

E-coachprogramma

Your Healthy Lifestyle Challenge

Duur	10 weken	
	<ul style="list-style-type: none">• inzicht krijgen in eet/leefgewoontes• fit worden• controle op gewicht en leefstijl• beter in vel zitten	
Doel	10 wekelijkse uitdagingen om uit te voeren. Verder ontvang je een voedingsschema, achtergrond informatie en recepten. Ook kan je onbeperkt je vragen stellen.	
	week 1	voedingsanalyse + voedingsadvies
Programma	week 2	zorg goed voor je lichaam
	week 3	laat je niet misleiden
	week 4	kom (blijf) in beweging
	week 5	de kracht van gedachten
	week 6	grip op emotie stress & eten
	week 7	mindfulness eten, hoe doe ik dat?
	week 8	wordt de baas over lastige situaties
	week 9	slaap je fit
	week 10	wanneer ben ik klaar met afvallen en hoe nu verder?