

MOVE

FOOD

MIND

Kom in beweging!

Je traint onder deskundige begeleiding. Door de één op één aanpak gaat de volle aandacht naar jou. Je houding en techniek zijn belangrijke pijlers in de training. Jouw persoonlijke doel(en) staan centraal.

- ↔ Je voelt je fitter
- ↔ Je gaat efficiënter bewegen
- ↔ Meer kracht
- ↔ Betere conditie
- ↔ Bevordert het afvallen
- ↔ Meer energie
- ↔ Betere sportprestaties
- ↔ Gespierder lichaam (indien gewenst)



Voeding is belangrijk voor ons lichaam. Voeding heb je nodig om de dag vol te kunnen houden, een sportprestatie te kunnen leveren, geconcentreerd te blijven op je werk/school. Daarnaast bevordert het je herstellvermogen. Wil je graag wat kilo's kwijt dan begint het bij voeding.



- 🥑 Bewust worden van voeding
- 🥑 Goede balans tussen de macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten)
- 🥑 Geen (crash) dieet
- 🥑 Eet gevarieerd
- 🥑 Geen trek, maar een voedzaam en gezond voedingspatroon hanteren.

"Get fit work for it"

De juiste mindset.

Je wilt werken aan een gezonder en fitter lichaam. Je motivatie is er. Mooi!! Maar hoe zit het met de juiste balans tussen trainingen, rust en je volle agenda?

- 🧠 Heldere doelen
- 🧠 Juiste balans
- 🧠 Ik wil het, ik kan het, ik doe het mentaliteit
- 🧠 Ontspanning vs. inspanning
- 🧠 Rust en structuur
- 🧠 Voldoende slaap

Jouw coach naar een vitaler

lichaam: *Anouk de Groot*

- 🎓 Bachelor Sportkunde - leefstijlcoach
- 🎓 Personal trainer
- 🎓 Functioneel trainer
- 🎓 (Sport) voedingscoach
- 🎓 Fitnesstrainer

