



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

CRYO WATTE..???

Ik ga hartstikke dood in dat ding..
Ik ben zo zenuwachtig..
Ik heb claustrofobie..
Zit die vriezer op slot, kan ik er wel uit..
Val ik flauw als ik erin sta..
Waarom doe ik dit eigenlijk..
Kan ik na een sessie gewoon alles doen..
Ga ik ervan afvallen..
Wat is cryotherapie nou eigenlijk..

EEN KLEINE GREEP UIT DE REACTIES NA AFLOOP VAN EEN CRYOESSIE

- Waarom heb ik dit nooit eerder gedaan
- Ik voel me fris en fruitig
- Energie stroomt
- Mijn huid tintelt net als op wintersport
- Ik kan weer ademhalen
- Wat een fantastische start van de dag
- De kou viel 100% mee
- Ik voel me blij
- Ik sta aan en voel me opgewekt
- Ik heb gelijk zin om te sporten
- Meer zuurstof in mijn systeem.
- Heerlijkkkk
- Geen duf hoofd meer
- Heb minder depressieve gevoelens
- Ben ik hier nu zo bang voor geweest?
- De deur zit nooit op slot
- Heerlijk in mijn eigen bubbel
- Fijn je eigen muziek op de achtergrond
- Heel prettig dat je alleen in de cabine staat
- Ik kan nog wel even doorgaan..





COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

CRYO WATTE...???

Wat is nu eigenlijk cryotherapie, kan ik het vergelijken met een ijsbad of koude douche. wat levert het mij op als ik dit in mijn leefpatroon integreer? In dit e-book krijg je antwoorden op allerlei vragen, maar ook nuttige simpele en effectieve tips om gelijk je voordeel mee te doen



CRYOTHERAPIE VERFRISSEND UITGELEGD

Met cryotherapie geef je je lichaam de verfrissing die het nodig heeft. Het is als een koude resetknop die je energie en vitaliteit een stevige boost geeft.

DAT IS LEUK, MAAR WAT GEBEURT ER PRECIES IN MIJN LICHAAM TIJDENS EEN SESSIE CRYOTHERAPIE

- Tijdens cryotherapie trekt de kou je bloedvaten samen
- Zuurstofrijk bloed stroomt door je vitale organen (hart, longen, lever, nieren, darmen) zuurstof = leven, je cellen zijn je dankbaar
- De pittige droge kou stimuleert de afgifte van endorfine, je lichaamseigen natuurlijke pijnstiller, hoe fijn is dat
- Cryotherapie versnelt je metabolisme, omdat je lichaam harder moet werken (rillen) om warm te blijven. Dit verhoogt de vetverbranding en kan dus helpen bij afvallen



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

DE POSITIEVE EFFECTEN VAN CRYOTHERAPIE ZIJN TALRIJK EN VERSTERKEN ZOWEL JOUW LICHAAM ALS GEEST

De gunstige effecten van cryotherapie zijn zo talrijk dat je lichaam en geest elkaar na elke sessie high-fives geven. Je spieren juichen, je energie is opgeladen, en zelfs je hersenen denken: 'Waar waren jullie al die tijd?'

- Na je sessie cryotherapie verwijderen je bloedvaten zich weer, wat de bloedsomloop bevordert en helpt om afvalstoffen sneller te verwijderen, opgeruimd staat netjes
- De kou zorgt voor een verhoogde productie van adrenaline en andere neurotransmitters (happy hormonen), wat leidt tot een helder gevoel en een verhoogde alertheid, je staat dus aan om te knallen
- Als reactie op de kou worden je cellen aangemoedigd om sneller te regenereren en te herstellen, een soort reset dus
- Door de bloedvaten samen te trekken en de bloedstroom naar ontstoken gebieden te beperken, helpt cryotherapie zwellingen en ontstekingen te verminderen
- Door de toename van endorfine en de ontspannende werking van de kou kan cryotherapie helpen om stress en angst te verlagen
- De kou kan helpen om de huid strakker te maken, de bloedsomloop te verbeteren en bij te dragen aan een gezonde en stralende huid, we zien en voelen ons dus jonger en frisser





COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**HET MAAKT NIET UIT HOE
OUD JE BENT,
CRYOTHERAPIE ZAL JE
NIET TELEURSTELLEN.
LICHAAM EN GEEST
ZULLEN HET WAARDEREN,
EN JE ZULT JEZELF
AFVRAGEN WAAROM JE
NIET EERDER IN DE
VRIESKIST BENT
GEDOKEN**

Kortom, cryotherapie is een veelzijdige behandeling die toegankelijk is voor iedereen, van topsporters tot mensen die gewoon gezond ouder willen worden. Het biedt talloze voordelen, van sneller herstel en pijnverlichting tot een boost in energie en vitaliteit. Of je nu jong of oud bent, cryotherapie is een effectief en natuurlijk alternatief om jouw algehele welzijn te verbeteren en jouw lichaam optimaal te ondersteunen

Na afloop van je cryotherapie-sessie staat de koffie of thee voor je klaar. Het is het perfecte moment voor een praatje, waarin ik tips kan delen over hoe je het beste kunt profiteren van je cryo sessie. Voor wie de ervaring nog verder wil versterken, zijn er aanvullende opties beschikbaar. Overweeg bijvoorbeeld een verkwikkende CryoFacial om je huid een extra boost te geven, of combineer je sessie met infraroodtherapie voor een complete wellness ervaring. Deze extra behandelingen zorgen ervoor dat je niet alleen fysiek herstelt, maar ook mentaal in balans komt





COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

IJSBAD, KOUDE DOUCHE OF CRYOTHERAPIE, WAT IS NU EIGENLIJK HET VERSCHIL?

DE VOORDELEN ZIJN VERGELIJKBAAR



1. Een ijsbad is een bad gevuld met koud water en ijs. Je zit meestal in water dat rond de 0-10°C is. Het duurt vaak 5 tot 10 minuten. Het is behoorlijk intens, omdat je hele lichaam in koud water zit.
2. Bij een koude douche sta je onder koud stromend water, meestal rond de 10-15°C. Het voelt minder extreem dan een ijsbad, omdat de koude waterstralen je lichaam niet helemaal onderdompelen. Je blijft vaak maar 1-3 minuten onder de douche.
3. Cryotherapie: Dit gebeurt in een speciale cabine waarin je heel kort (3 minuten) wordt blootgesteld aan extreem koude lucht, vaak tussen de -85 en -90°C. Ondanks de lage temperatuur is het minder onaangenaam dan een ijsbad, omdat het om droge kou gaat.

Samengevat: een ijsbad en koude douche gebruiken water en duren langer, terwijl cryotherapie lucht gebruikt en korter maar veel kouder is.

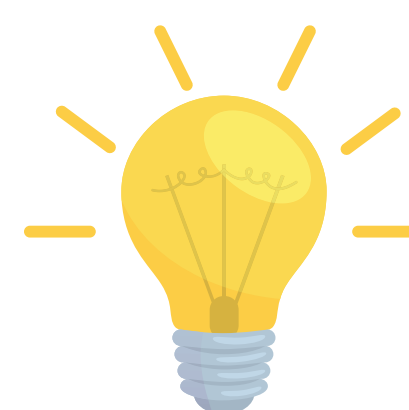


COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

IJSBAD, KOUDE DOUCHE OF CRYOTHERAPIE, WAT IS NU EIGENLIJK HET VERSCHIL?

DE VOORDELEN ZIJN VERGELIJKBAAR



1. Ijsbad: Vermindert spierpijn en ontstekingen, versnelt herstel na inspanning, en kan helpen bij stressvermindering en het verbeteren van de bloedsomloop.
2. Koude douche: Verbeterd de bloedsomloop, verhoogt alertheid en energie, versterkt het immuunsysteem en kan helpen bij het verminderen van stress.
3. Cryotherapie: Vermindert ontstekingen en pijn, versnelt spierherstel, stimuleert gewichtsverlies, verbetert de stemming en kan de huid verbeteren.

