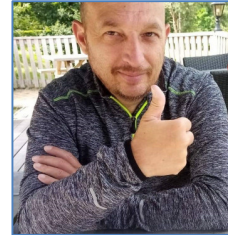


# ViVe Sport en Lifestyle Coaching

## Het 5-weken Fit-plan:

Het 5-weken Fit-Plan is dusdanig professioneel opgezet dat u in 5 weken tijd niet alleen een sterke verbetering van de fysieke gezondheid ervaart middels de actieve Nordic walking sessies samen met Roman, maar ook, [en dit is het onderscheidend vermogen van Vive Sport en Lifestyle Coaching](#), inzicht in allerlei medische parameters die met uw gezondheid te maken hebben.



Hierbij wordt niet alleen gefocust op gewichtsverlies (indien nodig) maar vooral ook op de verbeteringen van bloeddruk, cholesterolwaarde, suikerwaarde, bloedvaten check-up plus Hb- en Hematocrietwaarden (zuurstofopname) die vooraf en achteraf na 5 weken worden gemeten.

Uniek is ook dat uw [voeding wordt geanalyseerd](#) en getoetst aan 6 belangrijke gezondheidssystemen zoals;

de [zuur/basen balans](#), [darm](#), [vetzuurstofwisseling](#), [suikerstofwisseling](#), [zuurstofopname](#), [vrije radicalen bescherming](#) plus [vitaminen- en mineralen-status](#). Mochten er in een of meerdere systemen 'foutjes' of tekorten geconstateerd worden krijgt u deskundig advies van Coach John.



Roman is uw Coach die, gedurende 5 weken (vaste dagen/1 keer per week), alle ins- en outs behandelt van het actieve bewegingsdeel middels Nordic Walking. Deze sport/wandelvorm is zoals gezegd laagdrempelig en u bouwt in 5 weken tijd aardig wat conditie, kracht, snelheid, behendigheid en coördinatie op. [Bovendien krijgt uw immuunsysteem 'n behoorlijke boost!](#)

## 5-weken, 5 sessies:

De [eerste sessie](#) wordt binnen gehouden om kennis te maken met alle deelnemers aan het Fit-Plan (maximaal 10 per groep). Hierbij worden de grondbeginselen van Nordic Walking besproken, de Walking stokken afgesteld en vinden ook de metingen plaats van [bloeddruk](#), [cholesterol](#), [suiker](#), [bloedvatencheck-up](#) en [stressbelasting](#) plus [Hb/hematocriet](#). Tevens wordt het [voedingsdagboek](#) besproken dat gedurende 1 week zo eerlijk mogelijk ingevuld gaat worden.

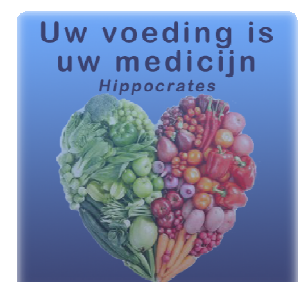


De [tweede sessie](#) wordt geheel buiten gehouden waarbij veel aandacht wordt besteedt aan de instelling en lengte van de Walking stokken, houding van de handen en het lichaam en vooral een goede looptechniek. Loopafstand zal ongeveer 'n half uur duren.

De [derde en vierde sessie](#) wordt de techniek herhaald en de loopafstand uitgebreid naar 45 en 60 minuten.

Vooraf aan de [vijfde sessie](#) worden de gezondheidsparameters voor de 2e keer gemeten en in kaart gebracht. De resultaten ontvangt u binnen enkele dagen netjes in PDF en worden individueel besproken.

De Voedingsanalyse wordt in de loop van de 2<sup>e</sup> week individueel besproken.



## Inbegrepen zijn:

Professionele Newfeel Nordic Walking stokken ([deze worden uw eigendom](#)).

Meting van uw bloeddruk, cholesterol, suiker, bloedvatencheck-up en stressbelasting plus Hb/hematocriet (alles 2 keer)

Volledige voedingsanalyse, inclusief deskundig advies van Coach John.

En.... **4 keer Nordic Walking training** met heel veel loopplezier en vooral FUN met Coach Roman.



## De kosten:

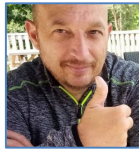
Kosten voor deelname aan het 5-weken Fit-Plan bedragen **€ 175,-** (Incl. BTW + Walking stokken)

Na inschrijving ontvangt u een factuur, deze graag overmaken, uw stokken ontvangt u bij de eerste sessie.

