

Liifs

De naam Liifs komt voort uit 'Liif'; wat in het Fries/Frysk lijf/lichaam betekent. Dit lichaam functioneert door de klachten en/of alle behandelingen of medicijnen vaak niet meer zoals voorheen. Samen met jou wil ik aan de slag gaan om het 'Liif' weer beter te helpen functioneren, de klachten te verminderen en de kwaliteit van je dagelijkse activiteiten, je werk- of sportleven te verbeteren!



"Ik heb mijn eigen leefstijl drastisch veranderd"

50 kilo afgevallen

Ook ik ben naar mijn eigen leefstijl gaan kijken en besepte dat het anders moest. Het roer ging om en ik begon met ketogene voeding. Binnen een jaar tijd 50 kilo lichter, fitter en gezonder! Dit succes smaakte naar meer en dus volgde ik de opleidingen tot leefstijlcoach, ketogeen therapeut en orthomoleculair therapeut. Nu kan ik jou ook als (ervarings)-deskundige begeleiden bij jouw leefstijltraject.

Start vandaag, kom in contact.

info@liifs.nl

06 -18 33 43 51

Ma



8.30-17.00 uur



Heerenveen

Di



8.30-17.00 uur



Aan huis en online

Wo



8.30-17.00 uur



Heerenveen

Do



8.30-17.00 uur



Aan huis en online

Vr



8.30-12.30 uur



Heerenveen

Thialfweg 17
8441 PV Heerenveen

www.liifs.nl



Fysio Liifs

Fysiotherapie + Leefstijl



Samen grip
op jouw
gezondheid

www.liifs.nl

Hallo,



Ik ben Sibrecht Spijkstra, gespecialiseerd fysiotherapeut met 35+ jaar ervaring en heet je graag welkom in mijn eigen praktijk, Fysio Liifs!

1988

Met trots de opleiding tot fysiotherapeut afgerond. Na mijn studie heb ik veel ervaring opgedaan in zowel kleine als grote praktijken rondom in Friesland.

1992

Aan de slag als algemeen fysiotherapeut in Heerenveen.

2003

Via een post HBO-opleiding heb ik de opleiding tot oedeemfysiotherapeut afgerond.

2011

Later voegde ik de specialisatie tot oncologiefysiotherapeut hieraan toe en was ik de eerste geregistreerde oncologiefysiotherapeut in Friesland.

2018

In maart van 2018 kwam dan eindelijk mijn droom uit door de deuren te openen van mijn eigen praktijk.

Fysiotherapie

Algemene fysiotherapie

Fysiotherapie houdt zich bezig met houdings- en bewegingsklachten. Met een goed afgestemde behandeling en adviezen kunnen je klachten afnemen en herstellen en kunnen we ook preventief klachten helpen voorkomen.

Oedeemfysiotherapie

Oedeem ontstaat als gevolg van een niet goed functionerend lymfestelsel waardoor ophoping van vocht en eiwitten ontstaat. Als oedeemfysiotherapeut maak ik gebruik van verschillende litteken-, fascie- en oedeemtechnieken afgestemd op jouw klachten.

Oncologiefysiotherapie

Heb je de diagnose kanker gekregen, dan staan je vaak een operatie en aanvullende behandelingen te wachten die veel lichamelijke en mentale impact hebben. Als oncologiefysiotherapeut behandel ik je in de verschillende fases, geef ik je tips en ondersteun ik je met een trainingsprogramma afhankelijk van je persoonlijke doelen.



Leefstijl

Voeding

In onze bewerkte voeding zitten vaak veel suikers en koolhydraten. Die zijn vaak de boosdoeners die ervoor zorgen dat veel mensen metabool ongezond of insulineresistent zijn. Dit kan leiden tot diverse klachten en aandoeningen. Ik help je met het veranderen van je voedingspatroon en leefstijl.

Leefstijltrajecten

Je kunt kiezen uit twee koolhydraatarme/ketogene leefstijltrajecten met 3 of 6 maanden begeleiding. Nieuwsgierig? Scan de QR-code op de achterkant en ontdek meer op mijn website.

START PAKKET

PLUS PAKKET

Orthomoleculaire therapie

Soms zijn er, naast een gezond voedingsplan, supplementen nodig om de gezondheid in stand te houden, te verbeteren of te herstellen door het toevoegen van vitamines of mineralen.

