

Zet de stap naar een gezond gewicht dat blijft!

Het PS. food & lifestyle-programma is door diëtisten ontwikkeld en volg je onder mijn persoonlijke begeleiding. Het programma is er op gericht om je streefgewicht te behalen en te behouden. En om meer energie te ervaren.

Ik leer je een gezond eetpatroon aan dat bij je past en eenvoudig in te passen is in je dagelijkse leven.

Zodat je het gemakkelijk volhoudt tijdens het programma en ook daarna.

Margriet Diepeveen - Voedingscoach





Smaakvol genieten met PS. food & lifestyle

Als PS. food & lifestyle-coach begeleid ik je bij iedere stap op weg naar een blijvende gezonde levensstijl en maak voor jou een voedingsplan dat op jouw lijf is geschreven. Tijdens het programma ga je niet minder eten, maar leer je anders eten: minder koolhydraten en meer eiwitten

Je hebt ongeveer zes eetmomenten op een dag. Je gebruikt hiervoor de producten van PS. food & lifestyle.

Denk aan wraps, crackers, muesli's, pasta's en handige tussendoortjes, aangevuld met o.a. groenten, vlees of vis. Zo leggen we de basis voor een gezond eetpatroon. Voor altijd. Waarbij je mag genieten!

*Maak vrijblijvend
een afspraak!*

**“Samen zetten we de stap naar
koolhydraatarme levensstijl
die jou volop energie geeft!”**




Denise Ordelman
Jeanet Hardeman
Margriet Diepeveen-van Tuil

Fit4lady **Lunteren**

 Dorpsstraat 171 a
6741 AG Lunteren

 lunteren@fit4lady.nl

 06 - 418 13 863

PS. food & lifestyle

