

Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen:
De enige manier om gezond, verantwoord en blijvend af te vallen is intensieve begeleiding door een personal coach bij zowel voeding als beweging.

**Samen op weg naar een mooi figuur en een goed gewicht!
Ik bied u professionele en persoonlijke begeleiding.**

- U komt twee keer per week voor een sessie van ongeveer één uur.
- U doet lichaams oefeningen in een warmtecabine én geniet van momenten van ontspanning in de ozon-cabine.
- U leert stap voor stap gezonder te eten (eten wordt genieten!)
Geen pillen, maaltijdvervangers, shakes etc.
- We trainen samen, ik ben uw vaste coach.



**Wilt u een gratis figuuranalyse?
Bel of mail en maak een afspraak**

Az Groen

PROFESSIONAL IN FIGUURBEHEERSING

06 - 16 96 42 00

az.groen@gmail.com

www.az-groen.nl



Ik heb de puzzel uit NIJMEGEN BRUIST gewonnen!!!

De prijs van de puzzel in NIJMEGEN BRUIST van afgelopen maart brengt een verandering in mijn leefgewoonte! Hoe dat zo?

Na mijn vakantie in Amerika is mijn gewicht inmiddels alweer toegenomen. Ik zal het maar de 'Amerikaanse suikers' noemen die aan mijn lijf zijn blijven zitten.

Maar eerlijkheidshalve moet ik zeggen dat daarvoor er ook al wat aan is blijven hangen. Ik ben in Nijmegen centrum aan het shoppen als ik door Az Groen gebeld wordt, met de verrassende mededeling, dat ik de gelukkige winnaar ben van '8 behandelingen bij Az Groen, professional in figuurbeheersing' door de goede oplossing van de puzzel uit NIJMEGEN BRUIST.

Tijdens de eerste bijeenkomst wordt er op 13 plaatsen van mijn lijf de maten opgenomen en dit wordt genoteerd. Dan maakt Az een voorstel voor het streefgewicht. In mijn geval moest er om te beginnen 7 kilo af. Az legt elke oefening in de warmtecabine goed uit en houdt me nauwlettend in de gaten of het allemaal goed gebeurt. Ze corrigeert en moedigt aan waar nodig. Az weegt me elke bijeenkomst, kijkt naar mijn eet- en beweegpatroon en stimuleert waar nodig en geeft advies. Ik houd me er ook nauwlettend aan. Wat een leuke kans om met mijn lijf en gezondheid aan de gang te gaan!

En niet onbelangrijk: ik heb een leuk resultaat. Ik ben meer dan 9 kilo kwijt. En precies op die plaatsen waar ik het erg af wil hebben! Ik ben, na het einde van de 'prijs-bijeenkomsten, verder gegaan met de cabine en de oefeningen maar ook met mijn nieuwe eetpatroon. Goed, gezond en verstandig eten en effectief bewegen.

Ik heb het afgelopen jaar veel last gehad van overgangsklachten zoals het kenmerkende (nacht)zweeten. Door de hormoonverandering komen de kilo's er makkelijk aan en gaan er moeilijk af. Maar het tegendeel is nu bewezen... Ik ben meer dan 9 kilo kwijt. Nu beweeg ik me makkelijker, kleren passen weer mooier, het (nacht)zweeten is aanzienlijk minder.



**Wie ben ik dat ik over deze
'prijs' wil schrijven en deze ervaring wil delen?**

Ik ben Gertie Boleij en woon in Nijmegen. In mijn eigen onderneming Gertie Boleij Studiekeuzeadvies help ik als studiekeuzeadviseur scholieren en studenten bij het maken van hun studie- en beroepskeuze. Een verkeerde keuze of stoppen met de studie kost veel geld en levert veel frustratie op voor zowel ouders als jongeren. Ik vind het leuk om jongeren te begeleiden naar een gemotiveerde keuze! Voor meer info www.gbstudiekeuze.nl