



## Chiropractic

Family Care Centre

NIEUWSBRIEF december 2013

### December: maand van gezelligheid, samenzijn, eten, drinken en stress...

Lieve patiënten/cliënten,

De maand december is alweer aangebroken. De maand van Sinterklaas, Kerst, Oud & Nieuw, veel eten, veel drinken, te weinig slaap en vaak een race tegen de klok om alles voor elkaar te krijgen. We hebben het over de meest stressvolle tijd van het jaar.

Ik zou iedereen kunnen adviseren om rustig aan te doen, gezond te eten en niet al te lang op die gezellige feestjes te blijven hangen, maar ik ben bang dat er niemand naar mij zal luisteren..., de maand december is nu eenmaal een maand van gezelligheid en samenzijn.

Liever adviseer ik iedereen dan ook om toch (met mate) te genieten van deze gezellige tijd en om regelmatig naar de praktijk te komen voor een correctie.

Vergeet niet dat stress zenuwblokkades veroorzaakt. Zenuwblokkades zorgen er juist voor dat we minder goed tegen stress kunnen en dat we steeds meer moeite hebben om de nodige aanpassingen te kunnen maken. Kortom stress zorgt ervoor, dat wij steeds minder goed tegen stress kunnen. Ons aanpassingsvermogen wordt steeds kleiner en we worden vatbaarder voor onze omgeving. Hoe meer stress we hebben hoe meer correcties we nodig hebben. U kunt een correctie zien als een "reset knop".

Wat we ook niet moeten vergeten is waar het eigenlijk allemaal om gaat in de maand december. Het is een maand van liefde en geven, van samenzijn en vrede. Als wij dat proberen te onthouden, zullen we ongetwijfeld ook minder last hebben van stress.

Ik wens iedereen hele fijne feestdagen, een goede jaarwisseling en een gezond nieuw begin van 2014!



André de Voos  
*chiropractor*

In de 2 weken van de Kerstvakantie hebben we aangepaste openingstijden, t.w.:

Dinsdag	24 december	12.00 -17.00 uur
Woensdag	25 december	GESLOTEN
Vrijdag	27 december	GESLOTEN
Dinsdag	31 december	GESLOTEN
Woensdag	1 januari	GESLOTEN
Vrijdag	3 januari	09.30 -13.00 uur