

WIL JIJ WETEN OF CUPPING DÉ OPLOSSING IS VOOR JOUW RUGPIJN KLACHTEN?



ONTDEK HIER DE 3 GOUDEN PRAKTISCHE TIPS

**Stop met leven in pijn – ervaar ontspanning,
vrijheid en een soepele rug met deze cupping-
tips!**



HEALTH CENTRE

Over mij en mijn reis

Mijn naam is Hanane Hajji, moeder van 3 pubers en gecertificeerde cupping therapeute. Jarenlang was ik vooral één ding: gevangene van mijn eigen lichaam.

Migraine, ondraaglijke rugpijn, eindeloze vermoeidheid. Mijn dagen bestonden uit pijnstillers slikken, doktersbezoeken en mezelf erdoorheen slepen.

Ik zal één moment nooit vergeten. Ik stond in de keuken, mijn rug voelde alsof hij in brand stond, mijn hoofd bonkte ondragelijk. In de woonkamer hoorde ik mijn kinderen lachen. Alles in mij wilde op de grond zakken en gewoon opgeven. Maar in plaats daarvan glimlachte ik geforceerd en zei: "Het eten is bijna klaar."

Op een bepaald moment besepte ik dat er iets moest veranderen – voor mezelf én voor mijn gezin. **ZO WIL IK NIET VERDER.**

Ik was het zat om te overleven. Zat om afhankelijk te zijn van medicatie die me suf maakte, terwijl mijn leven aan me voorbij ging. Het was tijd om de regie terug te nemen. En dat is precies wat ik deed. Deze transformatie gaf me mijn leven terug, vol energie en kracht.

Mijn eigen ervaring heeft mij geïnspireerd om andere vrouwen te helpen die vastzitten in een vicieuze cirkel van lichamelijke pijn, frustratie en machteloosheid.

Cupping kan dé gamechanger zijn waar je naar zoekt. In dit e-book ontdek je hoe het werkt én krijg je 3 gouden tips die je direct kunt toepassen voor minder pijn en meer ontspanning.

Dit e-book is de eerste stap naar jouw transformatie – van pijn naar kracht, van beperking naar vrijheid!

Tijd om weer de regie te nemen over jouw lichaam!

Waarom dit e-book?



Ik weet precies hoe je je voelt.

Jarenlang zat ik in dezelfde situatie als jij. Elke ochtend wakker worden met diezelfde zeurende, soms ondraaglijke rugpijn. Hoopvol beginnen aan weer een nieuwe behandeling, weer een nieuw advies opvolgen, om vervolgens steeds opnieuw teleurgesteld te worden. De pijn bepaalde mijn dagen, mijn stemming, mijn energie.

Dingen die voor anderen vanzelfsprekend waren een dagje uit, zonder nadenken bewegen, genieten zonder beperkingen voelden voor mij als een strijd.

Misschien heb je jezelf ook aangeleerd om ermee te leven.

Je zegt tegen jezelf: "*Het hoort er nu eenmaal bij.*" Maar diep van binnen verlang je naar meer.

Je wilt je vrij voelen, soepel bewegen zonder dat die pijn als een zware last met je meereist. Je wilt je energiek voelen, in plaats van uitgeput aan het einde van de dag.

Ik begrijp je. Ik ben daar geweest. Maar ik heb ook de weg eruit gevonden.

Dit e-book is voor jou, voor de vrouw die al zoveel heeft geprobeerd en eindelijk op zoek is naar een oplossing die écht werkt. Voor de vrouw die niet langer genoeg neemt met pijn als haar dagelijkse realiteit.

Ik wil je laten kennismaken met Cupping therapie, een eeuwenoude methode die mij en zoveel anderen heeft geholpen om het lichaam op een diepe, natuurlijke manier te laten herstellen. Cupping heeft mijn leven gered!

Je staat op het punt om de eerste stap te zetten naar een vrijer, soepeler en pijnvrij lichaam.

De 3 gouden praktische tips?



