**Groepscursus Samen afvallen met een gezonde leefstijl start woensdag 22 januari in Elst**

Heb jij ook genoeg van al die diëten en wil je toch een blijvend en gezond gewicht bereiken?

Meld je dan nu aan voor de groepscursus samen afvallen met een gezonde leefstijl. We werken in een kleine groep van maximaal 7 personen. Hierdoor kun je elkaar ondersteunen, stimuleren en inspireren en krijg je een optimale persoonlijke begeleiding. Aan bod komen **gezonde voeding, beweging & psyche**, met als doel een fitter en slanker lichaam met meer energie.

***Afbeelding met persoon, binnen, muur, groep

Automatisch gegenereerde beschrijving*Wat gaan we doen?**

* We komen tweewekelijks anderhalf uur bij elkaar, totaal 8 keer plus een terugkomavond.
* Je krijgt 1 keer een privé consult met een meting van je lichaamssamenstelling, een voedingsanalyse en voedingsadvies daarnaast kijken we tijdens dit consult naar de doelen die jij wilt bereiken;
* Je leert in kleine stappen je oude eetpatroon te vervangen door nieuwe en gezonde elementen;
* Je leert hoe je jezelf kunt motiveren en een gezonde leefstijl vol kunt houden;
* Je krijgt veel praktische tips en veel recepten mee naar huis;
* We gaan tijdens een bijeenkomst samen bewegen;
* We gaan gezonde producten proeven waarbij je ervaart dat gezond eten erg lekker kan zijn;
* We gaan op supermarktsafari en besteden aandacht aan het lezen van etiketten;
* Als bonus krijg je op de laatste bijeenkomst een kleur en kleding advies van een kleur/stijlconsulent;
* Er wordt **geen** gebruik gemaakt van afslankproducten, ik werk met de ”PuurGezond” methode.
* Je krijgt een map voor je materialen als naslagwerk en een goodiebag.

**Start woensdag 22 januari 2020 om 19:00u.** bij voldoende deelnemers. Kosten €179, =. Ik ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland, wat betekent dat een gedeelte van de kosten door de verzekering vergoed kunnen worden.

Heb je nog vragen en/of wil je je aanmelden mail/ bel me.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | [In Goeden Doen](https://www.in-goeden-doen.nl/) | | Ria Perfors | Natuurvoedingsadviseur en Gewichtsconsulente | | M: [0612423675](tel:0612423675) | | E: [ria.perfors@in-goeden-doen.nl](mailto:ria.perfors@in-goeden-doen.nl) | | W: <https://www.in-goeden-doen.nl> | | A: Driftweg 29, 3921 DR Elst UT | | |  | | --- | |  | |