



COOLE TIPS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie.

CRYO WATTE..???

Ik ga hartstikke dood in dat ding..
Ik ben zo zenuwachtig..
Ik heb claustrofobie..
Zit die vriezer op slot, kan ik er wel uit..
Val ik flauw als ik erin sta..
Waarom doe ik dit eigenlijk..
Kan ik na een sessie gewoon alles doen..
Ga ik ervan afvallen..
Wat is cryotherapie nou eigenlijk..

EEN KLEINE GREEP UIT DE REACTIES NA AFLOOP VAN EEN CRYOSESIE

- Waarom heb ik dit nooit eerder gedaan
- Ik voel me fris en fruitig
- Energie stroomt
- Mijn huid tintelt net als op wintersport
- Ik kan weer ademen
- Wat een fantastische start van de dag
- De kou viel 100% mee
- Ik voel me blij
- Ik sta aan en voel me opgewekt
- Ik heb gelijk zin om te sporten
- Meer zuurstof in mijn systeem.
- Heerlijkkkk
- Geen duf hoofd meer
- Heb minder depressieve gevoelens
- Ben ik hier nu zo bang voor geweest?
- De deur zit nooit op slot
- Heerlijk in mijn eigen bubbel
- Fijn je eigen muziek op de achtergrond
- Heel prettig dat je alleen in de cabine staat
- Ik kan nog wel even doorgaan..





COOLE TIPS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

CRYO WATTE...???

Wat is nu eigenlijk cryotherapie, kan ik het vergelijken met een ijsbad of koude douche. wat levert het mij op als ik dit in mijn leefpatroon integreer? In dit e-book krijg je antwoorden op allerlei vragen, maar ook nuttige simpele en effectieve tips om gelijk je voordeel mee te doen



CRYOTHERAPIE VERFRISSEND UITGELEGD

Met cryotherapie geef je je lichaam de verfrissing die het nodig heeft. Het is als een koude resetknop die je energie en vitaliteit een stevige boost geeft.

DAT IS LEUK, MAAR WAT GEBEURT ER PRECIES IN MIJN LICHAAM TIJDENS EEN SESSIE CRYOTHERAPIE

- Tijdens cryotherapie trekt de kou je bloedvaten samen
- Zuurstofrijk bloed stroomt door je vitale organen (hart, longen, lever, nieren, darmen) zuurstof = leven, je cellen zijn je dankbaar
- De pittige droge kou stimuleert de afgifte van endorfine, je lichaamseigen natuurlijke pijnstiller, hoe fijn is dat
- Cryotherapie versnelt je metabolisme, omdat je lichaam harder moet werken (rillen) om warm te blijven. Dit verhoogt de vetverbranding en kan dus helpen bij afvallen



COOLE TIPS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

DE POSITIEVE EFFECTEN VAN CRYOTHERAPIE ZIJN TALRIJK EN VERSTERKEN ZOWEL JOUW LICHAAM ALS GEEST

De gunstige effecten van cryotherapie zijn zo talrijk dat je lichaam en geest elkaar na elke sessie high-fives geven. Je spieren juichen, je energie is opgeladen, en zelfs je hersenen denken: 'Waar waren jullie al die tijd?'

- Na je sessie cryotherapie verwijderen je bloedvaten zich weer, wat de bloedsomloop bevordert en helpt om afvalstoffen sneller te verwijderen, opgeruimd staat netjes
- De kou zorgt voor een verhoogde productie van adrenaline en andere neurotransmitters (happy hormonen), wat leidt tot een helder gevoel en een verhoogde alertheid, je staat dus aan om te knallen
- Als reactie op de kou worden je cellen aangemoedigd om sneller te regenereren en te herstellen, een soort reset dus
- Door de bloedvaten samen te trekken en de bloedstroom naar ontstoken gebieden te beperken, helpt cryotherapie zwellingen en ontstekingen te verminderen
- Door de toename van endorfine en de ontspannende werking van de kou kan cryotherapie helpen om stress en angst te verlagen
- De kou kan helpen om de huid strakker te maken, de bloedsomloop te verbeteren en bij te dragen aan een gezonde en stralende huid, we zien en voelen ons dus jonger en frisser