Alle drie hebben ze vergelijkbare voordelen, maar ze variëren in intensiteit en duur



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**HET GEHEIM VAN GEZOND
OUDER WORDEN IS
BALANS: IN VOEDING,
BEWEGING, EN RUST**

**HET IS NOOIT TE LAAT OM
TE BEGINNEN MET
ZORGEN VOOR JE
GEZONDHEID**



Iedereen herkent het wel: je bent vastbesloten om af te vallen, gezonder te gaan leven, meer te bewegen en goede keuzes te maken, maar de tijd lijkt altijd te ontbreken en de motivatie is soms ver te zoeken. Je zegt dingen als "Ik begin maandag wel" of "Ik hou het toch niet vol," en voor je het weet, voel je je verloren in de chaos van dieetregimes en regels. Het lijkt wel een eindeloze cirkel. Maar weet je wat? Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn.

Het is tijd om die dieetstress achter je te laten en te ontdekken hoe je met eenvoudige, haalbare veranderingen je doelen kunt bereiken zonder jezelf te overweldigen. Het draait niet om perfectie, maar om het maken van kleine, slimme keuzes die passen in jouw leven. Zo kun je de weg vinden naar een gezonder leven zonder de frustraties van een ingewikkeld dieet.

In de eerste instantie draait het om een stukje self-care (check eens mijn gratis ebook daarover).



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**70% VAN DE
GEZONDHEIDSKLACHTEN
IS
VOEDINGSGERELATEERD!
POEH, DUS DAAR VALT
EEN HOOP WINST TE
BEHALEN**

Hoewel een dieet op korte termijn voordelen kan bieden, heeft het vaak ook nadelen. Veel diëten leveren niet de nodige voedingsstoffen en vergroten het risico op het jojo-effect, waarbij verloren kilo's snel terugkomen – vaak met extra gewicht. Dit schommelen in gewicht is frustrerend én ongezond. Daarom is het belangrijk om niet voor snelle oplossingen te kiezen, maar voor een duurzame aanpak die blijvend werkt.

Simpel en effectief, dat is waar het om draait. Terug naar de basis: eerlijke, onbewerkte voeding en de juiste keuzes maken. Geen excuses meer, gewoon doen! Het begint bij het nemen van je eigen verantwoordelijkheid. Het wondermiddel bestaat niet, maar dat hoeft ook niet. Wat wél werkt, is beseffen waarom je gezonder wilt eten en gezonder oud wilt worden. Het gaat om kleine, consistente stappen die je op lange termijn verder brengen. Stop met zoeken naar snelle oplossingen en richt je op wat echt telt: voed je lichaam goed, voel je beter, en bouw aan een gezonder leven.





