

## Fit en gezond programma

Wil jij je graag fitter en energiever voelen? Beter in je vel zitten en of werken aan een gezonder gewicht? Dan is ons Fit en Gezond programma perfect voor jou! In 12 weken richt je je onder professionele begeleiding op een blijvende gedragsverandering rond een gezonde leefstijl (voeding, bewegen, gedrag).

### Groepstraining

Het uitgangspunt is trainen en afvallen in groepsverband, zodat je elkaar kunt motiveren! We gaan hierbij uit van groepen van maximaal 4 personen. Je kunt je als groep aanmelden, maar ook individueel, zodat we een groep opstarten bij voldoende aanmeldingen.

Wil je liever individuele begeleiding of in een kleinere groepssamenstelling is dit uiteraard ook mogelijk tegen meerprijs.

### Wat krijg je?

- Een digitale intake met opdracht voor het bijhouden van een eetdagboek
- Een individueel analyse gesprek van 1 uur bij Maartje om te kijken naar de basis van jouw eetgewoonten
- Gedurende 12 weken 1 keer per week 30 minuten bewegen in groepsverband onder begeleiding van Jordy
- Om de week voorafgaand aan de training een samenkomst van 45 minuten om te wegen, jouw vorderingen te bekijken en vragen te stellen. Ook wordt elke keer een ander onderwerp uitgelicht

### Extraatjes gedurende het programma

- Deelname aan een besloten groepsApp met daarin de mogelijkheid om vragen te stellen en onderling dingen te bespreken.
- Wekelijks motiverende tips en oefeningen via whatsApp
- Gedragsverandering schema met beloningssysteem
- Onbeperkt sporten bij Bodyline met een leuke korting.

### Wanneer?

De eerste groep kan half september al starten! We plannen in overleg met jou / je groep een vaste dag en tijd in. Hierbij kun je kiezen uit maandagochtend om 11.00 uur / maandagmiddag. Dinsdagochtend 11.00 uur of dinsdagmiddag of avond / dondagochtend vanaf 9.30 uur. Om de week start de begeleiding 45 minuten eerder i.v.m het weeg- en bespreekmoment.

### Prijs

Omdat een gezonde leefstijl uitgaat van zowel gezonde voeding als van voldoende en op de juiste manier bewegen, hebben we voor jou dit combinatie programma opgesteld. Hiermee willen we iedereen de kans geven om echt te werken aan zichzelf, en daarmee in een keer alles goed aan te pakken. In plaats van de gebruikelijke € 645,00 voor twee losse trajecten, betaal je nu slechts

**€ 395,00 euro** voor het gehele traject! Hierbij is het ook nog mogelijk voor jou om een gedeelte hiervan terug te krijgen van jouw aanvullende zorgverzekering.

Wil je je aanmelden of wil je graag meer informatie neem dan contact op met Jordy of Maartje via onderstaande contactgegevens. Zien we jou binnenkort?