

**Gezonde voeding,
voldoende beweging,

én
ontspanning

voor een vitaal leven!**

**70% van alle gezondheidsklachten zijn te
verhelpen of voorkomen met de juiste
voeding en leefgewoontes.**



**Mariël Schmaal &
Ton Alberts**

Meidoornlaan 2, 9651 AX Meeden

Telefoon: (0598) 61 31 72

E-mail: info@provitaal.nl

Website: www.provitaal.nl



**Vitaal
Training**

**Informatie voor mensen
die graag fit willen
worden én blijven!**

Voeding

Bij voeding gaat het niet om diëten of calorieën tellen, maar om leren wat gezonde voeding is en wat ons lichaam nodig heeft.

Wat is het verschil tussen koolhydraten, eiwitten en vetten? Welke zijn goed of juist belastend voor het lichaam? Wat is de beste verhouding?

Hoeveel vocht heeft een mens nodig?

Allemaal vragen waar je het antwoord op moet weten om gezond te eten en je gewicht stabiel te houden.



Beweging

Bewegen is een must voor lichaam en geest. Het stimuleert de doorbloeding, ademhaling, longfunctie, hersenactiviteit, aanmaak van hormonen, spierkracht en weerstand. Daardoor bestrijdt bewegen gezondheidsproblemen, geeft het energie, verbetert het humeur en stimuleert het slapen.

Naast een 1/2 uur per dag matig intensief bewegen is kracht- en balustraining erg belangrijk voor het in stand houden van de spiermassa. Welke vorm en frequentie van bewegen past het best bij u?



Ontspanning

Ontspanning is de basis voor balans. Spanning leidt tot een stress reactie in het lichaam met als gevolg lichamelijk en/of mentale ongemakken.

Te veel spanning uit zich bv. door hoofdpijn, een gejaagd gevoel, kramp, vermoeidheid, niet kunnen afvallen, spierpijn, hoge hartslag of snelle ademhaling.

Met ademtraining leert u spanning los te laten.

Vitaal training programma

Onze vitaal training is een programma van 3 maanden waarin zowel voeding, beweging als ontspanning aan bod komt.

We starten met een intake consult en maandelijks plannen we een evaluatie consult.

In deze drie maanden traint u twee keer per week in de praktijk en een keer thuis met een oefenschema. Ook krijgt u een ademhaling- en yoga oefening om dagelijks te doen. En natuurlijk een uitgebreid orthomoleculair voedingsadvies en heerlijke recepten!

Wat is inbegrepen

- 1 uitgebreid intake consult
- 2 tussentijdse evaluatie consulten
- 1 eind evaluatie consult

- 4 Omron metingen De Voedingsbron
- orthomoleculair voedingsadvies
- ademhaling- en yoga oefening
- dynaband met een oefenschema
- gezonde voedingstips en recepten
- doelstelling bepalen
- 12 weken lang, 2x p.w. trainen met begeleiding



Kosten

De totale kosten van de Vitaal Training bedragen in totaal € 326,-

Als u aanvullend verzekerd bent, is het mogelijk dat de consulten (deels) vergoed worden. Wij kijken dit graag voor u na.