



Perskit

Bewust leren kiezen doe je met No Wine Today zodat je (nog) meer uit je leven haalt!

Wat is No Wine Today?

Met de unieke, bewezen methode van No Wine Today verander je blijvend je denkwijze en daarmee je gedrag. No Wine Today is daarmee hét platform waar je leert (nog) meer uit je leven te halen met als vertrekpunt tijdelijk even geen alcohol. Zo word je je bewust van je (aangeleerde) gewoonte, doorbreek je jouw (ingesleten) gedrag en creëer je een blijvend nieuwe (gewenste) *mindset* ten opzichte van alcohol.

Hoe werkt het?

Wij helpen je in 3 stappen, gebaseerd op principes uit de psychologie, anders omgaan met alcohol. Dit gebeurt via 1. Bewustwording 2. Verandering van mindset en 3. Versterken van nieuw gedrag. Of je regelmatig alcohol drinkt of slechts af en toe, maakt niet uit. In beide gevallen hoef je er weinig voor te doen. Je volgt onze speciaal ontwikkelde programma's en tijdens het programma zet je je drinkgedrag tijdelijk op pauze. Dit resulteert in verandering van denkwijze en gedrag naar een leefwijze die jij zelf bepaalt in plaats van wat jou is aangeleerd of wat je gewend was.

Waarom is No Wine Today anders dan andere methoden?

De No Wine Today unieke, bewezen methode onderscheidt zich van andere methoden omdat het een bewezen middel is i.p.v. een doel op zich. Bij No Wine Today bepaal jij zélf wat jouw doel is. Bewust leren kiezen is minder drinken met blijvend resultaat. Daardoor haal je nog meer uit je leuke leven. Vraag eerst het gratis E-book en 7 dagen programma aan om te zien hoe bewust jij met alcohol omgaat, daarna ga je verder met het 30 dagen óf 30 dagen plus programma. 95% van onze deelnemers heeft na het volgen van één van onze 30 dagen programma's zijn of haar drinkgedrag bewust blijvend veranderd.

Voordelen van de tijdelijke pauze

Voordelen die je naast een blijvende verandering in jouw denkwijze en gedrag ook direct ervaart tijdens het volgen van het 30-dagen of 30 dagen plus programma van No Wine Today zijn legio maar hieronder volgt een opsomming voordelen waar je direct baat bij hebt: - je gaat diep slapen, je huid wordt egalier, je staat fitter op, je hebt de hele dag energie, je houdt geld over, je krijgt meer voor elkaar, je valt af, je voelt je onoverwinnelijk, je gaat je eigen doelen realiseren en je vindt het steeds makkelijker worden naarmate je de vele voordelen eenmaal hebt geproefd.



Wie zijn wij?

Merel is bedenker van No Wine Today. Zij besloot in 2018 haar alcoholgebruik tijdelijk op pauze te zetten om nog méér uit haar eigen leven te kunnen halen. Ook Judith heeft in het verleden een poosje de wijn laten staan. Alle obstakels waar zij tegenaan liepen, succesverhalen en informatie die zij hierover hebben verzameld hebben zij, als ervaringsdeskundigen, samen met specialisten omgezet in programma's met methodieken uit de psychologie zoals NLP, RTT en cognitieve gedragstherapie. Samen met Aart, die ook regelmatig zijn wijntje of biertje laat staan in de voorbereiding naar een hardloopwedstrijd, hebben Judith en Merel in mei 2019 The Self-Care Company opgericht.



Meer info?

Website: www.nowinetoday.nl

Instagram: [nowinetoday.nl](https://www.instagram.com/nowinetoday.nl)

Facebook: [nowinetoday](https://www.facebook.com/nowinetoday)



No Wine Today is een platform van The Self-Care Company BV en opgericht in mei 2019 door:

Merel Braakman – Founder The Self-Care Company

Ervaren allround strategic leader in marketing. Specialist in contentmarketingstrategie en transformatie. Na haar ervaring met het even niet drinken en het ontwikkelen van de programma's van No Wine Today heeft zij haar doel gerealiseerd: de keuze gemaakt om eindelijk voor zichzelf te kiezen en als ondernemer verder te gaan met verschillende projecten.

Meer info: <https://www.linkedin.com/in/merelbraakman/>

Judith Renard- Co-owner The Self-Care Company

Judith heeft een passie voor mensen en merken, en een bijzondere interesse in het verbinden van beiden. Bij diverse bedrijven zowel in FMCG als Media heeft Judith zich in verschillende marketingrollen ontwikkeld tot een marketeer die ideeën vertaalt naar voor shoppers interessante producten, concepten en campagnes. In haar huidige functie bij een grote lifestyle uitgeverij helpt zij online merken om ook offline aan hun doelgroep te bouwen. Al deze ervaring komt nu samen bij No Wine Today. "Een geweldig idee en ontzettend leuk project om mee bezig te zijn. Origineel, positief en van nu".

Meer info: <https://www.linkedin.com/in/judithrenardfouraschen/>

Aart Wallet -Co-owner The Self-Care Company

Actief als internetondernemer vanaf 2002. Aart is één van de founders geweest van Fashionchick.nl en heeft dit bedrijf in 2013 aan Sanoma verkocht. Inmiddels is Aart actief in verschillende techbedrijven en start-ups zoals LetterSchool, bianco.nl (jan 2017), jurkjes.nl (nov 2017), shopsuite.com (2018), haardgoud.nl (2018) en gezondheidszorgwijzer.nl (2018). Met zijn achtergrond in online marketing en product development, is hij voor Merel en Judith de enige juiste partner om mee samen te werken. Aart was direct enthousiast over de mogelijkheden van het lifestyle project No Wine Today. Verandering van leven doet leven!

Meer info: <https://www.linkedin.com/in/aartwallet/>

Contactpersoon: Merel Braakman
Mobiel: 0620246883
Mail: merel@nowinetoday.nl