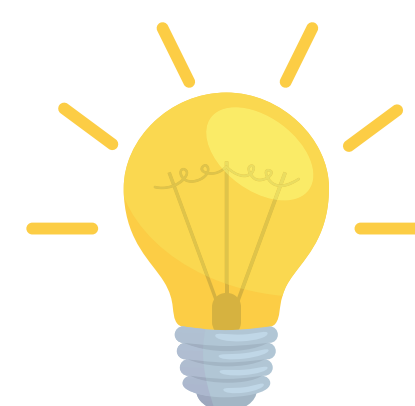
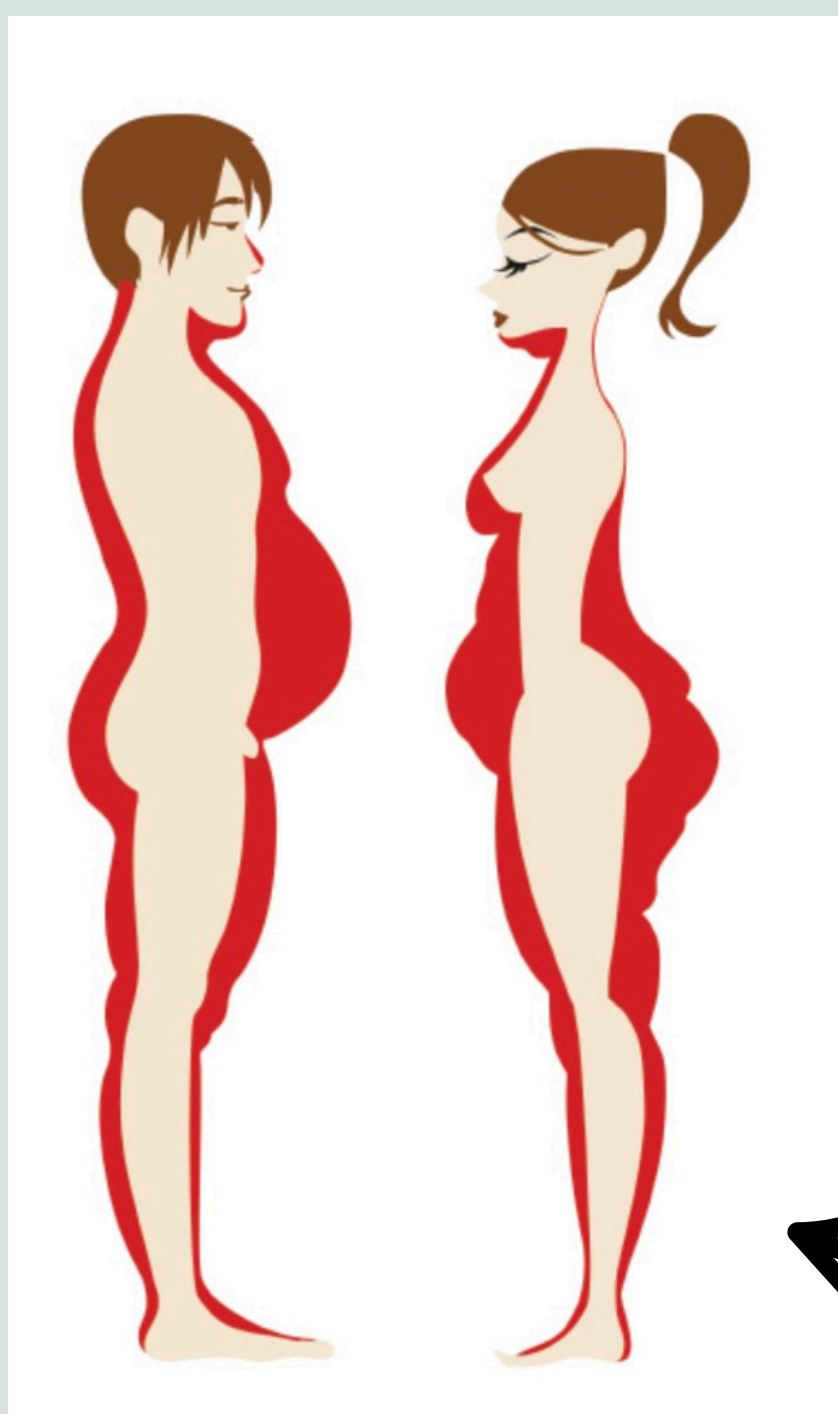
COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

GEZONDER OUDER WORDEN, DAT WILLEN WE ALLEMAAL. GEZONDE, ONBEWERKTE VOEDING IS DAAROP HET ANTWOORD. MAAR EERST ZULLEN WE EEN GOEDE BASIS MOETEN LEGGEN EN GAAN ONTZUREN!

