

*You are not too old to
start over.
You are too old to
keep doing what is not
working!*

Voor meer informatie neem contact op met



ANNE MARIE VAN DEN BOS
06 41 21 76 16
INFO@IKWEETHOEIKEET.NL
WWW.IKWEETHOEIKEET.NL



PERSOONLIJK VITALITEITSPROGRAMMA VOOR MEER ENERGIE, BALANS EN VEERKRACHT

Wil je werken aan een gezondere leefstijl, maar weet je niet waar te beginnen?
Heb je behoefte aan meer energie, betere focus, of gewoon meer grip op je dag?

Dan is **VITAMINE A TOT K** iets voor jou.

Dit individuele vitaliteitsprogramma biedt persoonlijke begeleiding bij het verbeteren van
jouw leefstijl . Stap voor stap, op jouw tempo.



VITAMINE A TOT K

IS JOUW INVESTERING IN EEN GEZONDER EN VEERKRACHTIGER LEVEN.

Wat houdt **Vitamine A tot K** in?

Het programma bestaat uit 5 persoonlijke coachsessies, verspreid over 12 weken gevolgd door een follow up. Elke sessie heeft een eigen thema dat jou ondersteunt naar meer

VITALITEIT, VEERKRACHT EN BALANS

A – Aandacht

Intake & metingen. We brengen jouw hulpvraag, situatie en doelen helder in kaart. Wat wil je veranderen?

B – Bewegen

Je komt letterlijk en figuurlijk in beweging. Je start met kleine veranderingen in voeding, fysieke activiteit en mind-set.

C – Controle

Tussenevaluatie. Je leert bewuste keuzes maken en werkt actief aan slaap, voeding, beweging.

D – Duurzaam & Diversiteit

Wat werkt versterken we. Je bouwt voort op positieve veranderingen en werkt met aandacht voor stress, herstel en variatie werk je aan blijvende balans

E – Energie

Afsluiting en vooruitblik - Wat heb je bereikt en hoe houden we dit zelfstandig vast?

F – Follow Up

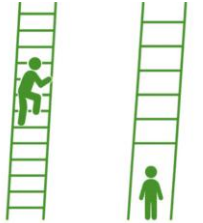
Nazorg en bijsturing. Na 2 á 3 maanden kijken we of het lukt de balans te behouden en sturen we, waar nodig, bij.

KRACHT

Je hebt het programma doorlopen en beschikt over de kracht om veerkrachtiger en vitaler in het leven te staan

Vitamine A tot K ...

is geen dieet of standaard trainingsschema maar een **maatwerktraject** dat helpt om duurzame veranderingen te maken in jouw dagelijks leven. **Kleine stappen, groot effect!**



Voor wie?

Voor medewerkers die willen werken aan hun vitaliteit op een manier die past bij hun leven en werk. Geen groepslessen of druk van buitenaf, maar persoonlijke begeleiding met ruimte voor jouw eigen doelen.

Wat levert het je op?

Inzicht in jouw leefstijl, gewoonten en obstakels
Persoonlijk plan voor voeding, beweging, slaap en stress
Meer energie, veerkracht en zelfvertrouwen
Praktische handvatten om vitaler te leven – zonder rigide schema's

Duur: 10–12 weken

Aantal sessies: 5 individuele gesprekken

Follow up: 1 na ca 2 á 3 maanden

Locatie: In overleg te bepalen

Kosten: Vergoeding in overleg met werkgever



VAN **AANDACHT** NAAR **KRACHT**...DIT IS **JOUW** PROCES