## 'n Beller is sneller...:

Wilt u eerst graag nog wat meer informatie kan dat uiteraard ook, bel;

Roman: **06 – 16 04 99 40**



of



John: **06 – 86 46 86 60**

## Startdatums:

Staan op de website en vinden altijd op Dinsdagavond en/of Vrijdagavond van 19 tot 21 uur plaats. Check: <https://www.duurzaamgezond.info/Nordic-Walking/>

## Vervolgtraject:

Uiteraard wordt u na het 5-weken Fit-Plan niet in het diepe gegooid. U kunt zich dan aansluiten bij de **Nordic Walking Lopersgroep** van **ViVe Sport en Lifestyle Coaching** die op zaterdag- en zondagochtend van 9 tot half 11 de Brunsummerheide onveilig maken samen met Sport- en Fun Coach Roman. Kosten per sessie zijn dan **€ 7,50** (los). U kunt ook 'n maandabonnement nemen voor 4 sessies á **€ 20,-** per maand.

## Tenslotte: wat er allemaal wordt getest;

### 1) Bloeddruk: 220/110 of 95/55 of 120/80:

Te hoog:	Kan tot aneurisma's leiden (scheuring van bloedvaten)
Te hoge onderdruk:	Kan tot aderverkalking leiden
Te laag:	Kan tot duizeligheid/flauwvallen leiden.



### 2) Totaal Cholesterol:

Cholesterol lager dan 5,00 is normaal.  
Vanaf 5,00 tot 6,49 is licht verhoogd.  
Vanaf 6,50 tot 7,99 is verhoogd.  
Boven de 8,00 is sterk verhoogd met een vrij groot risico op hart- en vaatziekten.



### 3) Glucose (suiker):

Hierdoor een vroegtijdige opsporing van suikerstofwisselings problemen zoals diabetes, hypoglycemie of zelfs syndroom-X, vaak de diepere oorzaak van overgewicht.



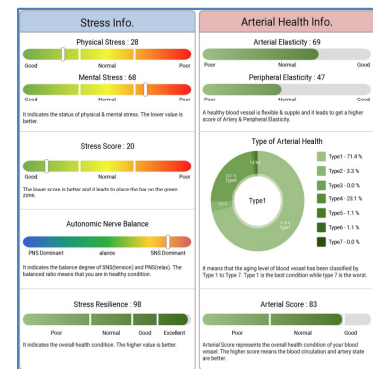
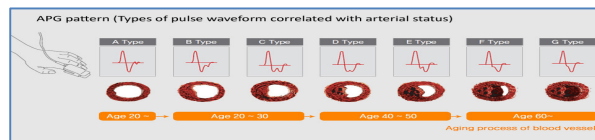
### 4) Hb en Hematocriet:

Dit is 'n vrij belangrijke parameter. Hiermee wordt namelijk het Haemoglobine gemeten wat nodig is om zuurstof te koppelen aan de rode bloedlichaampjes. Hematocriet wordt ook gemeten wat aangeeft of er mogelijk sprake is van bloedarmoede of dat er te weinig wordt gedronken (uitdroging).



### 5) Bloedvaten Check-up plus Stress-detectie:

Middels het Pulse-bloedvatenonderzoek wordt binnen 3 minuten, op niet invasieve wijze, de kwaliteit van de grote bloedvaten (o.a. de aorta) gemeten en de verstijving/verkalking/dichtslibbingsfactor van de slagaderen in kaart gebracht. Ook krijgt u inzicht in de mate van Fysieke- en/of Psychische stress.



### 6) Gewichtsmeting:

Vet percentage  
Body Mass Index,  
Lean Body (droge massa),  
Vochtpercentage + aantal liters vocht  
en optimale vochtberekening /  
Spierpercentage + spierhoeveelheid



### 7) Voedings-analyse:

Middels 'n geavanceerd Voedings Analyse Programma wordt uw voeding gekoppeld aan de 6 belangrijkste lichaamssystemen om gezond te blijven. Dit zijn een goede;

- 1) zuur/basen balans,
- 2) darmfunctie (vocht en vezels),
- 3) vetzuurstofwisseling (goede en foute vetten),
- 4) suikerstofwisseling (goede en foute koolhydraten),
- 5) zuurstofopname en
- 6) vrije radicalen bescherming (anti-oxidanten).

Verder wordt er ook nog gekeken of u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt.



Om een betrouwbare analyse te kunnen maken houdt u gedurende 7 dagen, zo eerlijk en nauwkeurig mogelijk, alles wat u eet en drinkt in die week bij, dit middels een voedingsmiddelenlijst die u tijdens de eerste sessie op papier ontvangt. Uiteraard wordt hierover heldere uitleg gegeven.

Na die week ontvangt u van Coach John de uitslag die vervolgens individueel wordt besproken. Mochten er in een of meerdere systemen voedingsfouten zitten worden die, door gerichte adviezen te geven, bewust gemaakt.

**Kortom: Dit is dé ideale manier om middels het 5-weeken Fit-plan aan uw lichamelijke gezondheid en conditie te werken samen met 2 deskundige en ervaren coaches.**