

Persoonlijk dieet en begeleiding: de gezonde My-Life Slim methode

Vindt u afvallen niet makkelijk? U bent niet de enige! De oplossing? Afvallen met begeleiding, dat werkt in de praktijk veel beter dan in uw eentje aan de slag. My-Life Slim biedt u daarom maatwerk: afvallen met begeleiding en een persoonlijk dieet. U krijgt eerst een intake (plm. 30 minuten) en ontdekt wat er bij komt kijken om gezond en verantwoord af te slanken. Op basis van dat gesprek kunnen we een persoonlijk dieet voor u samenstellen.



Afslankinstituut

Tijdens dit gesprek krijgt u een leefwijzer mee, daarin staat alles wat we besproken hebben nog eens op een rij. U krijgt een persoonlijk dagschema. Er wordt bijvoorbeeld rekening gehouden met uw eetgewoontes, werk, sport, medicijngebruik en algemene gezondheid. Om een goed schema te maken meten we ook uw lengte, gewicht, vetpercentage en bloeddruk. Met al deze gegevens lukt het om een goed persoonlijk dieet op papier te zetten. My-Life Slim is afvallen en toch lekker eten, gezond en zo makkelijk mogelijk om uw eigen (streef)gewicht te bereiken... en ik begeleid u daar graag bij! Mijn motto: "Een lichter lijf, een lichter leven!"

Meer info via: 06-42 997 987 of mail heleenpeters@mylifeflim.com

Praktijkadres: Ruimte voor Balans, Potsweg 15-b te Enschede