

Samen

Een blijvende verandering naar een gezonde leefstijl

Ken u dat? Tijdens het harde werken vliegen de kilo's eraf. Maar dan zit het even tegen, op het werk of privé. Reden voor een extra hapje of drankje. En de gezellige weekends met vrienden duren net even te lang, evenals de vakanties. Het gevolg: de kilo's zijn sneller terug dan ze verdwijnen. Afvallen op zich is niet zo moeilijk. Het probleem is om het bereikte streefgewicht te behouden. Hiervoor is een verandering in leefstijl nodig. Dat is ook het doel van het traject dat Claire Delhez en Ruud Ham aanbieden in hun programma 'Samen': Een bewegingsprogramma in de buitenlucht, gecombineerd met groepssessies van een coach.

Samen... fysiek en mentaal op weg naar een blijvende gezonde leefstijl!

Uitspraken van deelnemers:

'Nu weet ik waarom Vlaardingen de groenste stad van Europa is.'

'Ik kijk nu anders naar mensen en zij kijken anders naar mij.'

'Ik wist niet dat ik daar ook spieren had.'

'Door mijn nieuwe inzicht heb ik ook afscheid moeten nemen van mensen om mij heen.'

'Hoe verzin je het weer: iedere week nieuwe oefeningen.'

'Ik kijk in de supermarkt beter om me heen en laat me niet zo snel meer verleiden.'

'We hebben kennis gemaakt met verschillende mogelijkheden om te bewegen maar Nordic Walking was niet mijn ding.'

'Blijven hangen in de slachtofferrol, dat was mijn probleem.'

'Mijn geluksmoment van deze week? Toen ik met mijn dochter in dezelfde winkel kleren kocht.'



Bewegen

'Ik heb heel de week uitgekeken naar dit uurtje buitenspelen!'

Bewust bezig zijn met lichamelijke inspanning. Door ons drukke bestaan vergeten we vaak daar iets aan te doen. Toch heeft het lichaam beweging nodig, zeker als het gaat om regulering van het gewicht. Op dat vlak biedt Samen een afwisselend en uitdagend programma aan: in de natuur, met en zonder materialen, met elkaar en de omgeving. Daarnaast is het ook belangrijk één á twee keer per week zelfstandig te bewegen. Hierbij kan Claire Delhez persoonlijk adviseren en desgewenst ook begeleiden.



Coaching

Steeds weer terugvallen in je oude (eet)patronen. Wie kent het niet? Tijdens het coachen gaan we op zoek naar de oorzaken van die terugval. We werken aan je mentale weerbaarheid, laten je sterker in je schoenen staan. Tijdens het traject krijg je vele tips om de knop daadwerkelijk om te zetten. Ruud Ham verzorgt iedere maand een groeps-coaching, waarbij alle ruimte is voor persoonlijke aandacht. Samen zetten we grote stappen. Met een lach en een traan op weg naar een blijvende verandering.

'Vanaf nu ben ik belangrijk, en ga ik goed voor mezelf zorgen!'

Contact



Claire Delhez : 06-48953961
info@voelgezond.nl
www.voelgezond.nl

Ruud Ham : 06-41279324
info@ruudham.nl
www.ruudham.nl

