

MA lifestyle is al een aantal jaren een fijne sportschool met een uitgebreid programma. De instructeurs helpen je op weg naar een gezonde levensstijl.



---

## SAMENWERKING



Anja Bongaards heeft van jongs af aan een passie voor gezondheid en het helpen van mensen.

In 2017 heeft ze haar diploma gewichtsconsulente behaald en heeft al wat mensen naar een mooi gewicht geholpen.

Ze is BGN geregistreerd.

Vanaf juli 2018 heeft ze haar baan in de zorg vaarwel gezegd om volledig voor haar passie te gaan.

GEZOND LEVENSPAN

De Chamotte 4a, 4191 GT Geldermalsen

085-8883835

[www.gezondlevensplan.nl](http://www.gezondlevensplan.nl)

---

## 10 WEKEN 'EET EN TRAIN JE FIT'

---



Verlang je naar meer energie en wil je graag met je gezondheid aan de slag? Doe dan mee met 10 weken 'eet en train je fit'.

MA lifestyle werkt samen met gewichtsconsulente Anja Bongaards.

Inschrijven vanaf 10 maart.





Zorg voor 2 porties fruit en minstens 250 gram groenten per dag!

Je kunt je aanmelden rechtstreeks bij MA Lifestyle, daar vind je een intekenlijst op de balie. Of mail je naam en je voorkeur voor een programma naar: [info@gezondlevensplan.nl](mailto:info@gezondlevensplan.nl).

Je kunt meedoen als je:

- al een abonnement bij MA Lifestyle hebt. Kies dan eenvoudig voor een basis of plus programma.

- een abonnement af wil sluiten voor 10 weken door je in te schrijven bij MA lifestyle én daarnaast ook te kiezen voor een basis of plus programma.

Ter attentie:

Als je aanvullend verzekerd bent, dan kun je bij sommige ziektekostenverzekeraars in aanmerking komen voor vergoeding op de kosten van dieetadvisering. Kijk even op: <https://www.gewichtsconsulenten.nl/pages/29/Vergoedingen.html>

## 10 WEKEN 'EET EN TRAIN JE FIT'

Hieronder lees je wat de mogelijkheden zijn. Als je al lid bent van MA lifestyle, dan kun je kiezen uit 'eet en train je fit' basis of plus. Meedoen kost je dan €6,90 per week. Ben je nog geen lid van MA Lifestyle, dan kun je meedoen voor €9,95 én €6,90 per week. Deze bedragen zijn los te betalen.



### 'EET EN TRAIN JE FIT' BASIS, €6,90 PER WEEK VOOR 10 WEKEN \*

Dit is een programma van 10 weken waarbij je geholpen wordt om fitter te worden d.m.v. bepaalde verbeteringen in je eetpatroon. Je krijgt bij aanvang een vetmeting, 1 op maat gemaakt voedingsschema, met daarin verwerkt je favoriete eten. Verder krijg je 1 keer per week een aantal tips. In de 10e week krijg je nog 1 vetmeting, zodat je resultaat duidelijk is.



Kies voor een gezonde evenwichtige maaltijd



Laat je helpen met de juiste keuze op maat

### 'EET EN TRAIN JE FIT' PLUS, €16,90 PER WEEK VOOR 10 WEKEN \*

Dit is een intensiever programma van 10 weken waarbij je geholpen wordt om fitter te worden en af te vallen. Omdat je eetpatroon hierbij heel belangrijk is krijg je niet alleen alles uit het basisprogramma, maar ook: 2 extra voedingsschema's, 3 keer 20 minuten coaching op een moment dat het jou uitkomt. Wil je een maximaal resultaat, dan is dit pakket de beste keuze.



Zorg voor voldoende variatie



Ook een handje noten is heerlijk en gezond

### MA LIFESTYLE, € 9,95 PER WEEK VOOR 10 WEKEN \*

Voor dit bedrag mag je 10 weken lang 3 keer per week komen trainen. Je mag kiezen uit fitness en groepslessen en krijgt hierbij professionele begeleiding van de instructeurs van MA Lifestyle. Zorg goed voor jezelf en kies voor een betere gezondheid. Zo kun je voor de zomer een flinke verbetering hebben bereikt.

\* Bij betaling in één keer te voldoen.



Je wordt geholpen met fitness



Je kunt ook kiezen voor de groepslessen