

Waarom de combi?

Wanneer we op ons eten gaan letten, reageert ons lichaam met een **tragere verbranding** om meer uit onze voeding te halen. Hierdoor blijf je reeds snel hangen op een bepaald gewicht.

Wanneer we **tegelijktijd meer** gaan **bewegen**, verhoogt onze verbranding, **vallen we verder af en creëren we spieropbouw.**

RESULTAAT?

MEER KRACHT EN ENERGIE!



DIËTISTE

Lori Vancraeymeersch

0477/164 499

LORI@ORIGOZELE.BE

Origo.

AVERMAAT 155

9240 ZELE

0485/519 924

STIJN@ORIGOZELE.BE

Stijn Van Driessche

KINESIST



Goed in je vel

Combi Coaching
Voedingsadvies en
Conditietraining



origo

MULTIDISCIPLINAIRE
PRAKTIJK



ORIGOZELE.BE





Laat je op **jouw tempo** begeleiden in voedingsadvies en/of conditietraining, verlies gezond gewicht en voel je **fitter & energieker**

- ◆ Gepersonaliseerd
- ◆ Langetermijn visie
- ◆ Wetenschappelijk
- ◆ Afgelijnd traject
- ◆ Samenwerking

Wist je dat?

Gezonde voeding een **bron is van energie**
& ongezonde voeding moe maakt

Bewegen niet alleen helpt afvallen, maar ook je **mentaal welzijn verhoogt**

Voedingsadvies

- ✓ Coaching gezonde levensstijl
- ✓ Tastbare info
- ✓ Hoogtechnologische Meting

Intake

Lichaamsanalyse adhv
bio-impedantie toestel
Analyse Werkpunten adhv Anamnese
Fiches Gezonde Voeding

Opvolging

Bespreking Werkpunten
Winkelkaart ifv Bewuster Winkelen

Afronding

Lichaamsanalyse adhv
bio-impedantie toestel

125 euro

Conditietraining

- ✓ Verbeteren basisconditie
- ✓ Naar een gezond gewicht en figuur toewerken
- ✓ Blessuregevoelige punten versterken
- ✓ Regelmatig bewegen inbouwen op lange termijn

Intake

Analyse Werkpunten adhv Anamnese
én
uitgebreide Testing

Begeleiding

10 oefensessies
mét
Personal Coaching &
Opvolging Werkpunten

125 euro

GOED IN JE VEL