

NIEUWSBRIEF JULI 2019

We genieten al weer volop van het mooie zomerweer. Ook de zomervakanties zijn al weer in aantocht. Fitnesscentrum Unique heeft tijdens de echte basisschoolvakanties een aangepast rooster.

ZOMERROOSTER VAN 13 JULI T/M 25 AUGUSTUS

Alle zondagen		GESLOTEN	(Carla maakt eigen afspraken)
Dinsdag Relaxercise	18.15 uur	VERVALT	
Donderdag Step& Breath	19.00 uur	VERVALT	

Fitnesscentrum Unique wenst u al vast een hele fijne zonnige zomer(vakantie)

Webinars

Inez gaat naast fysieke cursussen ook webinars geven om u op de hoogte te brengen van nieuws op gezondheid gebied. Ook voor Inez is dit een geheel nieuwe fase. Zij wil haar producten verder verspreiden dan alleen de sportschool of zelfs groter dan Zaanstad. Haar doel is meer mensen weten te bereiken in een groter gebied. Hierom heeft ze een andere manier moeten zoeken om haar producten aan te bieden. Ze stapt hiermee dus weer lekker uit haar comfortzone van het geven van fysieke cursussen. Dat is wat ze nu al ruim 20 jaar heeft gedaan.

Nu dus weer tijd voor een nieuwe fase. Veel mensen willen wel aan de slag, maar zitten liever thuis ipv elke week naar de sportschool te komen om hun volgende educatieve bijeenkomst bij te wonen voor de volgende stap. We starten met kleine producten en GRATIS WEBINARS waarbij u zelf voor een webinar kunt inschrijven wat u interesseert en gaat lekker thuis voor uw pc, laptop of zo zitten en luisteren. Met een webinar ben ik overigens 'life' aanwezig. Dus u kunt over dat onderwerp altijd vragen stellen. Aan het einde van het webinar zal ik de vragen zo

veel mogelijk beantwoorden. Naast de gratis webinars zullen er ook betaalde webinars komen of webinars waarin wordt aangekondigd welke producten u kan kopen. Dit komt dan in de plaats van de 'fysieke' informatiebijeenkomsten. Dus u hoeft ook dan niet meer de deur uit om informatie over een bepaald product (bv cursus) te krijgen. Er wordt dan sowieso al veel informatie weggegeven, dus altijd nuttig om te kijken en luisteren.

De onderwerpen zullen heel divers zijn, maar gaan wel altijd over een manier iets met uw gezondheid te gaan doen.

De eerste webinar die Inez gaat geven zal hoogstwaarschijnlijk al in juli zijn. De exacte datum krijgt u nog in een volgende nieuwsbrief.

Webinars die gepland staan in de zomer:

Titel

- MEER ENERGIE

- Gezondheid van Mond tot Kont

ondertiteling

door een schone lever

'lever en galblaaszuivering'

Darmen de basis voor een goede gezondheid



NIEUWSBRIEF JULI 2019

De fysieke cursussen zullen waarschijnlijk gaan verdwijnen of krijgen in ieder geval weer een geheel nieuw jasje. Deze zullen dan waarschijnlijk niet meer in de sportschool worden gegeven. We gaan nog een aantal



cursussen geven als Try-Outs om de producten nog verder te kunnen optimaliseren. Voor ons zijn de cursussen die we hebben gegeven mooie studies geweest. Kijken wat werkt en wat niet. Waar lopen de meeste mensen tegen aan. Welke doelen worden er bereikt. Wat blijkt moeilijk om te doen, of eigenlijk om te BLIJVEN doen. Want daar gaat het immers om. Ik blijf me dus inzetten voor een betere gezondheid, want daar ligt mijn passie. Vooral in preventieve gezondheid. Want waarom moeten we eerst ziek worden voordat we beseffen dat we het anders willen. Ik blijf zelf liever weg bij de dokter ☺.