COOLE TIPS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**HET MAAKT NIET UIT HOE
OUD JE BENT,
CRYOTHERAPIE ZAL JE
NIET TELEURSTELLEN.
LICHAAM EN GEEST
ZULLEN HET WAARDEREN,
EN JE ZULT JEZELF
AFVRAGEN WAAROM JE
NIET EERDER IN DE
VRIESKIST BENT
GEDOKEN**



Kortom, cryotherapie is een veelzijdige behandeling die toegankelijk is voor iedereen, van topsporters tot mensen die gewoon gezond ouder willen worden. Het biedt talloze voordelen, van sneller herstel en pijnverlichting tot een boost in energie en vitaliteit. Of je nu jong of oud bent, cryotherapie is een effectief en natuurlijk alternatief om jouw algehele welzijn te verbeteren en jouw lichaam optimaal te ondersteunen

Na afloop van je cryotherapie-sessie staat de koffie of thee voor je klaar. Het is het perfecte moment voor een praatje, waarin ik tips kan delen over hoe je het beste kunt profiteren van je cryo sessie. Voor wie de ervaring nog verder wil versterken, zijn er aanvullende opties beschikbaar. Overweeg bijvoorbeeld een verkwikkende CryoFacial om je huid een extra boost te geven, of combineer je sessie met infraroodtherapie voor een complete wellness ervaring. Deze extra behandelingen zorgen ervoor dat je niet alleen fysiek herstelt, maar ook mentaal in balans komt



COOLE TIPS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**LATEN WE PRATEN HOE
VOEDING EN LEEFSTIJL JE
KUNNEN HELPEN BIJ
AFVALLEN, HORMONALE
SCHOMMELINGEN EN DIE
DAGEN WAAROP JE JE
NIET FIT, SLECHT SLAAPT
OF SOMBER VOELT – EN
HOE JE MET SLIMME
KEUZES DIT KUNT
VERANDEREN**



Kortom, cryotherapie is een veelzijdige behandeling die toegankelijk is voor iedereen, van topsporters tot mensen die gewoon gezond ouder willen worden. Het biedt talloze voordelen, van sneller herstel en pijnverlichting tot een boost in energie en vitaliteit. Of je nu jong of oud bent, cryotherapie is een effectief en natuurlijk alternatief om jouw algehele welzijn te verbeteren en jouw lichaam optimaal te ondersteunen

Na afloop van je cryotherapie-sessie staat de koffie of thee voor je klaar. Het is het perfecte moment voor een praatje, waarin ik tips kan delen over hoe je het beste kunt profiteren van je cryo sessie. Voor wie de ervaring nog verder wil versterken, zijn er aanvullende opties beschikbaar. Overweeg bijvoorbeeld een verkwikkende CryoFacial om je huid een extra boost te geven, of combineer je sessie met infraroodtherapie voor een complete wellness ervaring. Deze extra behandelingen zorgen ervoor dat je niet alleen fysiek herstelt, maar ook mentaal in balans komt



COOLE TIPS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

LATEN WE PRATEN HOE VOEDING EN LEEFSTIJL JE KUNNEN HELPEN BIJ AFVALLEN, HORMONALE SCHOMMELINGEN EN DIE DAGEN WAAROP JE JE NIET FIT, SLECHT SLAAPT OF SOMBER VOELT – EN HOE JE MET SLIMME KEUZES DIT KUNT VERANDEREN



Iedereen herkent het wel: je bent vastbesloten om af te vallen en goede keuzes te maken, maar de tijd lijkt altijd te ontbreken en de motivatie is soms ver te zoeken. Je zegt dingen als "Ik begin maandag wel" of "Ik hou het toch niet vol," en voor je het weet, voel je je verloren in de chaos van dieetregimes en regels. Het lijkt wel een eindeloze cirkel. Maar weet je wat? Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn. Het is tijd om die dieetstress achter je te laten en te ontdekken hoe je met eenvoudige, haalbare veranderingen je doelen kunt bereiken zonder jezelf te overweldigen. Het draait niet om perfectie, maar om het maken van kleine, slimme keuzes die passen in jouw leven. Zo kun je de weg vinden naar een gezonder leven zonder de frustraties van een ingewikkeld dieet