

NIEUW BIJ FIT4LADY HAARLEM: FIT4LADY INTENS EXTRA

Fit4lady Intens Extra biedt jou net wat meer. We streven ernaar dat je minimaal drie keer per week 30 minuten traint. Bij aanvang ontvang je een E-book boordevol informatie, voedingstips, eetschema's en recepten.

We begeleiden je stap voor stap met een tweewekelijkse e-mail en op de club met steeds nieuwe aanpassingen in je voeding, zodat je een gezondere levensstijl kunt ontwikkelen. Reken ook op leuke tips, motivatie en weetjes via WhatsApp.



Na 4-6 weken krijg je een consult in de praktijk bij **Zoëy Heeren** van Inspiring Health Therapy. Zoëy is een orthomoleculair voedingstherapeut.

Veel vage of vervelende gezondheidsklachten zijn te herleiden naar de darmen. Zoëy is gespecialiseerd in het vinden van de **juiste voeding** voor jou en het vermijden van voeding die je beter kunt laten staan.

Deze **voedselintolerantietest** is persoonlijk en voor iedereen verschillend. Met deze kennis en de juiste voeding worden je darmen rustiger en gezonder. Dit kan je **effectief** helpen om van klachten af te komen, wat kilo's te verliezen, meer in balans te komen en je spijsvertering te bevorderen.

Wij begeleiden jou met tussentijdse evaluaties, tips, iedere twee weken een coachingsgesprek en de Fit4lady Body Analyse. We helpen je met het plannen van jouw trainingen en coachen je verder met extra buikspieroefeningen.

Na 3 maanden krijg je een **afsluitend advies** in de club, en een vervolgconsult is een van de mogelijkheden. Je hebt nu voldoende informatie om zelf verder te gaan en met een regulier sportabonnement **blijvend** aan je **verbeterde gezondheid** te werken. Zo heb je een **kickstart** naar jouw gezonde en sportieve doelen!