


**Maak kennis
met jouw
persoonlijke
afslankplan**



**Samen met ons
aan de slag**

LADYLINE.NL

Volg ons op:  

**Lady
LINE**

Bewust genieten
en toch afvallen



Jij bent weer de baas!

Je kent het vast wel. Al jaren heb je er mee te maken, een aantal kilo's teveel die je graag kwijt wilt. Bijna continuen je bezig met afvallen. Allerlei boeken over diëten en afslankmethodes zijn al de revue gepasseerd. Je hebt alles geprobeerd: van zakjes en shakes tot en met punten tellen en wel of geen koolhydraten eten. De ene keer had je meer resultaat dan de andere, maar nooit was het blijvend.

Eigenlijk weet je het wel. De oplossing hoef je niet te zoeken in een nieuw dieet; dat werkt niet (of slechts tijdelijk). Je wilt alle kleding kunnen dragen die je mooi vindt. Je wilt je vrij voelen in je lichaam en gewoon één van die genietende en tevreden mensen zijn. Je wilt nu anders leren omgaan met eten. Vanaf vandaag ben jij de baas over je eigen eet- en drinkgedrag!

Afvallen en op gewicht blijven kan ook heel leuk zijn. Je eet wat je wilt, alles mag en niets moet. Dat voelt totaal anders dan dat 'niet mogen' of 'moeten' doen. Jij zit aan de knoppen, je hebt echt invloed. Je moet misschien wennen, maar je voelt je al snel trots als je alleen eet wat je gepland hebt. Je voelt je actiever en sterker als je bewust goed voor jezelf zorgt. En je bent echt meer tevreden en vitaler.

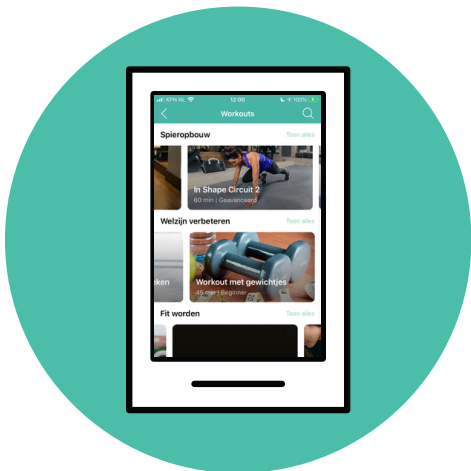


Yolanda: "Het bevalt heel goed. De sfeer, service, de manier van begeleiden. En natuurlijk de resultaten!"



Lekker in beweging

In de Ladyline App vind je leuke workouts, trainingen voor ieder niveau. Hiermee kun je lekker in beweging blijven, als aanvulling op jouw afspraken bij Ladyline. Goed voor jouw fitheid. En natuurlijk ook positief voor jouw figuur.



Je kunt de Ladyline App koppelen met bijvoorbeeld de gezondheids-apps in jouw telefoon. Zo wordt jouw activiteit direct geregistreerd, Dit geeft jou ook een beter beeld van welke calorie-inname bij jouw energieniveau past.

De balans in jouw energieniveau bepaalt of je jouw gewicht onder controle kunt houden. Onze coaches weten hier alles over. Als deskundige weten zij als geen ander om jou te inspireren.

Door te plannen, behaal je betere resultaten. Wanneer je iets ingepland hebt, voer je het immers sneller uit. Daarom stellen wij samen met jou een activiteitenplan op. In onze consulten gaan wij hier dieper op in. Jij wilt toch zeker niet dat we jou vragen, waarom je de geplande activiteit niet hebt uitgevoerd?! 😊



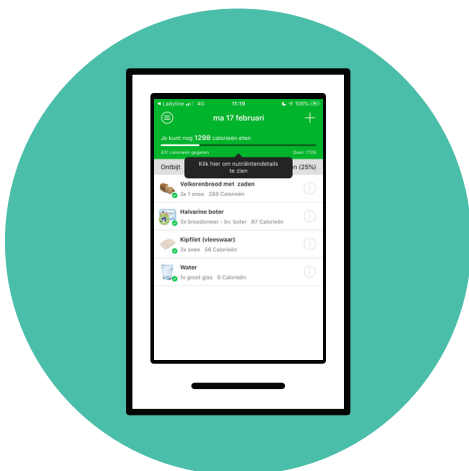
Regie over wat je eet

Afvallen met Ladyline betekent nog steeds genieten van lekker eten en drinken, bewust genieten! Het gaat niet over afzien, maar over kiezen waar jij van houdt. Je leven staat echt niet helemaal op z'n kop, wanneer je voor Ladyline kiest.

Hoe zorg je er nou voor controle over jouw gewicht? Dat doe je door de regie te nemen over wat je eet! Zorg voor een eetpatroon dat je het hele jaar door kan volhouden. Start elke dag met een goed ontbijt en daarna zorg je ervoor dat je elke 2-3 uur een eetmoment hebt.

