



Voedingstip

Een voedingsadvies van Hennie: eet wat minder snel en probeer aandacht te hebben voor wat je eet. Zie het als een energiebron en niet als een vulmiddel. Probeer de tijd te nemen voor de maaltijd.

Verantwoord kilo's kwijtraken met begeleiding

Hoe simpel kan afvallen zijn?

Heb je al van alles geprobeerd om af te vallen en lukte het steeds niet of niet blijvend? Met de juiste begeleiding gaat het je dit keer wél lukken!

Hennie Broekhuizen is voedingsdeskundige, personal coach, Reiki Master en gediplomeerd in orthomoleculaire voeding. Daarnaast is zij ook gediplomeerd voedingscoach van PowerSlim. Zij heeft al meer dan 10 jaar ervaring in het helpen van cliënten naar een gezond gewicht, en ze kan ook jou helpen om je afslankdoel te halen.

Hennie maakt, naast een weegschaal, gebruik van een Health Monitor. Hiermee kunnen allerlei waarden gemeten worden, zoals je spiermassa, vetmassa en conditie. Zo kun je gedurende het traject precies zien wat je vorderingen zijn en waar je nog aan kunt werken.

Je krijgt begeleiding op maat. Je kunt namelijk niet afvallen zoals je buurvrouw dat heeft gedaan: je hebt een andere achtergrond, andere voedingsgewoonten enzovoort. Persoonlijke aandacht voor jouw situatie is erg belangrijk om succesvol te kunnen afvallen. En heb je een dip, dan haalt Hennie je er weer uit. Het is de bedoeling dat je altijd vrolijk de deur uit gaat. Daarom is de praktijk een laagdrempelige en veilige omgeving.

Body Progress

Hennie Broekhuizen | Orvelterdek 3, 3432 EL Nieuwegein
030-6066354 | 06-18643949
info@body-progress.nl | www.body-progress.nl

Gedragsverandering

Belangrijk bij het afvallen is een gedragsverandering. Je moet je bewust worden van de omstandigheden waardoor je te dik bent geworden, en daar moet je vervolgens aan werken. Hennie leert je ook om etiketten van producten te lezen, zodat je in de supermarkt de juiste voeding koopt. Weet wat je eet!

Ken je valkuilen

Dit is misschien wel één van de belangrijkste aspecten bij het volhouden van een gezond eetpatroon om jouw streefgewicht te behouden. Ondek je valkuilen en erken ze! Wat maakt het dat je op bepaalde momenten geen weerstand kunt bieden aan iets lekkers en waarom? Dat is jouw valkuil...

PowerSlim

Hennie maakt bij de begeleiding gebruik van de PowerSlim-methode. De koolhydraatarme PowerSlim producten zijn met zorg samengesteld en bestaan uit de allerbeste zuivere ingrediënten. De producten zijn grotendeels vrij van kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen en conserveringsmiddelen. Het PowerSlim assortiment bestaat uit meer dan 120 producten en zijn geschikt voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Deze zijn bij Body Progress op voorraad. Direct in de eerste fase al wordt het programma aangevuld met groenten en vlees of vis. Afvallen kan simpel zijn, maar je moet het wel echt willen en er moeite voor doen. En op gewicht blijven is natuurlijk net zo belangrijk. Daarom biedt Hennie tot een jaar na het traject gratis begeleiding.

“Je kunt niet afvallen zoals je buurvrouw”