

Praktisch

Voedingsadvies

Intake (gesprek / Analyse
adhv

lichaamscompositiemeter)

2^{de} consultatie (doelstelling)

3 Opvolgconsultaties

125 euro

Frequentie: 2-wekelijks



Conditietraining

Intake (gesprek / tests)

**10 oefensessies met
personal coaching**

125 euro

Optimale frequentie: wekelijks



www.origozele.be

Avermaat 155
9240 Zele



**Neem nu contact met
onze coaches,
verlies op 3 maand
tijd 5 tot 10 kg en
voel je dagelijks
energischer!**



**Ga nu
voor méér
energie!**

Combi Coaching
Voedingsadvies en
Conditietraining

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Laat je **3 maand** lang begeleiden door onze coaches

- ✓ Verlies 5 tot 10 kg
- ✓ Fitter & energiever
- ✓ Fysiek & mentaal beter in je vel

Wist je dat?

- ✓ Voeding een bron is van energie & ongezonde voeding moe maakt
- ✓ Bewegen = afvallen – fitter / energiever – verhoogt mentaal welzijn

Waarom de **combi**?

Wanneer we op ons eten gaan letten, reageert ons lichaam met een tragere verbranding om meer uit onze voeding te halen. Hierdoor blijf je reeds snel hangen op een bepaald gewicht. Wanneer we tegelijkertijd meer gaan bewegen, verhoogt onze verbranding, vallen we verder af en zetten vet om in spiermassa.

Resultaat? Meer kracht en energie!

Voedingsadvies

- ✓ Gepersonaliseerd voedingsadvies
- ✓ Coaching gezonde levensstijl
- ✓ Tips op maat en handige recepten
- ✓ Lange termijnvisie
- ✓ Wetenschappelijk onderbouwde info over gezonde voeding

Intake: Analyse huidige voedingspatroon en levensstijl – Analyse gewicht en lichaam adhv lichaamscompositiemeter

Begeleiding: 4 Sessies met concrete, haalbare doelen – Gepersonaliseerde tips en tricks – Coaching van verandering tot gewoonte

Inneke De Kimpe
0477/164 499
inneke@origozele.be

Conditietraining

- ✓ Verbeteren basisconditie
- ✓ Naar een gezond gewicht en mooi figuur toewerken
- ✓ Fitter en energiever door het leven gaan
- ✓ Eventuele blessuregevoelige punten in jouw lichaam versterken
- ✓ Regelmatig bewegen inbouwen op lange termijn

Intake: gegevens verzamelen adhv tests geeft zicht op jouw conditie en werkpunten.

Begeleiding: 10 oefensessies in de praktijk met persoonlijke coaching.

Stijn Van Driessche / Laurens Van Severen
0485/519 924
stijn@origozele.be