

# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

## VERANDERING PERSONEEL

Shannon heeft het niet lang bij ons volgehouden. Ze heeft een ander stageadres gevonden wat beter bij haar past. We wensen haar op haar nieuwe stage-adres veel leerplezier.

Ook Anando heeft ons verlaten. Hij kon in een winkel meer uren maken en daardoor meer verdienen. Dat heeft hem doen besluiten om bij ons te stoppen.

Maar we hebben er een mooie, nieuwe, leuke, enthousiaste medewerker bij gekregen. Zij heeft ongeveer 10-12 jaar geleden ook al bij ons gewerkt. Dus de 'oude' leden zullen haar misschien nog kennen. Ik stond er eigenlijk verbaasd over dat zij maar zo weinig mensen kende, maar ze werkte in die tijd meer 's avonds en nu helpt ze Inez vooral bij de administratie en opbouwen van marktelingtools voor haar online programma's en boeken.

We hebben het over Leonie.

---

## WEBINARS EN BEMER PRESENTATIES EVEN OP LAAG PITJE



Vanwege de 'drukte' over het schrijven, uitgeven en plannen en organiseren van boeklancering heb ik even wat minder ruimte om ook presentaties te geven. Heeft u echter specifieke vragen over bv de BEMER, dan kunt u altijd even contact met me opnemen.

---

## ROOSTERWIJZIGING

Het is een try-out, maar we hebben de tabata van de woensdagavond verplaatst.

### Tabata circuit woensdagavond van 20.00 uur naar 19.00 uur



Een aanrader voor wie van zijn vetrolletjes af wil of gewoon lekkerder in zijn/haar vel wil komen te zitten. In deze tabata wordt namelijk een ademhalingstechniek gebruikt die er voor zorgt dat je zuurstof (O<sub>2</sub>) in de cellen worden verhoogd. Zuurstof is energie. Energie in het algemeen, maar ook energie voor elke afzonderlijke cel. Dus veel gezondheidswinst mee te behalen. Het is een training alsof je op 3000m hoogte aan het trainen bent.

# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

## BOEK VAN DE MAAND NOVEMBER EN DECEMBER IN 10 STAPPEN JE GEZONDHEID IN EIGEN HAND GEEF JE LICHAAM DE TOOLS OM ZICHZELF TE HERSTELLEN



Inez Plaatsman

Mijn 1<sup>e</sup> boek is vanaf 14 december bij mij op de website van Unique Therapie en bij BOL.COM. verkrijgbaar tegen € 17,50

Er wordt ook een e-boek, à € 9,99, van gemaakt en misschien een luisterboek. Maar het papierenboek gaat half november naar de drukker.

### ACTIE

Vanaf 1 december gaat het papierenboek in de voorverkoop tot 14 december. De 14<sup>e</sup> december is de lancering van mijn boek. (hierover later meer)

**Bestel je het boek in de VOORVERKOOP, dan krijg je het e-boek er GRATIS bij.**

Bestel het boek dan

OF via mijn website [www.unique-therapie.nl](http://www.unique-therapie.nl)

OF via BOL.COM.

De codes worden nog bekend gemaakt.

Wil jij ook een leven zonder medicijnen, zonder pijn, een onbeperkte hoeveelheid energie, een gezonde bloeddruk en een gezond gewicht behalen of behouden? Wil je dit bereiken door het heft in eigen hand te nemen? Dan is dit boek voor jou.

Met de stappen in dit boek maak je jezelf gelukkiger, fitter, gezonder en intelligenter.

Het is in de laatste decennia een ware kunst om gezond te zijn en te blijven. Dat ligt voor het overgrote deel aan het toegeven aan onze 'gemaksindustrie'. Je hoeft de deur niet meer uit om je te kleden, je te voeden en aan vrijetijdsbesteding te doen. Alles wordt thuisbezorgd. Dit 'gemaksleven' maakt je chronisch ziek zonder dat je het doorhebt. Bij de dokter krijg je hiervoor medicijnen voorgeschreven, maar die onderdrukken vaak alleen de symptomen. Dit lost het probleem niet op.

Inez laat je in 10 stappen zien hoe je de oorzaak van het probleem aanpakt, namelijk je leefstijl. De stappen helpen je om het zelfherstellend vermogen van je eigen lichaam en geest weer in gang te zetten.

