



De meeste kosten in de gezondheidszorg worden veroorzaakt door voorkombare gezondheidsrisico's. In de VS is dat 90%, in Nederland ligt dat percentage niet veel lager. Dus als we de meeste klachten en ziekten kunnen voorkomen, waarom doen we dat niet?

# Leefstijl Coaching

**Feit is: Gezond zijn en gezond leven is hard werken.**

## **Ben je werkelijk gezond en in balans?**

Vaak weten mensen niet hoe het komt dat ze niet volledig in balans zijn. Ze hebben bijvoorbeeld weinig energie, last van hoofdpijn of zijn te licht of te zwaar.

## **Maar hoe komt dat dan?**

Misschien eet je verkeerd, beweeg je te weinig of heb je teveel stress. Wat de oorzaak is van niet volledig in balans zijn kunnen we met een Leefstijlanalyse te weten komen. Als je de oorzaak weet, kun je er ook iets aan doen.

Advance Leefstijl Coaching is er voor mensen die een gezond en actief leven (willen) leiden, in balans met zichzelf en hun omgeving.

Onze aanpak is eenvoudig en doeltreffend als 1,2,3

### Advance Leestijl Coaching



#### 1. Leefstijlanalyse

Met de Leefstijlanalyse komen we er achter wat er beter kan in je leefpatroon.



#### 2. Ontvang een passend advies en bijbehorend plan

Voedings- en leefstijladvies op maat. Een persoonlijk logboek voor meer inzicht.



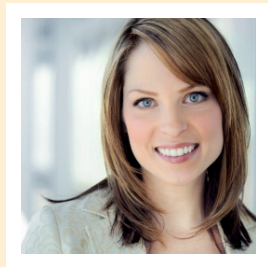
#### 3. Begeleiding en workshops

Onze coaches richten zich volledig op jou en op je specifieke vraag. Effectief en doelbewust naar een blijvend resultaat.

#### Resultaat:

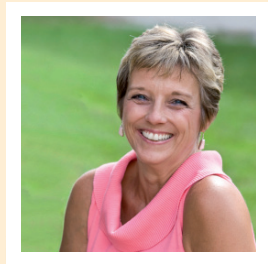
Je slaat een nieuwe weg in voor blijvend resultaat. Je gaat je sterkten leren kennen en kunt deze verder ontwikkelen.

### Testimonials



*Bij Advance ben ik bewust geworden van goede en slechte eet- en leefgewoonten. Door goede adviezen en praktische tips voel ik mij een stuk fitter en heb ik bijna mijn streefgewicht bereikt. Ik zit nu op de goede weg naar een gezonde leefstijl. Top!*

RB uit Enschede



*Geweldige ervaring! Veel goede inzichten en daadwerkelijk koppeling naar mijn eigen praktijk. Heerlijk om te werken vanuit je eigen kracht.*

MP uit Enschede

Kijk op [www.bewustmakers.nl](http://www.bewustmakers.nl) voor meer informatie



Advance, de bewustmakers  
Marthalaan 10  
7533 CD Enschede

Telefoon 053 - 851 13 95

E-mail [info@bewustmakers.nl](mailto:info@bewustmakers.nl)

Website [www.bewustmakers.nl](http://www.bewustmakers.nl)

KVK nr. 08124917

BTW nr. NL 8133.51.200.B01

Rabobank 3109.88.314