





# BODY-RESET PLAN

Wat behelst het body resetplan?

## Wellnessanalyse

Bij een Wellness analyse worden er gedurende 1,5 uur verschillende metingen uitgevoerd om je fysieke toestand te bepalen. Meting lichaamssamenstelling: gebaseerd op de Tanita bio-impedantiemeting.

Je krijgt een precieze weergave van de samenstelling van je lichaam: lichaamsvet, de vetvrije massa (spiermassa), het water (vocht) worden gemeten en het visceraal vet dat tussen de organen zit.

Meting fitheid: tijdens een fietstest wordt de hartslag nauwkeurig geregistreerd. Gebaseerd op de relatie tussen hartslagverloop en stijgende belasting wordt de maximale zuurstofopnamecapaciteit van je lichaam of je vetverbrandend vermogen gemeten en wordt een persoonlijk fitheidsprofiel opgesteld.

Op basis van de testresultaten stelt Marina een persoonlijk actieplan op rekening houdend met jouw doelen en beschikbare bewegingstijd: je hartslag is je gids en op basis van je hartslag is het mogelijk om week na week jouw doelen te halen.

## Voedingscoaching

We kijken samen naar je huidige eetpatroon in combinatie met je leefpatroon, je gezinssituatie en je persoonlijke uitdagingen. Aan de hand van een energiedagboek (=het bijhouden van je eetpatroon op een specifieke wijze gedurende 7 dagen), word je huidige voedingspatroon geëvalueerd. je gaat met een gepersonaliseerd actieplan naar huis om je resultaat te behalen. Na de eerste analyse zijn er nog 3 live of zoomopvolgingen van 30 minuten om je vorderingen en vragen te bespreken. En telkens lichaamsanalyse indien gewenst.

