



Hallo ,

Eindelijk! Het is gelukt! De eerste nieuwsbrief van San-T. Een nieuw jaar en een briefje.

In deze en volgende nieuwsbrieven geef ik je graag telkens een tip om je gezondheid te behouden en te verbeteren.

Neem ook eens een kijkje op de nieuwe website en lees wat Integrale Voetreflex voor jou kan betekenen.

Weetje

Dank je wel voor het mooie jaar 2014! Fantastische nieuwe ontmoetingen heb ik mogen beleven in mijn privé leven en in mijn praktijk. Samen hebben we veel mogen leren en mogen groeien. Nu staan we aan het begin van een nieuw jaar, met nieuwe uitdagingen, studies en ook weer vele nieuwe kansen. We hebben zeer gezellige familiedagen gehad met lekker eten en drinken. Misschien heb ook jij wel een reeks goede voornemens voor 2015. Bijvoorbeeld: "Dit jaar wil ik graag iets gezonder gaan eten." Weet dat je het kunt, maar pas voetje per voetje je eetpatroon aan. Zorg dat het een nieuwe gewoonte wordt, eentje die je kan volhouden.

Tracht altijd van je maaltijden te genieten en eet rustig en langzaam. Zo ben je vlugger verzadigd. Je spijsvertering en je lijn zullen je er dankbaar voor zijn. Zorg voor de beste voedselcombinaties. Groenten met vis of vlees. En groenten met een klein beetje pasta, rijst of patatjes. Zo kunnen we makkelijker de overvloedige feestkilo's dag zeggen.

Teen en tander

San-T is nog eventjes gesloten tot en met 04/01/2015. De praktijk is terug open vanaf 05/01/2015.

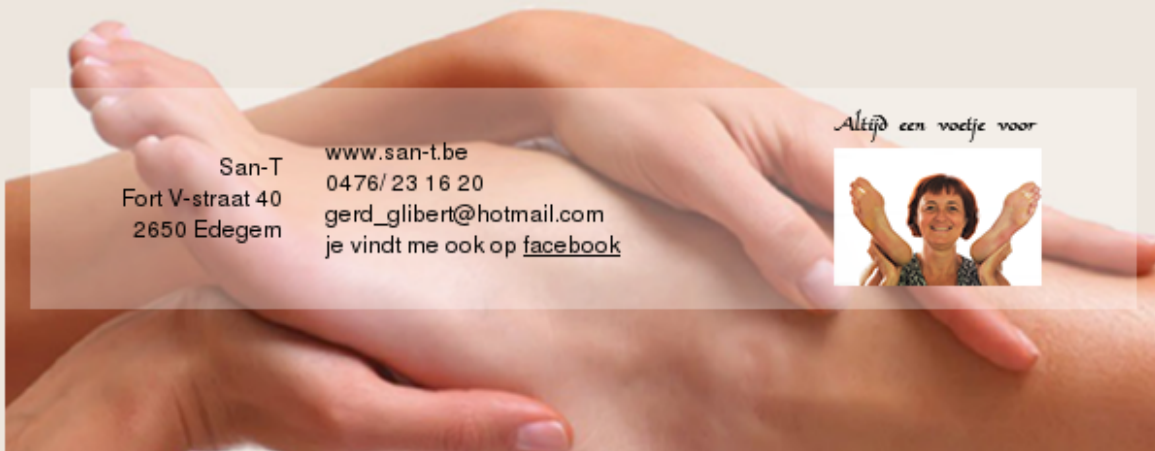
Wens je nog iemand te verrassen met een kadobon van San-T, dan kan je die steeds telefonisch of per mail bestellen. Na betaling zorg ik voor levering per post, of afhalen op afspraak. Meer info over prijzen vind je op www.san-t.be



!
Jij
Vuur
Warmte
Kerstmis
Wij samen
Genegenheid
Kameraadschap
Nieuwjaarswensen
Gewoon gelukkig zijn
Vriendschap en Liefde
Sterren Licht Versieringen
Een gelukkig en gezond 2015
Zorgen voor jezelf en anderen
Kado
Hoop
Geluk
Geboorte

Dat je de lef hebt om in jezelf te geloven.
Zodat je dromen mogen waar worden in een
Sprankelend Nieuwjaar
Happy 2015 !

Gerd
xxx



San-T
Fort V-straat 40
2650 Edegem

www.san-t.be
0476/ 23 16 20
gerd_glibert@hotmail.com
je vindt me ook op [facebook](#)

Altijd een voetje voor

