

Slender You salon Joy



Bewegen en Genieten



Nieuwsbrief:

Natuurlijk begin ik met jullie allemaal een mooi en gezond 2015 toe te wensen. En het zou fijn zijn als wij een bijdrage kunnen leveren aan een gezond en fit lichaam. We krijgen allemaal de kriebels van goede voornemens omdat ze meestal toch nooit lukken. Ik denk dat we moeten stoppen met grootse plannen te maken en deze omzetten in kleine stapjes. Zo oogst je eerder succes. Het smaakt dan als snel naar meer en het gaat ons vast en zeker lukken. In deze nieuwsbrief een aantal tips om de goede voornemens vol te houden. Veel succes. Els

Houd die nieuwe voornemens vol:

1. Verander je levensstijl niet drastisch, kleine doelen zijn gemakkelijker te bereiken en dat stimuleert.
2. Vergroot je kennis over voeding, waar zitten eiwitten, vezels en koolhydraten in en hoeveel calorieën levert dat op.
3. Sta er elke dag bij stil hoeveel je beweegt en hoeveel je eet.
4. Eet met aandacht, kauw goed en geniet van wat je proeft/eet.

5. Streng zijn werkt niet, af en toe een zwak snoep en/of alcohol moment mag best, het gaat om de balans.

Zoveel calorieën verbrand je in een half uur:

Uitgaande van een lichaamsgewicht van 70 kg.

- De vloer schrobben: 70
Stofzuigen: 90
Ramen zemen: 120
Wandelen: 122
Fietsen: 276
Traplopen: 273
Touwtje springen: 294
Hardlopen: 400

In de nieuwe presentatie zal hier verder op in worden gegaan.

Calorieën verbranden – Fame toestellen / Slenderbanken:

Om actief de verbranding van calorieën te stimuleren kunnen onze Fame toestellen daar een substantiële bijdrage aan leveren. Met name krijgen het 'buikje', de heupen, armen en benen krijgen extra aandacht om zodoende je doelen eenvoudiger te bereiken; je gewicht afneemt, je meer energie krijgt en een betere doorbloeding zodat ook eventuele klachten beduidend minder kunnen worden. En onderschat de impact van onze Slenderbanken niet; door regelmatig

de specifieke oefeningen (per bank) toe te passen zal dit effect versterkt worden. Wij zijn ten aller tijde bereid om hier adviezen over te geven en jullie hierin te stimuleren.

Tip:

De kleur oranje geeft energie en vrolijkt de sombere januari dagen moeiteloos op. Het vrolijkste fruit van kleur is de oranje sinaasappel. Er bestaat geen vrucht ter wereld die zoveel antioxidanten bevat als de sinaasappel. Maar ook dankzij het grote portie vezels (goed voor hart en vaten). En omdat de sinaasappel van alle citrusvruchten het meeste vitamine C bevat. Men zegt niet voor niets 'an orange a day keeps the doctor away'. Ook hier komen wij op terug in onze nieuwe presentatie.

Koken met sinaasappels.

Rauwe kool met sinaasappels zit boordevol vitamine C. Knolselderij met sinaasappel zit stampvol met antioxidanten die je gezondheid bewaken. Sinaasappels (vezelrijk) en witlof (vol foliumzuur) zorgen voor een goede spijsvertering.

Actie maand januari:

50% korting op alle tassen en sieraden.