



NIEUW! Fat Attack personal training

In 70 dagen ben jij fit en slank!

*Ben je geïnspireerd door het RTL4 programma Obese en de Biggest Loser? Misschien heb je wel eens gedacht: Dat is makkelijk voor die mensen die hebben een personal coach. Maar niet getreurd **dit is nu ook haalbaar voor jou!** Wil jij er straks ook geweldig uitzien? Meld je aan voor het Fat Attack programma.*

Het doel van het programma is het verbeteren van je gezondheid. Je vetpercentage is afgenomen, je weet wat gezonde voeding is en je conditie is meetbaar verbeterd.

Meld je nu aan voor een gratis proefles van onze personal trainer

Voor iedereen! Fat Attack:

- ✓ *Minder vetmassa*
- ✓ *Meer spiermassa*
- ✓ *Beter uithoudingsvermogen*
- ✓ *Boodschappen coaching*
- ✓ *Persoonlijk voedingsadvies van diëtist*
- ✓ *Één op één begeleiding op jouw niveau, geen groepstraining*
- ✓ *Motivatie, kwaliteit en betaalbaar*

Het programma:

10 weken lang een intensief begeleidingsprogramma. Waarvan één deel voedingsadvies en één deel sporttraining.

- *Gratis vetmeting*
- *Gemakkelijk opvolgbaar voedingsadvies*
- *Vooruitgang meten aan de hand van fittest*
- *Bootcamp training*

De sporttraining:

In 45 minuten vetverbranding in de hoogste versnelling!

In 45 minuten per workout train je conditie en kracht en raak je sneller en beter in vorm dan ooit. Door oefeningen voor het bovenlichaam en onderlichaam af te wisselen worden hart, longen en spieren op een uiterst effectieve manier in beweging gebracht.

De trainingen worden bij goed weer buiten gehouden. De trainingen bevatten oefeningen die je gedurende de week ook gemakkelijk zelf kunt doen, waarbij het lichaamsgewicht of kleine hulpmiddelen worden gebruikt.

Door de intensieve training verdubbel je de vetverbranding en boek je tweemaal zoveel resultaat. De trainingen zijn leuk, doelgericht en we houden er rekening mee wat jij leuk vindt, zodat je optimaal gemotiveerd zult zijn. Na afloop van de 70 dagen zul je ervaren dat het leuk is om buiten te sporten.

Voedingsbegeleiding:

Als diëtist kan ik je advies op maat geven, zodat je je doelen zult bereiken. Je eigen lichaam is uniek, je hebt er maar één van. Het is belangrijk hier goed voor te zorgen. Gezonde voeding zal dan ook zeker voldoende aandacht krijgen, voorafgaand aan de trainingssessies. Tijdens de 10 weken zal ik er alles aan doen dat jouw kennis over voeding toe neemt. Zodat je weet waar moet ik op letten om in gewicht af te nemen of om op gewicht te blijven.

De trainer

Ellen Berkhout

Het belangrijkste in het leven is:

“Een gezonde geest in een gezond lichaam.”



Daarvoor zijn twee dingen van belang: gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging. Als fanatieke sporter en diëtist ga ik je begeleiden op je eigen niveau. Wat kan je? Wat vind je leuk? Wat is je doel?

Zelf sport ik op hoog niveau. Mezelf continu uitdagen om mijn doel te bereiken. Het gevoel dat ik had toen ik de marathon liep:

..” Ik wilde geen terugval laten zien. Ik sprak mezelf dan ook toe om door te blijven gaan. Hoe moeilijk het dan ook is, want onderweg zie je mensen die afhaken, kramp krijgen, of even gaan wandelen. Het is erg verleidelijk om dan ook even je rust te nemen. Gelukkig heb ik dit niet gedaan, want het is dan nog een keer zo moeilijk om weer op gang te komen. De laatste kilometers leken eindeloos te duren. Ik zei tegen mezelf: probeer het tempo vast te houden, des te eerder komt de finish in zicht. Hier werd ik toegejuicht door al het publiek en dan komt dat het besef: Yess.. ik heb het gedaan! (meer lezen: www.ontlijnen.nl)

Ik wil jou met dezelfde spirit laten zien dat je veel kan. Dat je kunt doorzetten en dat je je doelen kunt bereiken!

Kosten

Fat Attack:

Proeftraining en kennismaking: gratis (3 kwartier)

Intake gesprek 35,00

Wekelijkse begeleiding (1 uur) voedingsadvies en sporttraining 45,00*

Super Fat Attack:

Proeftraining en kennismaking: gratis (3 kwartier)

Intake gesprek 35,00

Wekelijkse begeleiding (2x 1 uur) voedingsadvies en sporttraining 80,00*

* Het voedingsprogramma wordt door de zorgverzekeraar vergoed.

Contactgegevens

E-mail: info@healthcoach.nl

Telefoon: 06- 5198 5192