Verzuring in het lichaam ontstaat door een ophoping van zuren, vaak door een ongezonde leefstijl. Veel mensen verkeren in een verzuurde toestand zonder het te beseffen, wat leidt tot klachten zoals overgewicht, een slechte huid, allergieën, vermoeidheid en een futloos gevoel. Dit ondermijnt de basis van een goede gezondheid, en in een verzuurd lichaam werkt geen dieet effectief. Hoewel het lichaam de pH-waarde van het bloed goed reguleert, hopen afvalstoffen zich op in de weefsels en spieren. Eerlijke onbewerkte voeding, voldoende water en regelmatige beweging helpen verzuring tegen te gaan, en vormen de basis voor een gezond, energiek en vitaal leven

zo ziet verzuring eruit



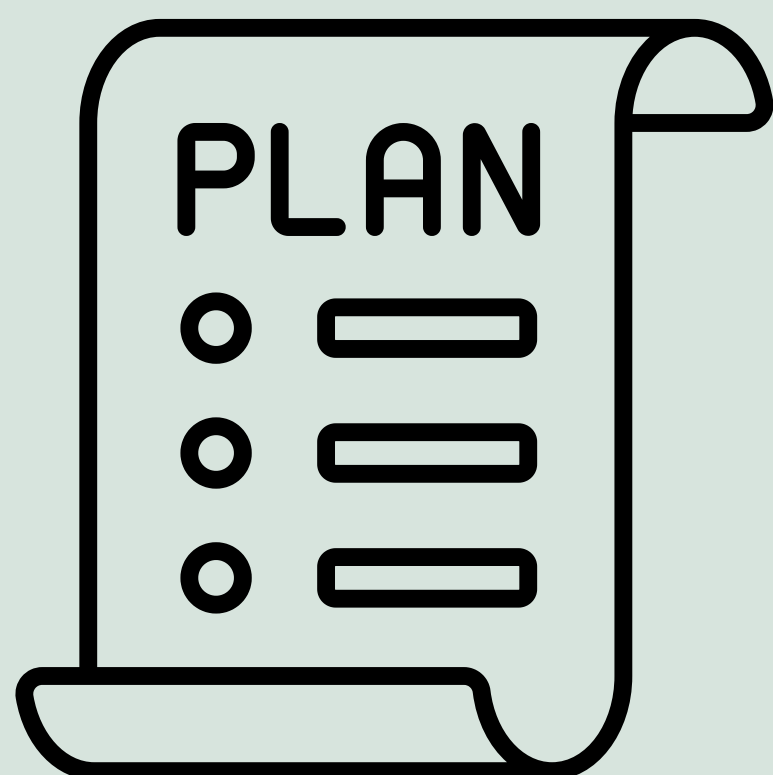


COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**GEZOND OUDER WORDEN
BEGINT MET DE KEUZES
DIE JE VANDAAG MAAKT**

**ZORG GOED VOOR JE
LICHAAM; HET IS DE
ENIGE PLEK WAAR JE
ALTIJD ZULT WONEN**



- **Structuur en balans:** Een eetplan helpt je om bewuste keuzes te maken, met gevarieerde en gezonde maaltijden. Hierdoor krijg je de juiste voedingsstoffen binnen, wat je energie en welzijn bevordert.
- **Tijd en stress besparen:** Door je maaltijden vooraf te plannen, weet je precies wat je gaat eten en hoef je niet op het laatste moment te beslissen. Dit vermindert stress en zorgt voor minder impulsieve, ongezonde keuzes.
- **Betere voorbereiding:** Door maaltijden voor te bereiden (meal prepping), kun je tijd besparen en heb je altijd iets gezonds klaarstaan, zelfs op drukke dagen.
- **Efficiënt boodschappen doen:** Een boodschappenlijstje op basis van je eetplan zorgt ervoor dat je gericht en efficiënt winkelt. Je koopt alleen wat je nodig hebt, wat verspilling voorkomt en je geld bespaart.
- **Gezonde doelen halen:** Een eetplan helpt je om je doelen, zoals afvallen of beter in balans komen, gemakkelijker te bereiken door focus en consistentie.

