

# WEEK 12: DEEL EN VIER JE STAPPEN

We gaan er zo vaak aan voorbij, maar deze (laatste) week is het tijd om stil te staan bij de stappen die je gemaakt hebt en ze te delen & vieren!

Welke stappen heb je gemaakt?

Waar ben je trots op?

# WEEK 12: DEEL EN VIER JE STAPPEN

Hoe anders kijk je nu naar je lichaam?

Hoe anders kijk je nu naar jezelf?


# WEEK 12: DEEL EN VIER JE STAPPEN

Hoe anders behandel je jouw lichaam nu?

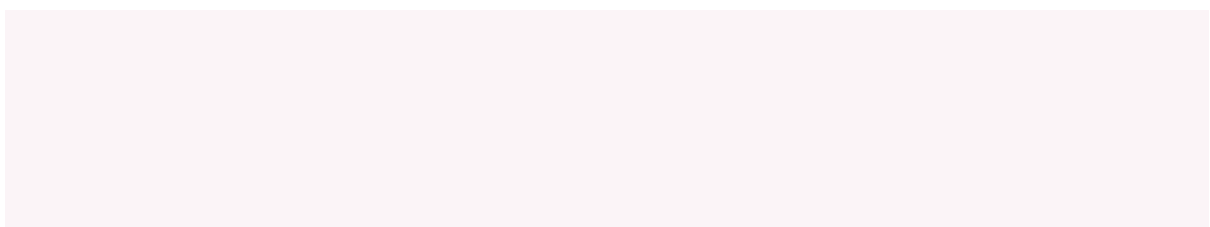
Hoe anders behandel jij jezelf nu?

# WEEK 12: DEEL EN VIER JE STAPPEN

Deel jouw lessen aan iemand (vriend, vriendin, zus, moeder, etc.) of eventueel op social media. Benoem hieronder wat je dan graag wilt delen:

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write down what they want to share with others.

Bedenk een symbool (liedje, quote, beeldje, sierraad, tattoo, dier of iets anders) dat de lessen die je in dit programma geleerd hebt samenvat. Dit wordt mijn symbool:

A smaller, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to describe a symbol that summarizes the lessons.

# WEEK 12: DEEL EN VIER JE STAPPEN

Geef jezelf een cadeau om je stappen te vieren. (Het liefste iets dat te maken heeft met je symbool) Dit ga ik van mijzelf aan mijzelf cadeau geven:

En dat was het Lief Lichaam programma!

Dankjewel dat ik dit programma voor jou mocht doen en mijn lessen aan jou mocht doorgeven en je jouw eigen lessen heb mogen geven. Ik hoop dat je met meer liefde naar jezelf en je lichaam bent gaan kijken.

Laat je mij ook even via de mail ([milou@healthinut.com](mailto:milou@healthinut.com)) weten wat je aan het programma gehad hebt? Daar ben ik echt super benieuwd naar!

Mocht je nog verdere stappen willen maken qua voeding met het [Kom in balans programma](#) (om een gezonde relatie met eten te creëren) of zijn er dingen waar je graag [persoonlijke coaching](#) bij wilt... Laat het mij dan ook even weten. Ik help je graag nog een stapje verder!

Hoe dan ook. Dankjewel voor je inzet. Bedankt jezelf ook :) En ik wens je al het goeds, geluk en liefde toe!

Veel liefs, Milou