Bovendien krijg je een handig werkboek dat je helpt om je droom van een gezond lijf en leven waar te maken.

**Vertrouw op het zelfherstellend vermogen van je lichaam.**

**Het is het waard!**

Inez Plaatsman is eigenaar van Unique Therapie. Zij is fysiotherapeut, orthomoleculair therapeut volgens de kPNI (klinisch Psychoneuroimmunologie). Daarnaast is ze docent lichamelijke opvoeding en runt ze sinds 1993 Fitnesscentrum Unique, waarin ze veel lifestyleprogramma's verzorgt voor verschillende doelgroepen zoals, diabetes-, obesitas-, COPD en hart- en vaatpatiënten.

*Niet de arts maar het lichaam geneest de ziekte.'*

Hippocrates van Kos (460 v.C.)

---

# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

Uit "Rondje Koog"

## Samen Heel Nederland Heel Gezond maken Met Helend-Leven.

**Ben jij je er al van bewust dat onze huidige leefstijl debet is aan onze huizenhoge ziektekosten? Ben jij zelf bereid om het heft in eigen hand te nemen betreffende je eigen gezondheid? Wil je weten hoe je dat kan doen? Lees dan in ieder geval dit artikel.**

Dit schrijven is een verlengstuk van vorig redactioneel artikel; 'Ontzorg de Zorg', waar ik veel reacties op heb gehad. Ik gaf daarin al te kennen dan we **zelf** een deel van het gezondheidsprobleem van ons kleine kikkerlandje kunnen oplossen. Dit geldt zowel curatief als preventief. Door bewust onze eigen gezondheid meer in eigen hand te nemen en je niet afhankelijk op te stellen kan er al heel veel veranderen.

Laat ik een concreet voorbeeld geven met de ziekte Diabetes type 2.

Op 14 november is de belangrijkste wereldwijde bewustwordingscampagne voor diabetes; De 'Wereld Diabetes Dag' (World Diabetes Day). Er wordt met 'Wereld Diabetes Dag' aandacht en begrip gevraagd voor diabetes, die wereldwijd epidemische vormen aanneemt, onder volwassenen maar ook onder kinderen!



Volgens Volksgezondheidszorg heeft 1,2 miljoen Nederlanders diabetes type 2. In de top tien van ziekten die in 2015 de grootste [ziektelast](#) veroorzaakten, neemt diabetes de derde plaats in. Ziektelast is uitgedrukt in DALY's (Disability Adjusted Life Years). De DALY is een samengestelde maat voor gezondheidsverlies en is opgebouwd uit twee componenten: de jaren verloren door vroegtijdige sterfte en de jaren geleefd met de ziekte, rekening houdend met de ernst van de ziekte.

Voor Wereld Diabetes Dag zien we nu ook regelmatig allerlei campagnes voorbijgaan waarin wordt gevraagd om begrip te krijgen voor wat de ziekte met je doet en met de melding: 'OOK JIJ KAN DIABETES KRIJGEN!'. Dit wordt behoorlijk benadrukt. Dit om er voor te zorgen dat je gul gaat geven voor onderzoek naar diabetes en het Diabetes Fonds.

Wanneer komt er nu eens te staan; 'OOK JIJ KAN DIABETES VOORKOMEN EN GENEZEN'. Want dat kan namelijk. Ik snap dat je het goed bedoeld, maar stop die gulle gave liever in je eigen lijf en leven!

### Mooie initiatieven.

In het dorp Leende is enige tijd geleden een mooi project gestart waarbij de inwoners van het dorp zichzelf weer slanker en gezonder eten. De initiatiefnemers van dit project zijn artsen die open staan voor andere leefgewoontes als medicijn. Het gaat hier om de sportarts van Kuijk en huisarts van den Hurk. Zij adviseren de inwoners van het dorp Leende om door middel van een koolhydraatarm voedingspatroon en meer gezonde vetten, hun gezondheid te verbeteren.

*Sportarts van Kuijk: "Ik verwacht dat er over een jaar een groot aantal slankere mensen in Leende rondlopen met minder medicijnen, een gezonder lijf, minder ziekte en betere gezondheid."*

# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

In eerste instantie gaven ruim 200 dorpingen zich op om mee te doen aan het project Gezond Dorp, maar uiteindelijk doen veel meer bewoners mee. "Je ziet de resultaten en dan denk je: dat wil ik ook!"

