



BODY SUPPORT

IK WIL STARTEN

VOEDINGSBEGELEIDING

Body Support ondersteunt bij een gezonde leefstijl.

Of je nu wilt afvallen, op gewicht blijven of het maximale uit je training wilt halen.

Afvallen wordt gemakkelijker met de praktische tips, kant-en-klare boodschappenlijstjes en lekkere recepten.

Dit doe je niet alleen, maar samen met jouw eigen coach!

HET GEMAK VAN BODY SUPPORT

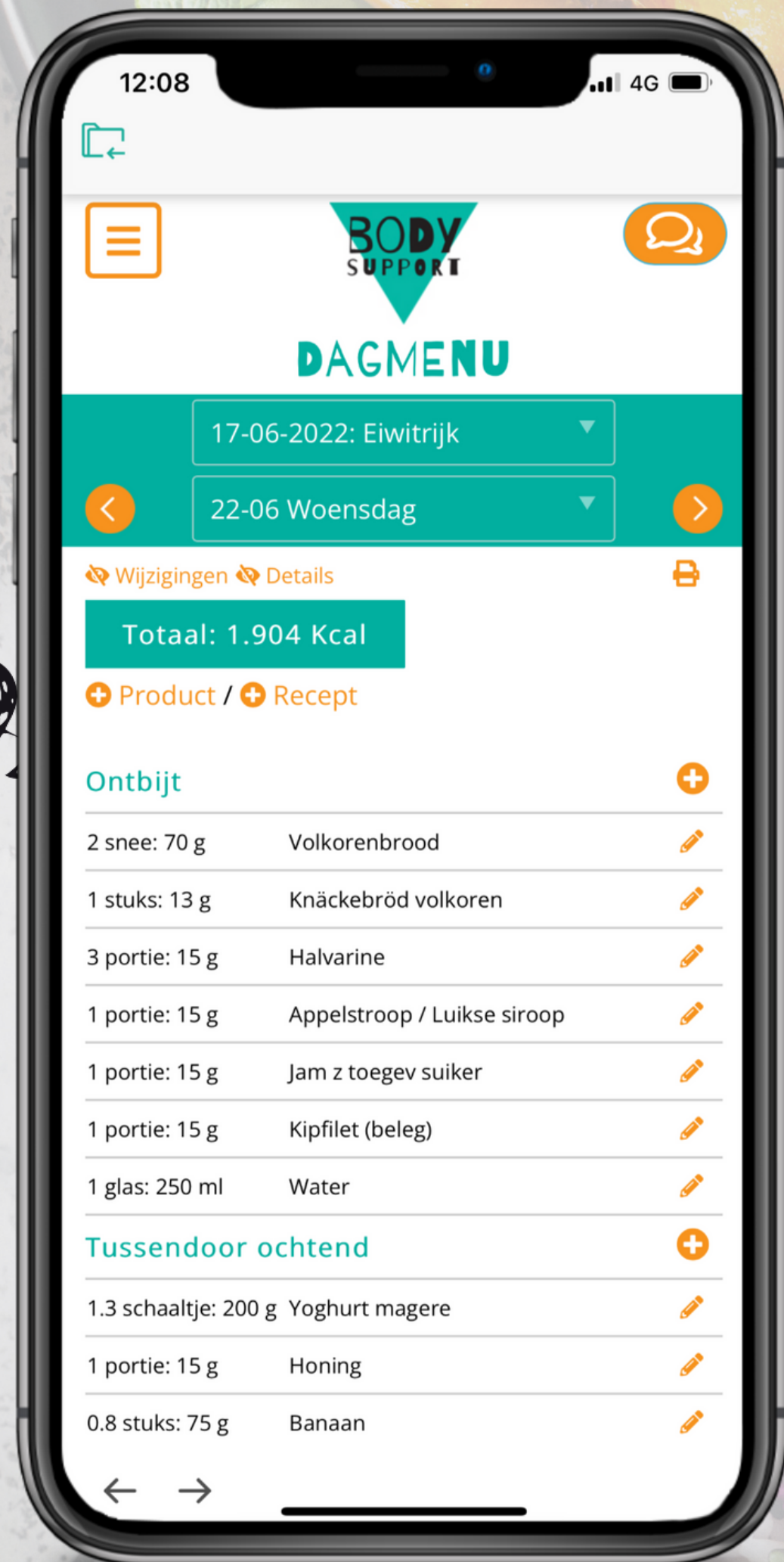
Wekelijks op maat gemaakt voedingsplan

Boodschappenlijsten

Je eigen coach

Makkelijke recepten

Handige app en werkboek



MEER INFORMATIE

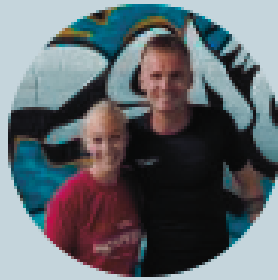
Het Body Support voedingsprogramma is geschikt voor iedereen die fit en vitaal wil zijn. Of je nu wil afvallen, juist in balans wil blijven of meer spieren en vorm wil krijgen, het is allemaal mogelijk. Het voedingsprogramma geeft je de handvaten om bewust met voeding bezig te zijn en je levensstijl echt te veranderen! Met behulp van jouw persoonlijke coach maak je een eetschema dat past bij jouw doelstellingen. De schema's zijn gebaseerd op normale voeding waardoor het voor iedereen toegankelijk is.

**SLIMMER
AFVALLEN**

**SLIMMER
IN VORM**

**SLIMMER
IN BALANS**

DEZE MENSEN GINGEN JE VOOR



Ik ben 16,9 kilo afgevallen voor mijn trouwdag

**Marina, deelnemer
Wellness Centre Putten**

-16.9 kg, -15.7% vet, +7.5% spiermassa.
Geef jezelf de tijd om te veranderen en een nieuwe leefstijl aan te leren. Maak een mooie doelstelling en ga met een Body Support coach aan de slag om deze te halen op je eigen tempo.

[Lees meer](#)



Ik heb in 8 weken veel inzichten opgedaan over voeding en bewegen

**Marina, deelnemer
Wellness Centre Putten**

Heel eerlijk, ik begon best wel een beetje sceptisch aan dit programma. Ik was al lid van Wellness Centre Putten en had het al weleens voorbij zien komen. Maar eigenwijs als ik ben dacht ik dat ik zelf wel wist hoe het allemaal moest. Helaas behaalde ik met sporten alleen niet het resultaat wat ik had gehoopt..

[Lees meer](#)



20 KG afvallen met Bodysupport met de juiste begeleiding via Body Support

**Silvia, deelnemer
Squash & Fitness Prumerend**

Eind oktober 2020 dacht ik: dit moet anders en ik vroeg een gesprek aan met de coach/eigenaar van Squash en fitness Prumerend. Het gesprek was confronterend, want eigenlijk alles wat Chester aangaf was waar. Ik kon niet langer ontkennen dat er iets moest veranderen in mijn leefstijl.

[Lees meer](#)