

Recepten



Midden-Oosterse salade
met bulgur, ovengroenten en feta



Thaise maaltijdsalade
met pittige biefstukpuntjes



Recepten

veel groente x

bereidingstijd 15 min. x

balans x

geschikt voor het hele gezin x



Mini tortilla's
met garnalen, groente en limoenmayonaise



Balinese wokschotel
met broccoli en biefstukreepjes en knoflookrijst



Recepten

< alle recepten



Balinese wokschotel
met broccoli en biefstukreepjes en knoflookrijst

Deze Balinese wokschotel bevat een rijke hoeveelheid groente, en is door de mix van basmatirijst en bloemkoolrijst erg voedzaam.



Bali Vibes Playlist
via Spotify



Stap 1

Snijd de broccoli in roosjes, verwijder de steelaanzet van de sperziebonen, schil de wortelen en...



Workouts



+ toevoegen aan routine

Salsa Duo Dance

Ontdek samen deze bijzondere stijl met Cubaanse roots in dertig minuten



+ toevoegen aan routine

Modern Solo Dance

Stap voor dertig minuten in een andere wereld met deze moderne dans workout



+ toevoegen aan routine



Workouts

Instructievideo x

workout duurt 45 min. x

Online x

Lessen zijn in groepsverband x



+ toevoegen aan routine

Latin Dance Workout

Breng je heupen in beweging in deze vijfenveertig minuut durende workout



+ toevoegen aan routine

Hip Hop Dance Workout

Kom energieker uit je dansworkout dan je je ooit hebt gevoeld, met de rhytm!



Workouts



+ toevoegd aan routine

Latin Dance Workout

Breng je heupen in beweging in deze vijfenveertig minuut durende workout

Teacher

Yasmin Algria

For several years I have been teacher of these Latin classes, and I still enjoy every lesson! Join me in these cheerful classes, let's DANCE together and feel the music.



Latin Party Playlist
via Spotify



Home

Dagelijkse quote

"Your greatest responsibility is to love yourself and to know you are enough."



Goedenavond Merve,

Dit was de ochtend van 26 mei voor jou



Vandaag was je in de ochtend:
Vermoeid

Wil je je energieker voelen in de ochtend?

Probeer dit te voorkomen door 8 uur slaap te krijgen, zo wordt je met een goed gevoel wakker en heb je meer energie!



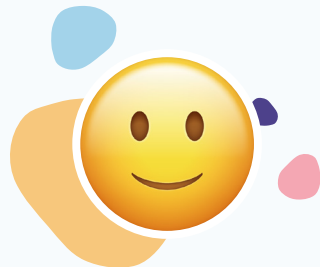
Home

Probeer dit te voorkomen door 8 uur slaap te krijgen, zo wordt je met een goed gevoel wakker en heb je meer energie!



Goedenavond Merve,

Dit was de middag van 26 mei voor jou



Vandaag was je in de middag:
Blij

Wij weten wel waarom!

In de middag heb je als tussendoortje een blokje pure chocolade op. Dit bevat serotonine, een stofje dat je blijer laat voelen! Let wel op dat je er niet te veel van eet ;-)



Home



Goedenavond Merve,

Dit was de avond van 26 mei voor jou



Vandaag was je in de avond:
Gelukkig

Welk cijfer geef je deze dag?

8 van de 10

Challenge voor morgen:

Je dag eindigen met een gelukkig gevoel zoals vandaag is erg goed. Waarschijnlijk slaap je daardoor beter, en start je morgen energieker een nieuwe dag. Vraag jezelf af waardoor je je gelukkig voelde vanavond en kijk of je dit morgen kan herhalen. Hulp nodig? Contacteer je coach!



Profiel

Merve Adina



Leeftijd
25 jaar

Mynd. Member sinds
2 maanden

Mynd. Coach
Sabine Verhoeff

Voeding



Ontbijt

Yoghurt met vers fruit



Tussendoor

Blokje pure chocolade



Lunch

2 speltcrackers met kipfilet



Profiel

Merve Adina



Leeftijd
25 jaar

Mynd. Member sinds
2 maanden

Mynd. Coach
Sabine Verhoeff

Sport



Workout dag 24

Gebaseerd op jouw voorkeur



Latin Dance Workout

Duur 45 m



Profiel

Merve Adina



Leeftijd
25 jaar

Mynd. Member sinds
2 maanden

Mynd. Coach
Sabine Verhoeff

Mood



Jouw Mood

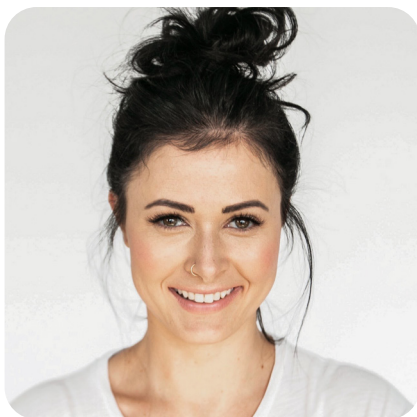
Hoe voel je je vandaag?



Deze avond voel jij je:
Gelukkig



Coaching



Sabine Verhoeff
27 jaar

woont ook in Rotterdam

20-30

Persoonsgerichte coachingsmethode

Meer over Sabine

Hi! Ik ben Sabine. Al sinds het begin van Mynd. ben ik hier coach en help ik mensen met van zichzelf houden, om een gezonde balans in hun leven aan te brengen. Mijn focus ligt op de peilers gedrag, voeding en beweging. Meer weten? Let's chat!

Kies Sabine als coach



Coaching



'Leuk dat je samen met mij op zoek gaat naar de beste versie van jezelf!'

Sabine is nu jouw coach

De kennis van Sabine

Sabine coacht op de peilers gedrag, voeding en beweging. Haar doel is om jou te helpen met de zoektocht naar een gezond zelfbeeld.

Peiler 1. Gedrag

Bij Mynd. geloven we niet in snelle oplossingen, maar beseffen we ons dat je een reis gaat beginnen. Deze heeft ups en downs, en is normaal. Om te helpen met deze reis, helpt Mynd. je bij het vinden van de beste versie van jezelf. Helpen met de zoektocht naar een gezond zelfbeeld.

Vind hier de chat



Coaching

Chat met Sabine

Je hebt Sabine gekozen als coach op 29-05-2021



Sabine

Hallo Merve! Wat leuk dat je mij hebt gekozen als coach. Ik ben erg benieuwd naar je reden om te starten met Mynd., en wat je hoopt uit mijn coaching te halen. Zelf begon ik, een aantal jaar geleden, op eigen kracht aan meer van mijzelf houden en gezonder leven. Ik had geen hulpmiddel als Mynd., en weet hoe lastig het soms kan zijn. Daarom ben ik gaan coachen. Wees dus niet bang om ook je moeilijke momenten te delen :)

11:04

Merve



Hoi Sabine, bedankt voor je berichtje. Fijn om te horen dat ik ook mijn moeilijke momenten met je mag delen. Ik vind het namelijk heel spannend om hiermee te beginnen. Ik ben begonnen met Mynd. en ben er alvast mee bezig. Het is met trots...