**KORTOM, EEN EETPLAN BIEDT CONTROLE,
STRUCTUUR EN HELPT JE GEZONDER TE ETEN!**



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

EEN EETPLAN: EENVOUDIGE STAPPEN, GROTE IMPACT OP JE GEZONDHEID

MET EEN EETPLAN LEG JE DE BASIS VOOR EEN LEVEN LANG BALANS EN ENERGIE

EEN MINICURSUS MET BLIJVEND RESULTAAT – HET GADO EETPLAN VERANDERT JE EETGEWOONTEN VOOR ALTIJD



- **Structuur en balans:** Een eetplan helpt je om bewuste keuzes te maken, met gevarieerde en gezonde maaltijden. Hierdoor krijg je de juiste voedingsstoffen binnen, wat je energie en welzijn bevordert.
- **Tijd en stress besparen:** Door je maaltijden vooraf te plannen, weet je precies wat je gaat eten en hoef je niet op het laatste moment te beslissen. Dit vermindert stress en zorgt voor minder impulsieve, ongezonde keuzes.
- **Betere voorbereiding:** Door maaltijden voor te bereiden (meal prepping), kun je tijd besparen en heb je altijd iets gezonds klaarstaan, zelfs op drukke dagen.
- **Efficiënt boodschappen doen:** Een boodschappenlijstje op basis van je eetplan zorgt ervoor dat je gericht en efficiënt winkelt. Je koopt alleen wat je nodig hebt, wat verspilling voorkomt en je geld bespaart.
- **Gezonde doelen halen:** Een eetplan helpt je om je doelen, zoals afvallen of beter in balans komen, gemakkelijker te bereiken door focus en consistentie.

**KORTOM, EEN EETPLAN BIEDT CONTROLE,
STRUCTUUR EN HELPT JE GEZONDER TE ETEN!**



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**GEZONDE GEWOONTEN
BEGINNEN HIER: HET
GADO EETPLAN WIJST JE
DE WEG**

**KIJK OP MIJN WEBSITE
VOOR MEER INFORMATIE
EN TARIEVEN**

**WIL JE EEN AFSpraak
MAKEN? MAIL, BEL OF
STUUR EEN WHATSAPP
BERICHTJE**



Stel je voor: je hebt jarenlang verschillende diëten geprobeerd, zonder blijvend resultaat. Elke keer begin je vol goede moed, maar na een tijdje vallen oude gewoonten terug. Totdat je het Gado eetplan ontdekt.

Het Gado eetplan is geen snel dieet, maar een eenvoudige minicursus die je leert hoe je slim en gezond kunt eten, voor de rest van je leven. Het plan biedt praktische stappen om je eetgewoonten aan te passen, zonder dat je extreme maatregelen hoeft te nemen.

Met handige boodschappenlijstjes, tips voor maaltijdvoorbereiding en duidelijke richtlijnen, wordt gezond eten gemakkelijk en haalbaar. Het mooiste? Je hoeft nooit meer in de valkuil van strikte diëten te stappen. Door deze kleine cursus pluk je de rest van je leven de vruchten: meer energie, betere balans en een gezonder lichaam.

Wil je meer weten? Het eetplan laat je zien hoe je met simpele, slimme keuzes je leven kunt veranderen

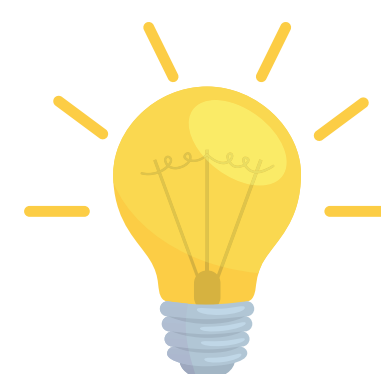


COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

ONTDEK DE KRACHT VAN GEZONDE KEUZES! IK ORGANISEER REGELMATIG GRATIS WORKSHOPS OVER VOEDING, VERZURING, LEEFSTIJL EN ANDERE BOEIENDE ONDERWERPEN. KOM LANGS, LEER IETS NIEUWS EN ZET STAPPEN NAAR EEN GEZONDER LEVEN. WEES ERBIJ!

