



LEEFSTIJL CHALLENGE

Geef je leefstijl de Nieuwe Gezondheid factor!

Tijd voor een omslag!

'Zitten is het nieuwe roken'.

Teveel zitten ligt zelfs aan de basis van de meeste chronische ziekten.

Een actief en vitaal leven, de meesten van ons hebben het niet meegekregen, velen weten niet hoe of hebben een stok achter de deur nodig.

Het gaat ook niet alleen over beweging, maar ook over voeding en mentaal sterk zijn en blijven. De Leefstijl Challenge reikt die stok achter de deur aan door middel van een gediplomeerde leefstijlcoach in samenwerking met een heuse digitale bewegcoach.

De pijlers bewegen, voeding en mentale fitheid staan centraal in de aanpak voor een duurzaam resultaat. De Leefstijl Challenge is meer dan een beweegprogramma.

Door dit programma krijg je inzicht in een gezonder leven en krijg je kennis aangereikt waar je een leven lang profijt van hebt en die je motivatie blijft prikkelen.

Op basis van wetenschappelijke richtlijnen

Onderzoek wijst uit dat 60 tot 80% van alle ziekten voorkomen kunnen worden, als de nieuwe richtlijnen van de 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 de Leefstijl Challenge.



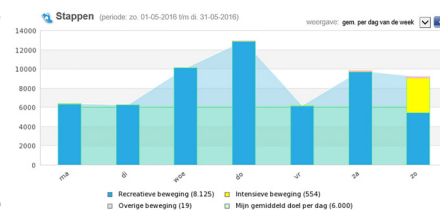
Erkende Leefstijlcoaches

Tijdens de Leefstijl Challenge wordt begeleid door een erkende leefstijl-, mentale- of voedingscoach. Deze coaches zijn opgeleid volgens de meest recente richtlijnen voor alle 3 de pijlers, voeding, beweging en mentale fitheid.

Het gehele beweegpatroon in beeld!

In dit programma wordt gebruik gemaakt van een geavanceerde beweegmonitor, waarmee deelnemers hun gehele beweegpatroon inzichtelijk krijgen, 24/7.

Ook de coach kijkt over de schouders mee en ondersteund in het behalen van de persoonlijke doelstellingen en wordt er een gezamenlijke challenge gedaan.



4 coachmomenten over 3 maanden

De Leefstijl Challenge duurt 3 maanden en hierin vinden 4 één op één coachsessies plaats. De 1e 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 deze Leefstijl Challenge, kijk dan op www.fitcoach.nl onder 'locaties' en maak een vrijblijvende (en gratis) afspraak. Je krijgt dan uitleg over de inhoud en besluit daarna of je de Leefstijl Challenge wilt volgen.

Wil je meer weten over deze Leefstijl Challenge, kijk dan op www.fitcoach.nl onder 'locaties' en maak een vrijblijvende (en gratis) afspraak. Je krijgt dan uitleg over de inhoud en besluit daarna of je de Leefstijl Challenge wilt volgen.



**START JOUW CHALLENGE OP
WWW.FITCOACH.NL**