

# KICKSTART YOUR HEALTH IN 4 WEKEN



*In 4 weken werken aan een fit en gezond lijf: 10 dagen Sportvasten (of Wandelvasten) & 3 weken eetschema op maat met de handige VYTAL voedingsapp.*

## **Wat is het doel van ‘Kickstart Your Health’?**

Een kickstart met afvallen doordat je overgaat van suikerverbranding naar vetverbranding met een blijvend resultaat.

## **Wat zijn de voordelen van ‘Kickstart your health’?**

- Traject met een kop en een staart
- Snel resultaat (4-8 kilo)
- Duurzaam resultaat
- Wekelijks coachsessie
- 1:1 begeleiding

## **Voor wie is ‘Kickstart Your Health’ geschikt?**

Voor iedereen die:

- Bereid is in actie te komen
- Langdurig resultaat wil
- Klaar is met diëten en jo-jo-en
- Op een gezonde manier blijvend wil afvallen
- Zich fitter en energieker wil voelen

## **Voor wie is ‘Kickstart Your Health’ NIET geschikt?**

Voor iedereen die:

- Geen inspanning wil leveren
- Tijdelijk resultaat wil
- Op zoek is naar een crashdieet
- Zo snel mogelijk zoveel mogelijk wil afvallen
- Niet voldoen aan de eisen vanuit Sportvasten (ziekte, eetstoornis, etc)

## Hoe ziet het 4-weken traject eruit?

- **Intakegesprek** waarin we de doelstellingen bespreken, een 1e meting doen, en de start van de 10 dagen Sportvasten inplannen (45 min)
- **Coachsessie** waarin we de Sportvasten 10-daagse evalueren en een meting doen (30 min). Vanaf nu start ook het VYTAL voedingsplan voor 3 weken.
- **Coachsessie** waarin we de week bespreken en een meting doen (30 min).
- **Coachsessie** waarin we de week bespreken, een meting doen en een eventueel vervolgetraject bespreken (30min).

## Wat houdt de 10 dagen Sportvasten in?

- DOEL = Kickstart naar de vetverbranding en een nieuwe leefstijl
- Je metabolisme switcht van suiker- naar vetverbranding
- Herprogrammering van spieren, lever en brein
- Conditieverbetering
- 1:1 begeleiding en contact op alle 10 dagen
- 3 afbouwdagen, 3 vastendagen en 4 opbouwdagen
- Elke dag 30 minuten intensief cardiotraining (75% van je maximale hartslag)
- Ondersteunende supplementen

## Wat houdt het 3 weken VYTAL voedingsplan in?

- DOEL = Behoud en/of verbetering van resultaat door een vervolgmenu op maat, geheel volgens jouw wensen en voorkeuren
- Houvast en structuur om langzaam weer alle voedingsstoffen toe te voegen aan je eetpatroon
- Makkelijke app met recepten, boodschappenlijst, persoonlijke voorkeuren en mogelijkheid om alternatieve maaltijden te kiezen
- Op meerdere manieren inzetbaar: verder afvallen, gezond leren eten, aankomen in spiermassa etc.

## Welk resultaat kan je verwachten?

- 2-6kg gewichtsverlies
- 3-7cm minder buikomvang
- Verbeterde conditie
- Meer energie en focus
- Minder cravings
- Verbeterd eetpatroon

## Wat is jouw investering?

Het totaalpakket kost jou eenmalig € 350.

Dit is inclusief:

- Sportvasten pakket met een boek, voedings- en trainingsprotocol, plasstrips en alle benodigde supplementen
- 1:1 begeleiding met intakegesprek en 3 coachsessies
- 3 weken VYTAL voedingsplan op maat

Exclusief Aerofit sportabonnement!