

Jouw 8-weekse strijd tegen vetmassa

De Afslank Battle bestaat uit de optimale mix van training, voeding en (gedrags)coaching. Een goed doordachte leefstijlcourse in groepsverband, met als einddoel; behoud van behaald resultaat door duurzame verandering van leefstijl en gewoonten.



Waarom moeilijk doen als het samen kan!

Herken jij jezelf in de volgende doelen; afslanken, verhoging algehele vitaliteit, bevordering mentaal welbevinden, structurele gedragsverandering wat leefstijl betreft, met andere woorden verbetering van je totale kwaliteit van leven?

Kom dan ___ of ___ _____ naar de gratis en vrijblijvende informatiemomenten. Vooraf aanmelden wordt gewardeerd.



+31 (0)6 27338729



lijfstijlzoetermeer@gmail.com



Lijfstijl Zoetermeer



www.lijfstijlzoetermeer.nl



Samen sterker!



Een battle is een strijd tussen soortgelijke in groepsverband. Uiteraard niet 'op leven of dood', maar er wordt gebruik gemaakt van de factor sociale controle, waardoor de deelnemers worden gestimuleerd om het maximale uit de Battleperiode te halen.

Het programma: theorie- en praktijkexamen



Gezamenlijke start, diverse individuele lichaamsanalyses, diverse groepsactiviteiten, persoonlijke leefstijl-, voeding- en afslankbegeleiding, gezamenlijke trainingen, leerzame workshops & lezingen, theorie en praktijk examen en een feestelijke battleparty met officiële prijsuitreiking!

Training



We gaan trainen in dienst van presteren in dagelijks leven, werk, hobby en sport. Niet in het sportcentrum, maar juist daarbuiten, behaal jij jouw kwaliteit van leven. Ervaar dat trainen ook gewoon leuk kan zijn. De maximale groeps-grootte van 10 draagt daar optimaal aan mee.

Voeding



De rol van voeding wordt helaas nog steeds enorm onderschat. Wist je dat jouw afslankresultaat namelijk voor 70-90% afhankelijk is van voeding die je (niet) neemt? Daarom krijgt iedereen een persoonlijk leefstijl- en voedingsplan!

(gedrags)Coaching



Heel veel gewoonten gebeuren niet bewust, maar zitten in ons gedrag ingebed. Het inzichtelijk maken van jouw ongewenste gewoonten en ze veranderen in meer gewenste varianten, is de hoofddoelstelling van de Afslank Battle!