

Contact

Wilt u weten of vitaliteitscoaching geschikt is voor u, maak dan vrijblijvend een afspraak.

U kunt mij bereiken op 06 30 96 49 24

Mailen kan ook via info@klimopvitaliteit.nl

Informatie

Meer uitgebreide informatie over vitaliteitscoaching, de werkwijze, de kosten en de openingstijden, zijn te vinden op www.klimopvitaliteit.nl

Verzekering

Ook in 2017 vergoeden een groot aantal ziektekostenverzekeraars de begeleiding vanuit de aanvullende verzekering.

De hoogte van de vergoeding is per verzekering en per type polis verschillend. Op de website vindt u hierover meer informatie, maar ook uw eigen verzekeraar kan u informeren.



Registratie

Als vitaliteitscoach en gewichtsconsulent ben ik aangesloten bij de beroepsvereniging voor Gewichtsconsulenten Nederland (BGN) en werk ik volgens de principes van Puur Gezond. BGN staat voor kwaliteit, transparantie en verplicht haar leden dan ook tot regelmatig bijscholen om op de hoogte te blijven van de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen.

Alle bij de BGN aangesloten leden adviseren conform de wetenschappelijk onderbouwde Richtlijnen Gezonde Voeding.



***Veranderen is lastig, maar mogelijk.
Kiest u voor een gezond en vitale toekomst?***



**Klimop Vitaliteit – Onder de Linden 9
7241 EL LOCHEM
BGN registratienr. 1034**



Een gezonde toekomst begint Nu

De wereld om ons heen verandert snel. Mede door de komst van internet en sociale media zijn er veel zaken om ons heen anders dan 25 jaar geleden.

Maar wij mensen veranderen ook. Ongemerkt gaan we van de ene levensfase over naar de andere, zonder daar bewust bij stil te staan.

- ✓ We groeien op, gaan naar school en ontwikkelen ons tot een jongvolwassene.
- ✓ We besteden veel tijd aan werken, maken carrière en zijn druk met ons gezin en opgroeiende kinderen.
- ✓ De kinderen gaan de deur uit, we krijgen meer tijd voor onszelf en we gaan wellicht minder werken.
- ✓ De eerste kleinkinderen worden geboren, we hoeven niet meer te werken en hebben veel tijd voor onszelf en gaan graag op reis.



In iedere fase andere behoeften

Ons lichaam heeft in iedere fase van ons leven andere behoeften. Zeker op het gebied van voeding en bewegen zijn er grote verschillen.

Maar goede voeding en voldoende bewegen zorgen in iedere levensfase voor:

- ✓ Lagere bloeddruk
- ✓ Sterkere hart- en bloedvaten
- ✓ Grotere hersen-vitaliteit
- ✓ Behoud van spiermassa
- ✓ Stevige botten
- ✓ Goede nachtrust
- ✓ Optimale spijsvertering
- ✓ Gezond gewicht

Door ons bewust te zijn van de specifieke behoeften van ons lichaam en ernaar te handelen, kunnen we ervoor zorgen dat we gezond en vitaal blijven. Mede daardoor blijven we langer zelfstandig en voelen we ons gelukkiger.



Want gezond zijn en niet afhankelijk zijn van anderen, maakt gelukkig. Niet alleen nu, maar ook later.

Werkwijze in een notendop

Vitaliteitscoaching is een combinatie van verschillende vakgebieden: Gewichtconsulent, sporttrainer, stress-counselor en vernieuwend levenscoach.

- ✓ Gezonde voeding

Wat kan ik het beste eten en hoeveel heb ik nodig? Op basis van uw gewicht, leeftijd, dagindeling en conditie, bepalen we wat voor u een gezond voedingspatroon is.

- ✓ Bewegen

Door in beweging te komen, maken we de weg vrij om te veranderen. Op basis van uw conditie en mogelijkheden, stellen we een plan op om te bewegen en gaan ermee aan de slag.

- ✓ Stressreductie

Het kan zijn dat stress op het werk of privé een oorzaak is van gewichtsproblemen, slecht slapen of andere beperkingen. Door middel van oefeningen en opdrachten maken we dit inzichtelijk en zoeken we naar een oplossing.

- ✓ Nieuwe fase en een nieuw ritme

Hoe wil ik mijn tijd indelen en wat past bij mij als het gaat om hobby's, werk en sociaal leven? Door eenvoudige oefeningen maken we onbewuste processen inzichtelijk en kunt u op basis van die nieuwe kennis keuzes maken.

Samen met u ga ik op zoek naar de juiste mix.

Vitaliteitscoach

Mijn naam is Edith Braakhekke en sinds 2011 ben ik als gewichtconsulent en vitaliteitscoach werkzaam in Gezondheidscollectief Onder de Linden in Lochem.



Als coach begeleid ik mensen naar een gezond en vitaal leven.

Ik werk zelfstandig, maar indien gewenst ook samen met andere therapeuten of specialisten.

Omdat meerdere factoren van invloed zijn op ons vitaliteitsgevoel, combineer ik als vitaliteitscoach kennis uit meerdere vakgebieden. Op deze manier ben ik in staat voor iedereen een persoonlijk vitaliteitsplan te maken. Want ieder mens is immers uniek en heeft daarom andere behoeften, wensen en mogelijkheden.

Nu investeren betekent een gezonde en vitale toekomst. U bent nooit te jong om daarmee te beginnen.