

MONIQUE →SPORTLIJFCOACH



Wil jij er weer flink tegenaan en het beste uit je sport halen?
Dan is dit je kans!

SportlijfCoach **Monique** kan je daarbij helpen met het voedingsprogramma van *Bodysupport*. Ideaal: een eigen voedingscoach die je 14 weken zal begeleiden.

Zoals je weet zijn sport en de juiste voeding onlosmakelijk met elkaar verbonden. *Bodysupport* leert je wat gezonde voeding is en wanneer je moet eten, voor de rest van je leven!

Na een uitgebreide intake krijgt je van mij wekelijks een eetschema dat bestaat uit 7 dagmenu's met een boodschappenlijst. De voedingsadviezen zijn persoonlijk en op maat gemaakt. De menu's bestaan uitsluitend uit voeding die je in de supermarkt kunt kopen. Iedere week bespreken we samen jouw vooruitgang en wordt het nieuwe weekmenu vastgesteld.

Of je nu op gewicht wilt blijven, afvallen of aankomen, met *Bodysupport* gaat het zeker lukken!

Voor degenen die willen groeien in spiermassa stel ik een speciaal dieet samen. Dit programma bestaat uit voeding en met zorg geselecteerde supplementen.

Speciaal voor leden van Healthclub Heijenoord:

Pakketprijs aanbieding: slechts € 219,- !

- uitgebreide intake en advies
- programma van 14 weken
- 98 dagmenu's
- deskundige wekelijkse begeleiding.

Wil je meer meten over het voedingsprogramma van *Bodysupport*?

Meld je dan aan via de website www.healthclubheijenoord.nl.

Je kunt mij natuurlijk ook altijd bellen of e-mailen.

Graag tot dan!

Sportlijfcoach Monique.

www.sportlijfcoach.nl

monique@sportlijfcoach.nl

M: 06 55 17 66 61