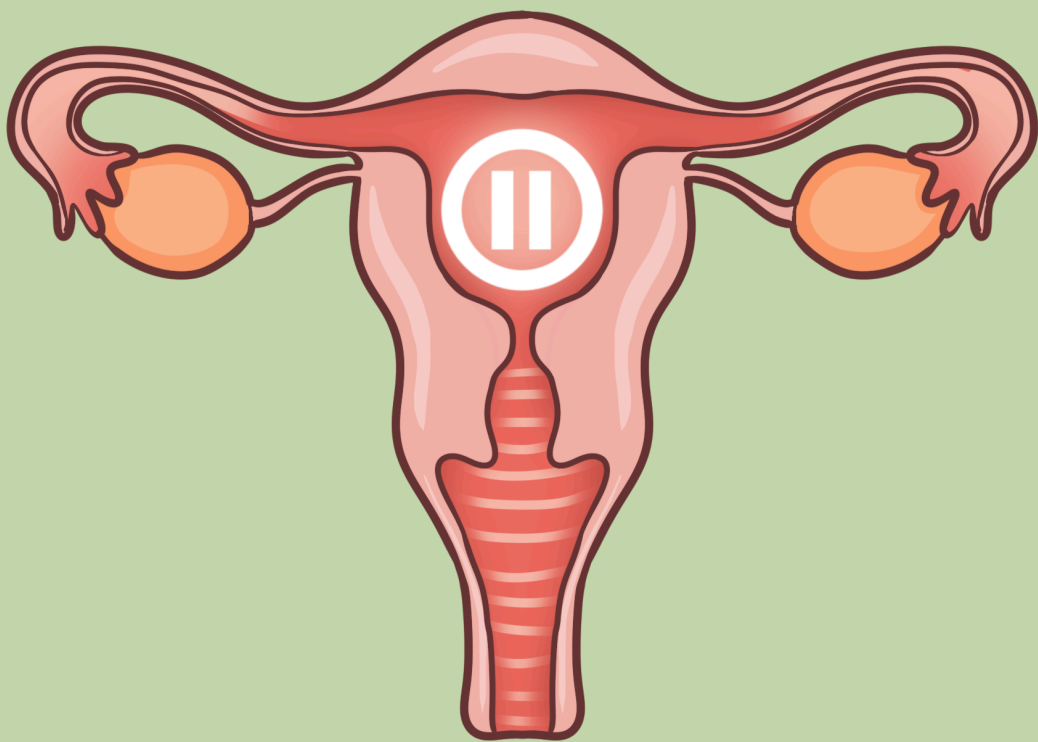


Overgang Bingo



dokter
tamara

De Overgang Bingo

Wij begrijpen als geen ander dat de overgang een uitdagende periode voor je kan zijn. Misschien heb je wel de zorg voor kinderen, of hebben je ouders momenteel wat extra zorg nodig terwijl jij het mentaal en fysiek al best pittig hebt. Het is belangrijk om te begrijpen wat er met je lichaam gebeurt en om te weten dat je er niet alleen voor staat in deze vervelende overgangsperiode.

Waarom een bingo?

Omdat het gewoon simpel weg een leukere manier is om wat meer inzicht te krijgen op jezelf en de eventuele klachten die jij ervaart. Last van opvliegers, stemmingswisselingen, slaapproblemen, gewichtstoename en ga zo maar door? Verdwijnen de taille, de billen en de benen? Ervaar jij een 'overgangsbuik'? Dat is volkomen normaal en laat ik je vertellen dat je zeker niet de enige bent!

Hoe werkt het?

Je kunt deze bingo kaart gewoon op je computer aankruisen of je kunt het printen. Kruis lekker aan wat op jou van toepassing is! Daarnaast is het ook nog eens super leuk om dit met een groepje vriendinnen te doen! Print de kaarten uit en aankruisen maar! Zo kom je erachter dat jij echt niet de enige bent die de klachten ervaart en kunnen jullie je ervaringen delen. Misschien heeft één van je vriendinnen wel de tip om je klachten te verminderen!

Liefs,

Tamara



Bingo

Welke overgangsklachten herken jij?



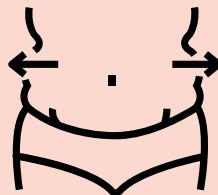
Hartkloppingen



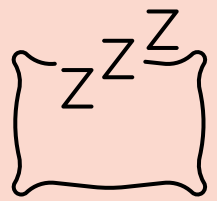
Prikkelbaar



Opvlieger



Dikke buik



Slecht slapen



Hoofdpijn



Gewrichtspijn



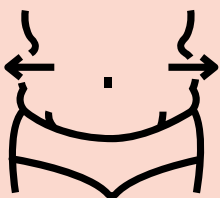
Prikkelbaar



Opvlieger



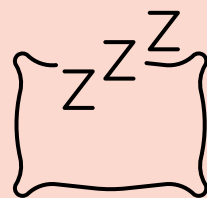
Vergeetachtig



Dikke buik



Hartkloppingen



Slecht slapen



Gewrichtspijn



Prikkelbaar



Hoofdpijn



Gewrichtspijn



Vergeetachtig



Hartkloppingen



Slecht slapen



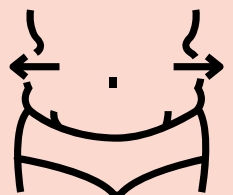
Opvlieger



Vergeetachtig



Hoofdpijn



Minder taille

Online cursus Overgang

Heb je bingo? In mijn Online cursus Overgang komt nog veel meer aan bod.

Naast de belangrijkste onderdelen van de overgang gaan we in het programma ook op in voedingsadviezen, medicatie, seksualiteit en libido.

In zeven videolessen leer ik je er alles over. Bedenk wel,

JE MOET HELEMAAL NIETS.

Je hebt in totaal een jaar toegang tot alle lessen, dus je hoeft je niet te haasten als het een keertje niet lukt om de les te volgen. Doe je mee?

doktertamara.nl/overgang

Deelname aan de cursus kost 79 euro en wordt door veel zorgverzekeringen terugbetaald uit je budget voor cursussen of preventie.



@doktertamara

www.doktertamara.nl