

Jouw Leefstijl Formule

Voor meer energie, plezier en tijd voor jezelf.

Vergeet de nieuwste voedingstrends, gezondheidsclaims of strikte leefregels.

Vergeet het gevoel dat je niet genoeg bent, onvoldoende weet of doet.

Vergeet het frustrerende gevecht tegen jezelf.

Je faalt nooit in het jezelf zijn!

Wenske Pasman is wars van goeroes, hypes en 'one size fits all' oplossingen. Te midden van alle mogelijkheden die er zijn, moedigt ze je aan tot hoogstpersoonlijk maatwerk, om te ontdekken wat werkelijk werkt voor jou.

In dit zeer toegankelijke boek beschrijft Wenske hoe ze op haar 27^{ste} een burn out kreeg en vervolgens op zoek gaat naar dé invulling voor een gezond en gelukkig leven. Uit haar zoektocht en persoonlijke experimenten ontwikkelde ze een unieke, simpele en bijzonder doeltreffende methode: *Jouw Leefstijl Formule*.

Aan de hand van oefeningen en heldere stappen, ontdek je in *Jouw Leefstijl Formule* hoe jouw behoeften in voeding, energie en ontspanning de basis vormen voor je eigen, krachtige leefstijl. Een leefstijl die 100% bij jou past en waarmee je meer energie, plezier en tijd voor jezelf ervaart dan ooit tevoren.

Wenske Pasman (1983) is leefstijlcoach, ondernemer en moeder. Zij helpt gedreven vrouwen in het hervinden van hun energie, kracht en vertrouwen. Want alleen wanneer je zelf - zo is haar rotsvaste overtuiging - goed in je vel zit kun je een betekenisvolle bijdrage leveren aan anderen en de wereld om je heen. *Jouw Leefstijl Formule* is haar eerste boek.