De artsen hopen dat het project veel Leendenaren inspireert om ook aan de slag te gaan met hun leef- en voedingsstijl. Door de verandering in leefstijl, kwam er ook vraag naar andere producten. De middenstand heeft hier op ingespeeld en er zijn daardoor veel nieuwe initiatieven ontstaan in het hechte Leende. Ook de 'snackbar' heeft zijn assortiment aangepast naar meer gezondere 'snacks'. Er wordt niet meer gebakken in frituurvet, maar alles gaat op de plaat. Ook andere winkeliers spelen daar in op de nieuwe vraag.

Ik vind dit werkelijk fantastisch om te zien en te lezen. Maar Leende kan het roer in Nederland niet alleen omgooien. Er zijn veel meer soortgelijke initiatieven nodig.

## Dat wil ik ook!

Mijn droom is mensen in heel Nederland begeleiden naar een vitaler, blijer, gezonder, energieke lijf en leven middels een gezonde leefstijl. Te beginnen natuurlijk in Zaanstad. Wie doet er mee? Ik weet dat het niet voor iedereen is weggelegd (helaas ☹). Het is namelijk alleen voor mensen die zelfverantwoording durven en kunnen nemen over hun gezondheid. Ik heb een prachtig programma ontwikkeld waarbij deelnemers aan dit programma al hele mooie resultaten heb geboekt. Ik noemde het Intermittent Living. Die naam mag ik echter niet meer gebruiken en heb het nu Helend Leven genoemd. Want dat is wat je gaat doen. Het gaat om een leefstijl die zowel curatief als preventief je gezondheid een enorme boost gaat geven.



## HELEND LEVEN

Vanuit een **H**olistische kijk op gezondheid

Met als vertrekpunt je eigen **E**volutie

Weer **L**eiderschap nemen over eigen lijf en leven

Middels **E**envoudig te nemen stappen

Zodat we weer leven in en met de **N**atuur zoals de Natuur het bedoeld heeft

Om zo met **D**aadkracht te streven naar een betere samenleving en betaalbare zorg

## LEVEN

### Hoe kan je je lijf en leven weer in eigen hand nemen?

De vele reacties op het vorig artikel hebben me aan het denken gezet en ik ben daarna direct 'in de pen' gedoken. Eigenlijk zijn de eerste stappen naar gezondheid relatief eenvoudig. Het vergt wel een 'open staan' voor 'nieuwe-oude' ideeën over gezondheid. De stappen die we in mijn ogen zouden moeten maken zijn veranderingen in eet- en beweeggewoontes en gedragingen naar gewoontes zoals we die al eeuwen hadden. De stappen zijn voor de homo sapiens (de mens) niet nieuw, maar juist heel 'oud' en dus bekend. Alleen zijn we ons vooral in de laatste eeuwen dusdanig anders gaan gedragen dat we het spoor een beetje bijster zijn en het nu voor veel mensen nieuw lijkt.

# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

Om de te nemen stappen makkelijk te maken heb ik mijn eerste 'echte' boek geschreven. Ja, hoe kan het ook anders, de titel luidt:

## ***In 10 stappen je gezondheid in eigen hand.***

Voor wie is het boek? Voor iedereen die zelf het heft weer in eigen hand wil, durft en kan nemen voor zijn/haar gezondheid. Des te meer mensen dit gaan doen des te socialer en betaalbaarder blijft, of liever gezegd wordt de gezondheidszorg.

Dit is daarom eigenlijk ook een oproep aan u om dit samen te kunnen bewerkstelligen. Gaan we in Zaanstad hiermee aan de slag, net zoals ze dat in Leende hebben gedaan? Doet u ook mee om het gezondheidsvirus te verspreiden?

De eerste stap is zo gezet. Stop de gulle gave die je anders aan een Fonds zou geven in zelfeducatie. Leer zelf wat je aan een gezondheids

probleem kan doen. Koop gewoon dit boek met alle tips om in de eerste plaats uw eigen lijf en leven een gezondheidsboost te geven. Of geef het als Sint- of Kerstcadeau weg aan een geliefde.

