

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions



Para mí, ser una entrenadora de la salud no es un trabajo, es una vocación. El bienestar físico y mental, el acondicionamiento físico y una dieta equilibrada siempre han sido muy importantes para mí.

Entre 1990 y 1995, fui miembro del equipo nacional holandés de natación sincronizada. Me gradué en gestión de comunicaciones y trabajé en los departamentos de relaciones públicas de varias empresas holandesas antes de incorporarme a Siemens AG en Múnich.

Como entrenadora de natación, llevé a mi equipo juvenil a la cima: ganamos el campeonato nacional holandés. Dispongo de licencia como entrenadora y de certificado como Coach de actividad profesional y hábitos.



Cuando era más joven, experimenté lo que puede suceder cuando el cuerpo y la mente no están en plena forma. Esto me inspiró a analizar a fondo el sector de la salud y el bienestar. Aprovechando mi experiencia en gestión y deporte, desarrollé el concepto Your Health Coach que puse en marcha en 2010. Ayuda tanto a particulares como organizaciones a tomar las decisiones acertadas y a adoptar un estilo de vida sano y feliz.

He reflexionado en gran medida sobre mi propio estilo de vida. Aunque esté mal que yo lo diga, he trabajado muy duro para llegar adonde estoy ahora. Creo que puedo proclamar objetivamente que soy un excelente ejemplo de alguien con un estilo de vida equilibrado y feliz. Llega a conocerme y te mostraré cómo conseguir lo mismo.

Hello!
I'm Sabine:
Your Health
Coach

- Equipo nacional holandés de natación sincronizada, 1990-1995
- Estudios de gestión de la comunicación, 1995-2000
- Entrenadora personal, La Haya, 1999-presente
- IMMITS Advertising Consultants, Rotterdam, 2000-2003
- Ayuntamiento de La Haya, Directora de Comunicación Corporativa, Departamento de Bibliotecas, 2003-2006
- Siemens Nederland, Comunicación interna, Comunicación corporativa, 2006-2007
- Siemens AG/HQ, Comunicación interna, Comunicación corporativa, 2007-2009
- Your Health Coach Studio, Múnich, 2010-presenta
- Coach de actividad profesional, Múnich, 2010-presenta
- Terapeuta Bailine (EMS, nutrición, deporte), 2010-presenta
- Miembro de Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, 2015-presenta
- Coach de hábitos, EE.UU., 2016-presenta
- Sabine Heijman B.V., Fundadora y CEO, 2016-presenta