



untire

Geeft je zin in de dag

De Untire app helpt je energie te krijgen.

Vermoeidheid bij kanker

- ✓ Gevoel van uitputting
- ✓ Het overvalt je
- ✓ Herstel duurt lang
- ✓ Negatieve invloed op dagelijks leven
- ✓ Je kan niet zijn wie je wilt zijn

Herken je dit? Je kan er nu wat aan doen.

Voor wie is Untire

Voor elke (ex)kankerpatiënt die last heeft van vermoeidheid.

Untire programma



Uitleg



Stressvermindering



Tips



Lichaamsbeweging



Community

Hoe werkt Untire

Untire helpt je lichamelijk en geestelijk meer energie te krijgen. Dat doet de app op allerlei manieren. Zoals:

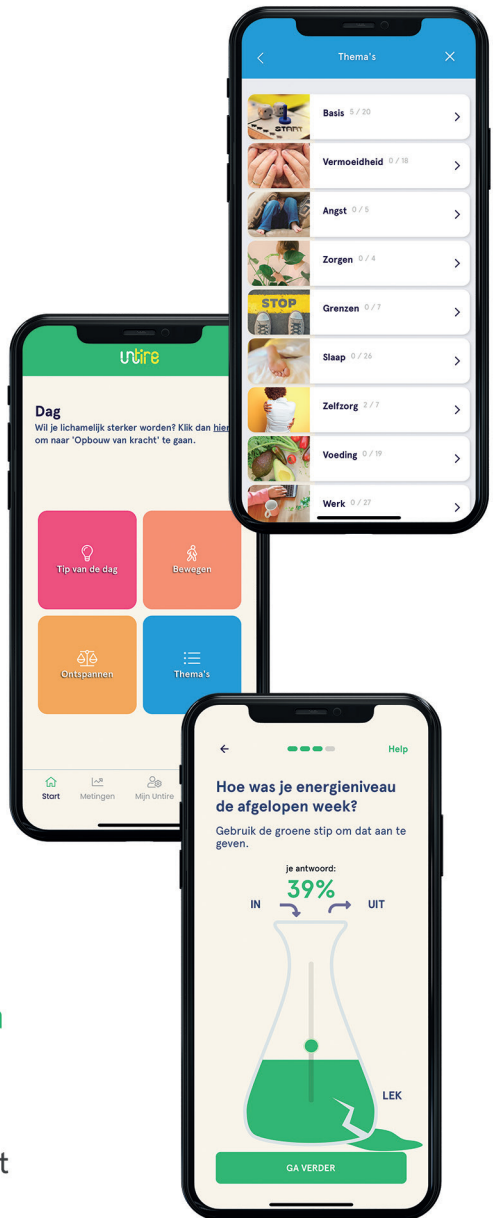
- ✓ Uitleg waarom je moe bent en blijft
- ✓ Hoe je kan ontspannen en minder kan piekeren
- ✓ Omgaan met angst en stress
- ✓ Tips om beter te slapen
- ✓ Tips over het verdelen van je energie over de dag
- ✓ Lichamelijke activiteit vergroten
- ✓ Wekelijks je energie meten

Wat is het effect van Untire

Gebruikers van de app geven aan zich na een paar weken gebruik al energieverder te voelen en meer te kunnen.

Moet je Untire elke dag gebruiken

Nee hoor, dat hoeft helemaal niet. Doe het in je eigen tempo en eigen tijd. Als je Untire gedurende 8-12 weken 3 keer per week 20 minuten gebruikt levert dat al hele goede resultaten op.



www.untire.me
info@untire.me
085 - 018 76 08

Download de Untire app
en geef jezelf energie.