Meld je aan voor onze gratis workshops over voeding en leefstijl! Ontvang nuttige tips en informatie over gezond eten, afvallen, en hoe je een gebalanceerde levensstijl kunt creëren. Heb je vragen of wil je meer weten? Vraag naar de mogelijkheden in de studio en ontdek hoe je je gezondheid een boost kunt geven!





COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**IK BEN TE MOE NA EEN
LANGE WERKDAG**

**MIJN BLESSURES OF
PIJNKLACHTEN STAAN
HET NIET TOE OM TE
SPORTEN**

**IK HEB GEEN
MOTIVATIE OM TE
BEGINNEN MET
SPORTEN**

#NO EXCUSES



Regelmatig bewegen is om verschillende redenen gezond:

Verbeterde hartgezondheid:

Regelmatige lichaamsbeweging versterkt je hartspier, verbetert de bloedcirculatie en helpt om je bloeddruk en cholesterolniveau in balans te houden.

Gewichtsbeheersing:

Door te bewegen verbrand je calorieën, wat helpt bij het behouden of bereiken van een gezond gewicht. Het voorkomt gewichtstoename en bevordert vetverlies.

Sterkere spieren en botten:

Lichaamsbeweging helpt bij het opbouwen en onderhouden van sterke spieren en botten. Dit vermindert het risico op botverlies en spieraafbraak naarmate je ouder wordt.

Verbeterde stemming:

Beweging stimuleert de afgifte van endorfines, de zogenaamde “gelukshormonen,” die je stemming verbeteren en helpen bij het verminderen van stress en angst.



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

BENEFITS

JE HOEFT NIET SNEL TE BEWEGEN, ZOLANG JE MAAR IN BEWEGING BLIJFT

ELKE STAP TELT – BEWEEG, LACH EN LEEF JE BESTE LEVEN

BEWEGING IS DE BESTE MANIER OM JE LICHAAM IN BALANS TE HOUDEN EN JE GEEST HELDER TE MAKEN



Betere slaap:

Regelmatige lichaamsbeweging kan bijdragen aan een betere nachtrust, door je lichaam te helpen zich beter te ontspannen en in een regelmatig slaapritme te komen.

Hogere energieniveaus:

Actief blijven verhoogt je energie en vermindert vermoeidheid door je algehele uithoudingsvermogen en conditie te verbeteren.

Versterkt immuunsysteem:

Beweging helpt je immuunsysteem te versterken, waardoor je beter bestand bent tegen ziektes en infecties

.

Verbeterde cognitieve functie:

Regelmatige lichaamsbeweging bevordert de bloedstroom naar je hersenen, wat kan helpen bij het verbeteren van geheugen, concentratie en algehele mentale helderheid.

KORTOM, REGELMATIG BEWEGEN HEEFT EEN BREED SCALA AAN VOORDELEN DIE BIJDRAGEN AAN EEN GEZONDER EN GELUKKIGER LEVEN



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**INFRAROOD HIIT-
TRAINING COMBINEERT
HIGH-INTENSITY
INTERVAL TRAINING
(HIIT) MET
INFRAROODWARMTE OM
EEN EFFECTIEVE EN
EFFICIËNTE WORKOUT
TE BIEDEN**

**INFRAROOD HIIT
TRAINING BIJ FREEZFIT**



Infrarood Hiit Training voordelen:

Versnelde Vetverbranding:

De combinatie van HIIT en infrarood stimuleert de stofwisseling, waardoor je meer calorieën verbrandt tijdens en na de training.

Verbeterd Herstel:

Infraroodwarmte bevordert de bloedcirculatie en helpt spieren sneller te herstellen van intensieve oefeningen.