Kies daarbij voor magere producten, vezelrijke producten en producten die zo min mogelijk toegevoegde suikers bevatten. Sla geen eetmomenten over. En ook handig: niets is verboden, alles mag maar met mate. Variatie is ook belangrijk. Hoe meer variatie, hoe leuker het is.

En als laatste... Maak een keuze: of-of in plaats van en-en. Zo kan je genieten en afvallen tegelijk! Een essentieel hulpmiddel bij het maken van keuzes is de Ladyline App,



Richtlijnen gezonde voeding

- ✓ Eet iedere dag drie hoofdmaaltijden en maximaal vier keer iets tussendoor.
- ✓ Eet dagelijks tenminste 105 gram bruinbrood, volkorenbrood of andere volkorenproducten.
- ✓ Eet dagelijks twee à drie stuks fruit en tenminste 250 gram groente.
- ✓ Besteed zorg aan jouw maaltijden en eet bewust.
- ✓ Eet wekelijks peulvruchten.
- ✓ Eet tenminste 15 gram ongezouten noten per dag.



- ✓ Eet eenmaal per week vis, bij voorkeur vette vis.
- ✓ Neem tenminste 2 porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- ✓ Drink dagelijks drie koppen groene of zwarte thee.
- ✓ Zorg dat je dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht drinkt.
- ✓ Zorg voor dagelijks 60 minuten matig intensieve beweging.



Over onze begeleiding

Door de jaren heen hebben wij vele duizenden cliënten mogen begeleiden en coachen bij afvallen en gewichtsbeheersing. Iedere vrouw is uniek en daarom is onze aanpak altijd maatwerk. Onze missie is jou te laten stralen. Weer energiek, slank en trots te kunnen zijn. Deze vrouwen gingen jou zoal voor. Benieuwd wat ze over onze begeleiding zeggen?



"Ik heb mijn figuur weer terug. En mooier dan het ooit was. Nu kan ik weer aan wat ik wil, zonder mij druk te hoeven maken of het mij wel staat. Blij dat ik de stap naar Ladyline heb gezet!"
- Nicole

"Ik zag vakantie-foto's en realiseerde mij dat ik moest afvallen. De deskundige adviezen van de Ladyline coaches hebben wij meer blij met mijn lijf gemaakt!" - Yolanda



"Ik ben erg tevreden over de begeleiding van de coaches. En door het maatje kleiner voel ik mij heerlijk in mijn vel. Mijn fitheid is vele malen beter dan eerst en mijn lijf is slanker natuurlijk. Ik ben weer blij. Ja, zelfs trots, op mijn figuur en gewicht." - Solmaz.



Aan de slag!

Als Ladyline coaches zetten wij ons iedere dag in om jou te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl en een fitter en vitaler leven. En juist in deze tijd is vitaliteit en weerstand nodig, voor een zo gezond mogelijk leven. Benieuwd naar de mogelijkheden? We vertellen je er graag meer over.



Totaalpakket voor blijvend afvallen

Gericht afvallen middels een arrangement van bewegingstherapie, voedingsadvies, energiemeting, huidverbetering en persoonlijke coaching.

Cryolipolyse voor vetvermindering

Een zeer effectieve behandeling voor veilig definitief verwijderen van overtollig vetweefsel. Mooiere contouren, een slanker silhouet. Geen ingreep nodig.



Compressietherapie en Bodywraps

Deze behandeling is een intensieve massage van benen, billen en onderrug die een positief effect heeft op cellulitevermindering en zorgt voor slankere en minder vermoeide benen.

Bewegingstherapie

Bewegen en sporten hoeft niet zwaar of belastend te zijn. In de verwarmde cabines van Ladyline worden heupen, knieën en rug ontlast. In slechts 2 x 20 minuten voel jij je weer fit en vol energie!



Skin Refresh therapie

Met de unieke ozon-zuurstoftherapie wordt je huid weer strak en glad en krijgt ze haar originele roze teint en flexibiliteit weer terug. De behandeling geeft je een heerlijk moment van ontspanning.

We kijken uit naar onze kennismaking

Nu je ons iets beter hebt leren kennen, is het tijd om in de vestiging kennis te maken, toch? We gaan dan eerst in gesprek over jouw persoonlijke doelen en wensen, waarna een uitgebreide meting van jouw omvangsmaten gedaan wordt, evenals een lichaamsanalyse. Zo kunnen we uiteindelijk de advieskuur berekenen die jou weer energiek, slank, stralend en trots maakt!

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met de Ladyline servicedesk via 088-8122300 of direct met de vestiging bij jou in de buurt. De gegevens vind je via www.ladyline.nl.

The logo for LadyLINE is displayed in a large, black, serif font. The word 'Lady' is positioned above 'LINE'. A small, light green circle is placed on the dot of the 'i' in 'Lady'.

Lady
LINE