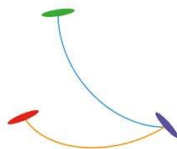


# LICHAAM & GEEST

WERKEN SAMEN

**WIJ OOK!**



[E-mailcoaching.nl](http://E-mailcoaching.nl)

Kon. Wilhelminastraat 86  
2811 TW Reeuwijk  
06 - 51 10 54 62

[info@e-mailcoaching.nl](mailto:info@e-mailcoaching.nl)  
[www.e-mailcoaching.nl](http://www.e-mailcoaching.nl)  
06 - 10 55 02 31

## Gratis tips bij hoofdpijn, vermoeidheid of voor meer energie

In onze huidige samenleving is het voor veel mensen een hele uitdaging om in balans te blijven, zowel mentaal als fysiek. Wij helpen je graag om een gezonde balans te herstellen en te bewaren.

Lichaam en geest zien wij als een geheel. Ze beïnvloeden en versterken elkaar continue. De aanpak van een van beide is vaak niet afdoende, dat zien wij beiden in onze praktijk. Wij hebben daarom de handen ineen geslagen en maken gebruik van elkaars sterke kanten.

Praktijk Chinto helpt je bij lichamelijke klachten en ontspanning: de lichamelijke kant. E-mailcoaching.nl helpt je onderzoeken wat je kunt veranderen in je denken en doen om weer vrij in het leven te staan.

Een gezonde geest in een gezond lichaam, dat is waar wij voor staan. Samen!

Praktijk Chinto biedt je via E-mailcoaching.nl gratis tips aan die je bij hoofdpijklachten of vermoeidheid zelf kunt inzetten, of gewoon als je meer energie wilt.

## Spanningshoofdpijn

Draai de tenen één voor één voorzichtig gedurende circa een minuut langzaam rond met de vingers van je ene hand. Ondersteun de voet daarbij met je andere hand (zie afbeelding). Je trekt iets aan de tenen. Draai de rondjes eerst een halve minuut linksom en vervolgens rechtsom (of andersom, dat doet er niet toe).

Deze bewegingen ontspannen het hoofd en verminderen daardoor spanningshoofdpijn. Pas dit toe bij jezelf of zet iemand anders aan het werk (aanrader!).



## Vermoeidheid

Neem een voetenbad met magnesium. Vul een teiltje met warm water van een aangename temperatuur. Neem een teiltje waarin je voeten de ruimte hebben. Voeg 125 gr. Magnesium toe en los dit op door te roeren.

Neem een voetenbad van circa 20 minuten en droog daarna je voeten goed af.

Een magnesiumvoetenbad vermindert vermoeidheid.



## Wil je meer energie

Maak een vuist van een hand en beklop stevig en in een vlot tempo de voetzool met de onderkant van je vuist (de kant waar de muis van je duim zit). Doe dit zowel bij je linker- als bij je rechtersoetzool, zolang als je dat prettig vindt.

Hierdoor gaat de energie meer stromen.  
Pas dit toe bij jezelf of zet iemand anders aan het werk (aanrader!).

