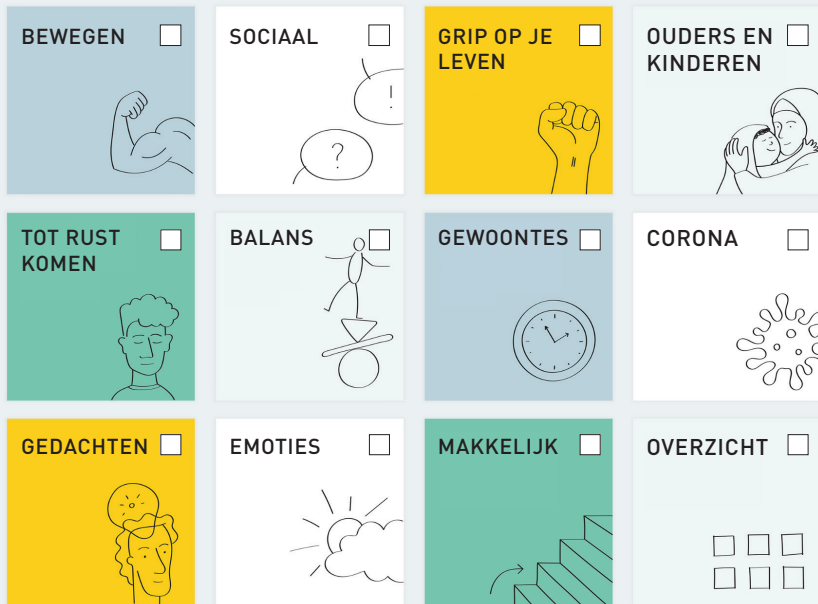


Op [Lekker in je vel.Amsterdam](#) vind je deze thema's:

We hebben voor je aangevinkt wat nu het beste bij je past.

Klik op een thema om de website te openen.



Of klik op deze link:

om meteen aan de slag te gaan!

Digitale ondersteuning om je te helpen lekker(der) in je vel te zitten.

samengesteld door zorgverleners uit de buurt



Lekker in je vel.Amsterdam

Om gezond te blijven hebben we een goede leefstijl nodig. Vaak kan je hier zelf mee aan de slag door bijvoorbeeld genoeg te bewegen en gezond te eten. Maar ook zelfinzicht en begrijpen waarom je doet zoals je doet kunnen zorgen voor een betere balans.

Als je lekker in je vel zit kan je namelijk beter omgaan met tegenslagen, stress, en moeilijke emoties of situaties die je tegenkomt in je leven.

Samen met huisartsen en psychologen zijn we op zoek gegaan naar goede producten die je hierbij helpen.

Het resultaat vind je op:

www.lekkerinjevel.amsterdam

Om je op weg te helpen hebben we voor jou hiernaast alvast de best passende tips neergezet!

Vragen? Stel ze aan je huisarts, POH, of hulpverlener.
Of mail ons op hallo@lekkerinjevel.amsterdam