

Slender You salon Joy



Bewegen en Genieten



Nieuwsbrief:

Natuurlijk begin ik met jullie allemaal een mooi en gezond 2016 toe te wensen. Ook dit jaar staat de gastvrijheid bij ons hoog in het vaandel en zullen wij er alles aan doen om dit waar te maken. We hebben de salon een facelift gegeven en de inrichting aangepast. Zo zijn de meeste kussens van de banken vervangen en hebben alle banken een jaarlijkse onderhoudsbeurt gehad. Een paar banken dienen nog bijgesteld te worden.

Els

Koffieautomaat:

We hebben een nieuwe koffieautomaat. Bij deze automaat worden de koffiebonen ter plekke gemalen waardoor er een perfecte koffiebeleving ontstaat. Naast heet water voor thee hebben wij als extra keuze een heerlijk kopje warme chocolademelk toegevoegd. Het apparaat is eenvoudig te bedienen en zeer gebruikersvriendelijk. Door de koffieautomaat te verplaatsen naar de zithoek kunnen jullie voortaan zelf koffie, thee of chocolademelk pakken. De nieuwe waterkannen zijn voorzien van een waterfiltersysteem, waardoor het water zuiverder en zachter is. Ook dit kunnen jullie zelf inschenken. Mochten er toch problemen zijn met de bediening van het apparaat, vraag dan om assistentie aan de gastvrouw.

Squadra Blu sieraden:

Omdat het ondoenlijk is om de gehele lijn Squadra Blu sieraden te tonen, liggen op de koffietafel voortaan de brochures van Squadra Blu. Deze kunnen jullie vrijblijvend inkijken. Omdat de sieraden handgemaakt worden kan de lengte en/of kleur stenen altijd aangepast en geleverd worden. Voor verdere informatie, levertijd en prijzen kunnen jullie dit altijd navragen bij één van onze gastvrouwen.

Vertrek:

Door het vrij onverwachte vertrek van Louise begin december en het aanstaande vertrek van Ada, aan het einde van deze maand zijn wij op zoek naar een nieuwe gastvrouw ter versterking van ons team. Het vertrek van Louise was ingegeven omdat haar intenties ergens anders liggen, het komende vertrek van Ada is vanwege privé omstandigheden en omdat zij binnenkort gaat verhuizen. Natuurlijk vinden wij het bijzonder jammer dat zo kort op elkaar twee collega's afscheid nemen en wensen hun veel succes toe.

Vacature:

Zoals hierboven aangegeven zijn wij op zoek naar een nieuwe collega voor 2 á 3 dagdelen in de week. Bekendheid met Slenderen en een medische achtergrond heeft wel onze voorkeur. Mocht je interesse hebben dan ontvang ik graag een schriftelijke reactie; af te geven in de salon.

Mindful eten:

Even snel eten, de afwas en klaar! Herkennen jullie dat? Maar wat heb je nu precies gegeten en was het eigenlijk niet teveel? 'Mindful' eten is een wetenschappelijk bewezen methode. Door goed te kauwen, rustiger te snijden, kleinere hapjes te nemen en goed te proeven, komt de spijsvertering beter op gang en heb je minder behoefte aan tussendoortjes. Een tip: eet-de-helft-dieet. Echt, het werkt. Bedenk wat je gaat eten, en neem dan gewoon de helft van wat je normaal gesproken zou nemen. Binnen een week is je maag aan de nieuwe hoeveelheid eten gewend, heb je geen honger meer en beginnen de kilo's langzaam maar zeker te verdwijnen. En ja, je mag alles eten, alleen wat minder. Samengevat: **geen dieet als je mindful eet.**

Acties:

Wegens succes wordt de lopende actie **'voor elke nieuwe klant, bij doorboeken, 50% korting op het eerstvolgende abonnement'** verlengd.

Mijn succeservaring:

Vallen, opstaan en Slenderen.

Door: Sophie Visser

Of ik er iets voor voelde om te gaan Slenderen, opperde mijn vriendin Mar toen ik herstellend was van een zware burn-out. Slenderen, ik had er wel eens over gehoord, maar ik wist niet wat het inhield. Ik keek op Internet en het leek me wel wat, hoewel ik door die burn-out, die op mijn hoofd en mijn lichaam sloeg, erg onzeker was geworden. Door problemen en diverse operaties was mijn accu tot op de bodem leeg getrokken. Ik had er geen idee van dat je daardoor geestelijk en lichamelijk zo uit het lood kon raken. Enfin, ik besloot het te wagen. Mar bracht en haalde me, dus daar hoefde ik me niet ongerust over te maken. In het begin was ik geen makkelijke klant. Ik was zo stijf dat ik door twee medewerkers op en van de banken geholpen moest worden, maar daar hadden ze geen problemen mee. Integendeel, ze waren uiterst behulpzaam en vriendelijk. Hoewel de bewegingen niet inspannend zijn –de apparatuur doet immers het werk– ging ik het aan mijn spieren merken. Ze werden sterker, mede door het famen. Ik ging ook oefeningen met haltertjes doen. Mijn tweelingkleinzoon van 14, die me een keer lopend ophaalden, waren onder de indruk. 'Zou u nou ook een sixpack krijgen oma?' vroeg Sebastiaan hoopvol. Broer Jeroen stelde vast dat mijn lachspieren in ieder geval in orde waren. Door een val ben ik vijf weken uit de roulatie geweest. Bij Slenderen moest ik eerst weer voorzichtig doen, maar door de steun van Els, Ada, Mieke, Ingrid, Carla en Louise was ik al na een paar maanden weer op het oude niveau. Ik liep zelfs met mijn kruk naar Slenderen, zo'n driehonderd meter en was erg trots toen een meneer die wat verder op de Bruinelaan woont, tegen me zei: 'Mevrouw, wat loopt u goed! Wat een verschil met vorig jaar.' Mijn lachspieren doen het nog als vanouds. Het sixpack moet nog op zich laten wachten.