Creëer samen met mij een gezond, gelukkig en vitaal lijf en leven en houdt daarbij tevens voor u, uw kinderen en uw kleinkinderen de zorg betaalbaar en sociaal.

Iñez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)

Tel:075-6315184

Mobiel:06-29088180



# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

## Interesseformulier

Hieronder kunt u aangeven of u interesse heeft in het bijwonen van een lezing, webinar of al een bestelling doen voor mijn 1<sup>e</sup> echte boek.

Zeker voor de webinars is het belangrijk om dit aan te geven, omdat u dan via een aparte mail de link krijgt om de webinar te kunnen volgen.

Naam: .....  
Adres: .....  
Postcode: .....  
Woonplaats: .....  
Mobiel: .....  
e-mail adres .....



informatiebijeenkomst BEMER met de kans om nog gebruik te maken van de aanbieding van deze maand

0 zondag 13 oktober om 10.15 – 11.45 uur Bij Unique Fitnesscentrum



Webinar: gewoon lekker thuis zitten en de informatie binnen halen

0 zaterdag 12-10-2019 10.00 uur lever en galblaaszuivering  
0 dinsdag 22-10-2019 13.00 uur lever en galblaaszuivering  
0 begin november ontstoppen van de bloedvaten



**De eerste 50 boeken: 'in 10 stappen je gezondheid in eigen hand'**

**geef ik weg voor € 10,- per stuk**

**De winkelprijs is € 17,50. Bij BOL.COM en op mijn webshop van HELEND LEVEN**

0 Ik wil graag een (gesigneerd) exemplaar voor € 10,- ipv € 17,50



# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

Uit 'Rondje Koog'

## Loslaten voor 'nieuw leven'.

**We zijn het afgelopen weekeinde de herfst ingetreden. Het seizoen waarbij de bladeren veranderen van kleur en uiteindelijk loslaten. Dit loslaten van de bladeren en bloemen doen de bomen en planten om na een rustperiode, de winter, weer nieuw leven te kunnen creëren in de lente.**

We zijn hier op aarde om liefde, vrijheid en geluk te ervaren. Om me heen zie ik echter dat veel mensen lopen te struggelen met hun gezondheid. Gezondheid in de breedste zin van het woord. Het kan fysieke, emotionele, mentale, financiële en/of spirituele gezondheid betreffen. Veelal gaan we vechten tegen deze situatie. We geven te kennen: 'Dit wil ik niet!' 'Ik moet uit deze situatie zien te komen!' Maar hoe meer we gaan vechten en onze focus hierop richten des te moeilijker het wordt om uit die situatie te komen. Daar waar je je op richt komt als een boemerang bij je terug. Op deze manier houdt je juist vast aan deze obstakels die je geluk in de weg staan.

### De kunst van acceptatie

Laten we eerst voorop stellen dat er geen leven bestaat zonder obstakels. Volgens mij zou dat ook een saaie boel zijn, maar dat daargelaten. Het gaat er echter om hoe we met deze obstakels om gaan. Als kind zijnde hadden we ook te dealen met situaties die ons niet aanstonden. We kregen bijvoorbeeld nul op het rekest wanneer we een speeltje wilde hebben of iets lekkers te eten. Wanneer we na wat jammeren toch onze zin niet kregen en daarvoor in de plaats iets anders te doen kregen waren we al snel vergeten dat we dat ene speeltje nu juist wilde hebben. We waren toen nog 'flexibel'. We maakten ons toen niet zo druk om omstandigheden waar we in eerste instantie niet zo blij mee waren. We pasten ons gewoon aan en gingen verder. Dat heet gezondheid.