Gezonde mensen hebben vele doelen Zieke mensen slechts 1

Ik hoor vaak mensen tegen me zeggen. Inez die cursus is niets voor mij, want ik ben gezond, ik ben nooit ziek, dus waarom zou ik het doen? Ja, gelukkig ben je nu nog gezond, maar om dat zo te houden is een hele kunst in onze huidige maatschappij. We worden namelijk niet helemaal correct ingelicht over wat goed voor ons is. Vaak denken we goed te doen, maar uiteindelijk komt er dan toch plots die ziekte om de hoek kijken. En dan denk je: ik eet gezond, ik sport regelmatig, dus hoe heeft dit kunnen gebeuren? Die informatie geef ik juist in de verschillende cursussen. Ik wil in ieder geval graag mijn steentje bijdragen zodat u en de rest van de bevolking een leven lang vele doelen kunnen blijven stellen en niet alleen maar aan dat ene doel - *Hoe wordt ik weer beter? Hoe krijg ik mijn gezondheid weer terug?* - hoeft bezig te houden. Aan u de keuze om daar zelf iets mee te gaan doen. Want mijn motto blijft:

Neem je gezondheid weer in eigen hand Gewoon omdat het kan

Bij mij blijft er toch zeker een kern van waarheid zitten in het gezegde; 'preventie is beter dan genezen'.

Wanneer u dus nog een fysieke cursus wil bij wonen heeft u deze zomer nog de kans met



ZOMERCURSUS INTERMITTENT LIVING

Wanneer is de cursus?

Er zijn 2 mogelijkheden om aan de cursus deel te nemen
Maandag 12-8 t/m vrijdag 16-8 van 17.30 – 21.30 uur **OF**
Maandag 19-8 t/m vrijdag 23-8 van 17.30 – 21.30 uur
Inschrijfformulieren liggen bij de balie.

Kosten van de cursus

Voor u als lid van Fitnesscentrum Unique € 65,- (inclusief naslagwerk)

Niet leden (*betalen extra voor gebruik van sportschool*) € 75,- (inclusief naslagwerk)

Wenst u eerst nog meer informatie? Vraag dan even of Inez er wat meer over wil vertellen.

Grijp nu dus nog je kans voor één van de laatste fysieke cursussen van Fitnesscentrum Unique

NIEUWSBRIEF JULI 2019

LAATSTE KANS VOOR DE FYSIEKE VERSIE VAN 100 DAGEN INTERMITTENT LIVING CHALLENGE



Intermittent Living Guide

Wanneer is deze LAATSTE FYSIEKE cursus?

In **september 2019** starten we de laatste cursussen op de maandag of de dinsdag.

De informatiebijeenkomsten worden in de volgende nieuwsbrief aangekondigd.

Maandag 8 juli 2019 een nieuwe BEMER Presentatie

bij Fitnesscentrum Unique door Inez Plaatsman
Om 16.00 uur



Special Care Box

de oplossing tegen de jeuk van o.a. de eikenprocessierups



De laatste periode is er veel te doen betreffende de eikenprocessierups. Deze vervelende rups trekt steeds hoger op. Zo ook zijn nog vervelender broertje de dennenprocessierups die ook aardig optrekt in ons kikkerlandje. De brandharen van deze rupsen kunnen voor hele vervelende problemen zorgen.

Volgens de GGD kan je jezelf het beste insmeren met menthol en Aloe Vera.

Dit is nu precies wat er in onze **Special Care Box** van LR zit

- **Emergency Spray** met o.a. mentol en vele andere kruiden dit kunnen helpen

- **Concentrate**: gel met 90% Aloe Vera

- En tot slot de **propolis crème** om de huid weer helemaal gezond te krijgen

Ook in deze volgorden dien je de producten aan te brengen.

Dus eerst de spray. Deze even laten intrekken (gaat snel), dan

de concentrate (ook even laten intrekken) en als laatste de propolis.

Wanneer je er op uit gaat tijdens de vakantie richting de bossen is deze box dus eigenlijk een 'must have'

Vandaar deze maand in de aanbieding (geldig tot 31 juli 2019)

Special Care Box

van € 42,-

nu € 37.50