1. Verlicht je rugpijn met een simpele zelfmassage

Wist je dat je jouw doorbloeding al kunt stimuleren zonder een behandeling? Gebruik je handpalmen of een zachte massagebal en maak cirkelvormige bewegingen over je onderrug.

Dit helpt om vastzittende spieren los te maken en de pijn te verzachten.



Nog effectiever?

Leg eerst een warme kruik op je rug en voel hoe de spanning smelt!

2. Drink water als jouw geheime wapen tegen vastzittende afvalstoffen

Veel mensen vergeten dit, maar na een cuppingbehandeling laat je lichaam afvalstoffen los. Als je niet genoeg water drinkt, blijven deze circuleren en kun je je juist moe en zwaar voelen.

Wil je fris en energiek wakker worden na je behandeling?



Drink minstens 2 glazen water ervoor en blijf goed hydrateren erna.

Dit versnelt je herstel en voorkomt een loom gevoel.

3. Maak je rug soepel met één simpele stretch per dag

Cupping helpt, maar als je daarna weer uren achter je bureau zit, kan de spanning snel terugkomen. Wil je langdurig effect?

Probeer dagelijks de 'kinderhouding' (child's pose uit yoga).



Ga op je knieën zitten, strek je armen naar voren en laat je hoofd rusten. Voel hoe je onderrug ontspant en je wervelkolom ruimte krijgt.

Slechts 1 minuut per dag kan een wereld van verschil maken!

Bonus tip : Jouw 5-minuten ochtendritueel

Dit vijf-minuten ochtendritueel is een geweldige manier om je dag op een positieve en bewuste manier te beginnen.

Hier zijn een paar extra tips om het nog effectiever te maken:

1. **Kies een consistente tijd:**

Probeer elke dag op dezelfde tijd op te staan, zodat deze routine een vast onderdeel van je ochtend wordt.

2. **Gebruik een timer:**

Zet een timer op vijf minuten om ervoor te zorgen dat je niet wordt afgeleid en je volledig kunt concentreren op je ritueel.

3. **Creëer een fijne omgeving:**

Zorg dat je plek schoon en rustig is. Misschien wil je wat kaarsen aansteken of een zacht muziekje opzetten om de sfeer te verbeteren.

4. **Schrijf je dankbaarheid op:**

Na je meditatie kun je overwegen om je drie dingen waar je dankbaar voor bent op te schrijven in een notitieboekje. Dit helpt je om je gedachten te verankeren en kan je later inspireren.

5. **Strek je lichaam:**

Naast lichte stretches, overweeg ook om een paar eenvoudige yoga-houdingen toe te voegen.

Dit helpt om je lichaam en geest nog meer te activeren.

Door deze tips toe te voegen aan je ochtendritueel, kun je je dagelijkse routine verder verrijken en een nog betere start van je dag creëren!

Jouw transformatie begint hier



Met deze vier tips beschik je over praktische handvaten die je direct kunt toepassen in je drukke leven. Het draait om het zetten van kleine, haalbare stappen die je dagelijks ondersteunen in het vinden van meer rust en energie.

Consistentie is essentieel: door elke dag bewust tijd voor jezelf vrij te maken en je energie in de gaten te houden, zul je snel merken dat je je beter voelt.

Vergeet niet: door aandacht te besteden aan je eigen welzijn, creëer je niet alleen een betere toekomst voor jezelf, maar bied je ook je kinderen de mogelijkheid om op te groeien in een gezondere en evenwichtigere omgeving. Zelfzorg vormt de basis voor zowel jouw welzijn als dat van je gezin.

Wat nu?

Ben je klaar om de volgende stap te zetten? Plan vandaag nog je gratis kennismakingsgesprek en ontdek hoe je blijvende veranderingen kunt maken in jouw leven.

Samen kijken we naar jouw specifieke situatie en creëren we een plan van aanpak voor een pijnvrij leven.

Dit is jouw kans om te stoppen met overleven en weer voluit te gaan leven.

Lieve JIJ je bent het waard!

👉 **Scan & boek jouw gratis intake!**



Ik kijk ernaar uit om je te helpen in jouw route naar herstel!