### Rolmodellen

In het verloop der jaren hebben we veel geleerd van rolmodellen. Je ouders, leraren, partner, werkgevers en andere mensen in je directe omgeving. Hier wordt de basis van onze gedachten en daarmee ook onze gedragingen gelegd. Helaas niet altijd ten gunste van onze gezondheid. Ook leren we van tv. In onze huidige 'Netflix-maatschappij' kunnen we de hele dag naar soapseries kijken van allerlei soort, van GTST, tot House, tot CSI etc. Je leert de personages zo goed kennen dat het bijna lijkt of je ze echt kent. We voelen de melodramatiek in de serie bijna

letterlijk. Zo fungeren de spelers ook als rolmodel. We voelen met ze mee of ageren er tegen. We kijken er naar en 'leren' er van. Zo ook van allerlei programma's als DWDD en RTL Boulevard. Massaal houden we van deze drama's. We praten er over op ons werk en in onze vriendenkringen. Juist door hier onze aandacht op te richten met het idee dat het belangrijk is om hierover te praten, er op te ageren, weerhoudt ons om een gelukkig leven te leiden. Want ook door mee te praten in deze melodramatiek blijft onze focus hierop gericht en zullen we meer van deze drama om ons heen ervaren. Juist door de 'soapbesmetting' hebben we massaal verleerd om goed om te gaan met obstakels. Nogmaals er is geen leven zonder obstakels. Deze obstakels zijn er niet om je te pesten. Ook niet om je een dagtaak te geven om er tegen te

# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

vechten en er dus over te blijven praten. Ze zijn bedoeld om er van te leren. Zie het als een waarschuwing dat datgene wat je nu doet kennelijk niet goed is voor jou. Omarm daarom juist het obstakel, kijk er goed naar en probeer te achterhalen wat het je wil vertellen. Dan heb je daarna de keuze om er iets mee te doen. Heb je bijvoorbeeld een chronische ziekte zoals diabetes of obesitas of HVA (hart en vaatziekten), dan zou het zomaar kunnen zijn dat je er verkeerde eetgewoontes op na hebt gehouden of niet voldoende hebt bewogen of te veel stress hebt ervaren op je werk of in je thuissituatie. Wanneer je te kampen hebt met rode cijfers op je bankboekje heb je misschien meer uitgegeven dat je bezit en zou je daar een beter management in moeten zien te krijgen. Dit betekent dus vaak dat je oude gedachten, leefgewoontes moet loslaten omdat die je kennelijk niet dienen en er andere, voor jou (want het is altijd persoonlijk) betere gedachten en leefgewoontes op na zou moeten gaan houden. Trouwens, niets moet hè! Het blijft altijd een keuze!

Wanneer je wel anders wil, gaat het er in de eerste plaats dus om de situatie te accepteren zoals deze is. Wanneer je weigert een vervelende situatie te accepteren, houd je er juist aan vast. Dit vergt enorm veel (negatieve) energie. Hierdoor raken we letterlijk opgebrand. Het kan echter zo veel makkelijker!

## **(zelf)Vertrouwen.**

Wanneer je beseft dat datgene wat je gedaan hebt door bepaalde gedachten over bv voeding, bewegen, uitgeven van geld je niet (meer) dient heb je de keuze om die gedachten met de bijbehorende gedragingen los te laten en het vanaf NU anders aan te gaan pakken. Nogmaals het hoeft natuurlijk niet. Er zijn genoeg mensen met longemfyseem die echt wel weten dat roken niet echt slim is voor hun gezondheid, maar toch hun sigaretje niet willen laten staan. Dat is een keuze! Niets is fout, want je bepaald helemaal zelf hoe je je leven wilt leven.

Loslaten van bepaalde gedachten die geheel ingeburgerd zijn vergt lef. Juist doordat we meegezogen worden in het gedachtengoed van het grote publiek en het melodrama, vinden we het normaal om in de slachtofferrol te blijven zitten. Hierdoor is het een 'moeilijke stap' om anders te doen. Een moeilijke stap om het heft in eigen hand te nemen. Het wel of niet durven loslaten van oude gewoontes heeft vaak te maken met (zelf) vertrouwen. Wanneer je er op vertrouwt dat het allemaal wel goed komt, laat je makkelijker los dan wanneer je dat vertrouwen niet hebt. Dan houd je juist vast aan het 'vertrouwde' ook al weet je dat het niet goed is voor jou. Leren vertrouwen op jezelf is dus een belangrijk onderwerp om te bespreken.

