

ŠODA

LIFESTYLE COACHING

Voor wie verantwoordelijkheid neemt
voor lichaam en geest.

RICHTING / STRUCTUUR / UITVOERING

GEEN TIJDELIJKE OPLOSSING.

Persoonlijke 1-op-1 coaching rond mindset, lichaam, voeding en leefstructuur. Gebouwd op reflectie, discipline en uitvoering.

BEWUSTZIJN / VERANTWOORDELIJKHEID / AUTONOMIE

HET FUNDAMENT

VIER DOMEINEN. ÉÉN LEVENSWIJZE.

01

THE MIND

Zelfkennis, mentale rust en richting.

02

THE BODY

Training, beweging, slaap en herstel.

03

THE NUTRITION

Bewust en voedzaam eten, praktisch toegepast.

04

ŠODA LIFESTYLE

Structuur en gewoonten die je identiteit versterken.

WAT JE ONTVANGT

DIT KRIJG JE.

01 INTAKE & NULMETING

helderheid over waar je staat

02 PERSOONLIJK STARTPLAN

focus op wat nu belangrijk is

03 WEKELIJKSE COACHING

45 minuten, online of fysiek

04 WEEKLY CHECK-IN

reflectie en gerichte bijsturing

05 ONLINE OMGEVING

guide, opdrachten en community

MINIMALE DUUR / 12 WEKEN

DE UITVOERING

HET WEEKRITME.

01

CHECK-IN

eerlijk reflecteren

02

COACHING

richting, verdieping en confrontatie

03

COMMITMENT

concreet uitvoeren

Ik bied richting, reflectie, structuur, ondersteuning en confrontatie. Jij blijft verantwoordelijk voor je keuzes, uitvoering en resultaten.

SELECTIVITEIT

VOOR WIE VERANTWOORDELIJKHEID NEEMT.

De coaching past bij je wanneer je bereid bent eerlijk te kijken en daadwerkelijk uit te voeren.

01

VERANTWOORDELIJKHEID

02

OPENHEID

03

UITVOERING



ALS EEN STEEN IN DE ZEE,
ONBEWOGEN ONDER DRUK,
GEVORMD DOOR WAT HET RAAKT.

ŠODA
LIFESTYLE COACHING

COACHING

IS PERSOONLIJK.

IEDER TRAJECT BEGINT MET EEN SELECTIE.



SCAN VOOR SELECTIE

ŠODA
LIFESTYLE COACHING