



## Individueel met de coach aan de slag!

Het Leefstijl- en Afslank Challenge is een leefstijl- en overgewicht preventie programma, met als pijlers bewegen, voeding en mentale fitheid.

De Leefstijl- en Afslank Challenge is meer dan een afslankplan. Het programma geeft inzicht in gezonder leven, reikt kennis aan en is voor de deelnemers de stok achter de deur en blijft de motivatie prikkelen.

### Op basis van wetenschappelijke richtlijnen

Onderzoek wijst uit dat overgewicht voor 95% voorkomen worden, als de nieuwe richtlijnen van WHO (World Health Organisation) op gebied van gezond bewegen en die van de Gezondheidsraad op gebied van voeding worden toegepast.

Deze kennis is volledig vertaald naar het Leefstijl & Afslank Challenge programma.

### Erkende Overgewicht Preventie coaches!

Het Leefstijl & Afslank Challenge programma wordt begeleid door erkend leefstijl-, mentale- of voedingscoach. Deze coaches zijn opgeleid volgens de meest recente richtlijnen op alle 3 de pijlers, voeding, beweging en mentale fitheid.

### Het gehele beweegpatroon in beeld!

In het programma wordt gebruik gemaakt van een geavanceerde beweegmonitor, waarmee deelnemers hun gehele beweegpatroon inzichtelijk krijgen, maar ook hun calorieverbruik, bewogen tijd en afstand. Ook de coach kijkt over de schouders mee en ondersteund in het behalen van de persoonlijke doelstellingen.

### Maak een vrijblijvende afspraak

Het opstart Leefstijl & Afslank Challenge programma duurt 3 maanden en hierin vinden 4 coach sessies plaats, een op gebied van beweging, de 2e op gebied van voeding, de 3e over mentale fitheid en de 4e over duurzaam resultaat behalen en behouden.

Wil je meer weten over het programma, maak dan een afspraak voor de eerste coach sessie over bewegen.

Deze is gratis en vrijblijvend, na de afspraak besluit u of u het programma wilt volgen.

Mail naar [info@fitcoach.nl](mailto:info@fitcoach.nl) voor een afspraak!

**Afvallen op een gezonde manier!  
Doe mee aan de  
Leefstijl & Afslank Challenge!**