## **De natuur als voorbeeld**



*Een boom of een mooie plant heeft in de zomer licht, lucht en water nodig. De wortels zuigen het water en de mineralen op uit de bodem. Het water gaat met de mineralen via de stam, de grote en kleine takken naar het gebladerte en bloemen. Hiervan maakt de boom samen met het zonlicht in zijn blaadjes voeding voor zichzelf om goed te groeien en te bloeien.*

*Dit geldt net zo voor de mens. Wanneer we de juiste voedingsstoffen en voldoende positieve energie vanuit onze omgeving (leven in een 'warm bad') binnen krijgen voelen we ons helemaal senang. Maar in de herfst wordt het kouder. De zon schijnt minder. En in de winter kan het water gaan*

*bevriezen. Dan kan de boom geen eten, geen energie meer maken. Wanneer wij als mens minder goed op onze voedingskeuze letten, minder in beweging komen en/of ons in een sociale leefomgeving bevinden (werk, partner, vrienden) die ons niet (meer) dient, dan krijgen we minder goede voeding op de juiste plaats en voelen we ons minder vitaal. Dit ervaren we als een obstakel in ons leven.*

*De boom heeft daar wat op gevonden. Wanneer de boom de voedingsstoffen uit de groene blaadjes heeft*



# UNIQUE NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2019

*getrokken gaat het verkleuren en laat de bladeren uiteindelijk los. De bladeren dienen de boom op dat moment niet meer.*

Wanneer we geen energie meer kunnen halen uit de leefomgeving waarin we ons bevinden kunnen we het beste die situatie loslaten. Wanneer we ons eraan blijven vasthouden kost het alleen maar heel veel energie. Of dit nu je voedingspatroon betreft of je werk, je relatie of een sociale leefomgeving waarin je je niet meer thuis voelt, maakt hierin niet uit. Het gaat erom te beseffen dat datgene wat je aan het doen bent je niet meer de energie geeft die je nodig hebt voor een gelukkig leven. Natuurlijk is dat niet altijd even makkelijk om de verandering in gedachten en gewoonten en gedragingen toe te passen.

*De boom zet de 'kraantjes' tussen takken en bladeren dicht waardoor ze geen water meer krijgen. De boom maakt zich op deze manier klaar voor de winter.*

Op het moment dat je een besluit hebt genomen het anders aan te willen pakken en het 'oude' los wil laten en daar geen 'voeding' meer aan wil geven, komen we vaak in een soort 'niemandsland'. Je weet dat je het anders wilt doen, maar je weet nog niet precies hoe. Neem daar rustig de tijd voor. Ga niet klakkeloos aan de slag, maar luister in stilte naar jezelf. Neem net als de boom een winterperiode te tijd om na te denken hoe je nu echt verder wil. Ik weet zeker dat je wanneer je echt luistert naar je hart, je buik je tot een juiste beslissing komt voor je zelf.

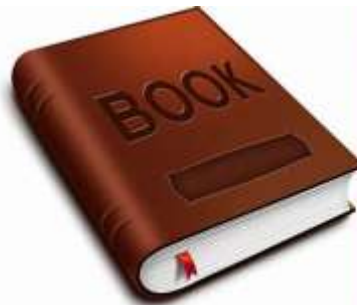
*Na de winter komt ook voor de boom weer de lente. Er komt meer zonlicht en de wortels kunnen weer voldoende vocht uit de bodem opnemen met de benodigde mineralen. De boom komt weer 'tot leven' en de nieuwe jonge blaadjes steken weer de kop op. De boom WEET dat dat elke keer na een winterperiode weer goed komt.*

Zo moeten wij ook het vertrouwen (leren) hebben dat wanneer we de juiste beslissingen nemen en het 'oude' wat ons niet meer dient weten los te laten er uiteindelijk weer een 'NIEUW BEGIN' komt waarvan je ongetwijfeld gelukkiger, vitaler en gezonder van wordt en blijft.

Dus mijn advies is durf naar je huidige obstakels, omstandigheden te kijken om er van te leren. Dienen de huidige omstandigheden je niet (meer) om gelukkig te zijn, LAAT DAN LOS! Vasthouden kost te veel energie. Dus maak er ook geen drama van. Sta stil bij wat je echt wil en neem dan de juiste stappen voor een NIEUW LEVEN vol energie, geluk en gezondheid.

Eigenlijk zeg ik: wordt weer een beetje kind! Wordt weer flexibel!

Weten HOE? Mijn boek ligt begin december op de plank ☺. De titel? 3x raden!



Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Uniek Fitnesscentrum: [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)