Minder Spierpijn:

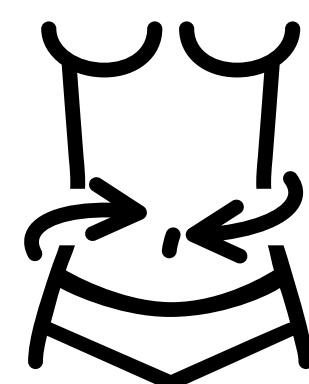
De warmte vermindert spierspanning en stijfheid, wat kan helpen bij het verminderen van spierpijn na de training.

Diepere Detox:

Infraroodwarmte bevordert zweten, wat helpt bij het verwijderen van gifstoffen uit je lichaam.

Verhoogde Flexibiliteit:

De warmte maakt je spieren soepeler, wat kan helpen om je flexibiliteit te verbeteren en blessures te voorkomen.





COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

**SPRING JEZELF FIT EN
VOEL DE ENERGIE!**

**TRAMPOLINE
SPRINGEN: FITNESS
WAS NOG NOOIT ZO
LEUK**

**TRAMPOLINE SPRINGEN
IS EEN EFFECTIEVE,
LEUKE MANIER OM FIT
TE BLIJVEN!**

Verhoogde vetverbranding:
Verbrandt calorieën en helpt bij gewichtsverlies.

Betere conditie:
Verhoogt uithoudingsvermogen en cardiovasculaire gezondheid.

Lage impact:
Minder druk op gewrichten dan bij hardlopen.

Sterkere spieren:
Versterkt benen, core en bilspieren.

Betere balans:
Verbeterd coördinatie en evenwicht.

Stimuleert lymfesysteem:
Helpt bij ontgifting en versterkt het immuunsysteem.

Verhoogde botdichtheid
:Versterkt botten.

Stressvermindering:
Verbeterd stemming door endorfines.





COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

JP WORKOUT

**PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING**

WWW.JPWORKOUT.NL

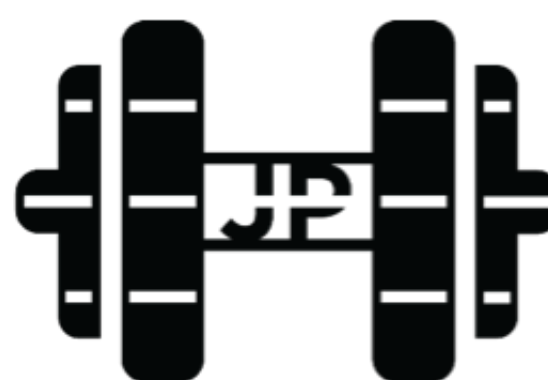
RECOMMENDED



"Trainen bij Juni Statia van JP Workout: leuk, gezellig, doeltreffend maatwerk met een hoge funfactor én betaalbaar. Let's go!"

JP-Workout' staat voor persoonlijke aandacht. Tijdens onze samenwerking leren we jou echt kennen, zodat we de juiste begeleiding kunnen bieden. Jouw wensen staan op nummer één, om zo een plan te ontwikkelen die afgestemd is op jouw lichaam, niveau en doelstellingen. Plezier, persoonlijke aandacht en balans staan hierin centraal. Samen ontdekken we jouw mogelijkheden en laten we zien dat iedereen het in zich heeft om zijn doelen te behalen. What you think, you become.

Mijn naam is Juni Statia en ik ga graag met je aan de slag!



JP WORKOUT



COOLE INFO

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen met cryotherapie, eerlijke voeding en beweging.

Heb je vragen na het lezen van dit eBook over het Gado eetplan, of wil je een reservering maken voor cryotherapie, infraroodtherapie of een HIIT-training? Neem dan gerust een kijkje op mijn website voor alle mogelijkheden. Ik help je graag verder! De koffie of thee staat klaar.

Lieve groet,
Antoinette Maasbach
www.freezfit.nl

THANK YOU!

