

Gezond afvallen?
Gewoon doen!



Sport & Lifestyle Keep Fit
Hobbe van Baerdstraat 6a 8501 CX Joure
Tel: 0513-417566/417074
@mail: info@keepfit-joure.nl
www.keepfit-joure.nl

Cursus
Sportief en Verantwoord
Afvallen



lets voor u?



Cursus van 10 opeenvolgende weken
waarin afvallen, gezond eten en
lekker bewegen centraal staan.

Inhoud van de cursus:

- *Gevarieerd en lekker eten volgens de schijf van vijf
- *Bepalen van uw persoonlijke energiebehoefte
 - *Persoonlijk eet,- en beweegplan
 - *Leefstijl veranderingen en begeleiding
- *Wegen van lichaamsgewicht en meten van buikomvang

Persoonlijke aanpak:

De cursus start met een intake van een half uur.
Tijdens dit gesprek worden persoonlijke wensen kenbaar
gemaakt en gezamenlijk doelen bepaald.

Tijdsduur:

10 individuele bijeenkomsten van 20 minuten.



Voor wie is deze cursus?

De cursus Sportief en Verantwoord
Afvallen is voor iedereen die;

*Op een verantwoorde manier wil
afvallen **zonder** het bekende
jojo effect

*Voeding en beweging in een
juiste balans wil hebben voor het
verkrijgen van meer energie in het
dagelijkse leven



Deskundige begeleiding

De cursus vindt plaats onder deskundige begeleiding van
onze gewichtsconsulentes:

Hinke Wierda en Klazina Herder
en het team van Sport & Lifestyle Keep Fit



Samen met u op weg naar een
Gezonde en Sportieve
toekomst!