



Synergie

BODY RESET PLAN

WINNEN START MET EEN GOED PLAN!

Met dit pakket verwerft je inzicht in je huidige conditie, je lichaamssamenstelling en je voeding. We geven je een plan van aanpak voor je vitale toekomst via een voedings- en bewegingsplan!

Bij Marina Peeters:

- 1 wellnessanalyse: conditietest + vetverbrandend vermogen en lichaamssamenstelling
Vet/ spiermassa te Berchem
- 1 voedingsanalyse adhv energiedagboek dat we vooraf doorsturen + bespreking plus 1 opvolging te Berchem of per zoom/skype
- 3 opvolgingen (30 min) persoonlijke Voedingscoaching Per zoom of skype



De voordelen:

Je wéét op één afspraak van 2u je persoonlijke beginsituatie. Waaronder: wat is je vetverbrandend vermogen? Hoe is je huidige voedingsstatus (adhv een energiedagboek dat we je vooraf toesturen) . Dit wordt besproken en je gaat met een plan van aanpak naar huis.

Persoonlijke aanpak gebaseerd op jouw leven + Extra motivatie = goesting om het heft in handen te nemen naar resultaat.

Alle coaches bij Synergie zijn Master in de bewegingswetenschappen en voedingscoach

EXTRA

- Bestseller Sonja Kimpen: De beste vorm op elke leeftijd.
- 14 dagen Beweegprogramma cofit plus



HAPPY BODY

331 euro ipv 437euro



Synergie

HAPPY BODY

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: aan de hand van je hartslag tijdens de Harvard steptest wordt je conditie (VO2 max) en je vetverbrandend vermogen berekend. Gebaseerd op de uitslag 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 zoomopvolgingen van 30 minuten om je vorderingen en vragen te bespreken.

COFIT plus

De combinatie van vooraf opgenomen videotrainingen en het 'samen sporten'-gevoel geeft jou de wekelijkse stok achter de deur. Er is interactie, dynamiek, leven en vooral...aanstekelijke en motiverende energie! Jouw wekelijkse afspraak met gelijkgestemden houd je op koers voor je vitaliteit en energieke gevoel.

De bestsellers van Sonja Kimpen hebben al duizenden mensen op de rit gezet van een energie levensstijl in de beste vorm.

