

## Gun jezelf een gezondheidsboost

Het is de laatste decennia een kunst om gezond oud te worden. We worden wel steeds ouder, maar het is tegenwoordig een uitzondering wanneer je de 50 passeert zonder enige vorm van medicatie en/of medische hulp. Veel mensen klagen over vermoeidheidsklachten, weinig energie, slecht herstel na belasting (zoals sporten), darmproblemen, overgewicht of één of andere chronische ziekte.

Veelal gaan we naar de huisarts of specialist om advies om van onze klachten af te komen. Helaas is dat veelal alleen symptoombestrijding.

### ***Kunnen we zelf iets doen aan de bovenstaande gezondheidsproblemen?***

Ik zeg volmondig JA!

Door deel te nemen aan deze week wordt je weer de leider van je gezondheid en geluk. Je krijgt voldoende handvatten in deze week om het daarna thuis ook vol te kunnen houden. In ieder geval weer een start te maken naar een gezonder en gelukkiger leven. Om weer leider te worden van je lijf en leven moet je wel die eerste stap maken. En dat begint met jezelf een weekje **Intermittent Living** te gunnen. Want Intermittent Living is de oplossing voor vele chronische problemen.

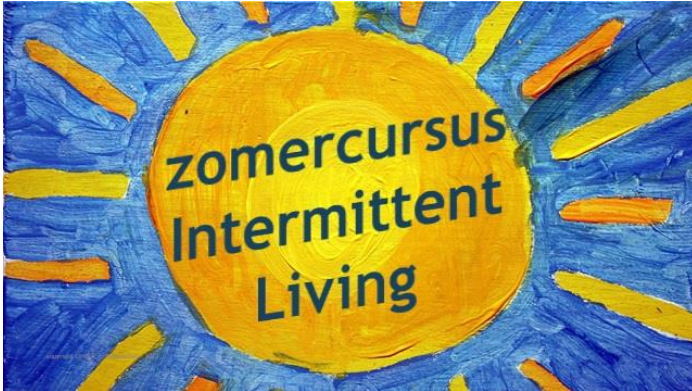
### ***Moet je dan ziek zijn om aan deze cursus deel te kunnen nemen?***

Nee. Deze cursus is voor iedereen die zijn gezondheid een boost wil geven.

Het is vooral een actieve cursus. We gaan niet alleen theoretisch uitleggen wat je zou moeten eten, hoe en wanneer je zou moeten bewegen etc. maar we gaan het DOEN! Door te doen ervaar je direct wat het met je lichaam en geest doet. Hierdoor wordt de kans ook veel groter dat je het daarna zal blijven doen. Want ik weet zeker dat het je veel goeds zal brengen. Daarnaast krijgt u een mooie map met alle informatie als naslagwerk.

Ik hoop u op deze **Zomercursus Intermittent Living** of één van de andere Intermittent Living cursussen te mogen begroeten

Inez Plaatsman  
Toegewijd aan uw gezondheid



## Deelnameformulier Zomercursus Intermittent Living

Ik doe graag mee aan de Zomercursus Intermittent Living:

- Week 33      Maandag 12-8 t/m vrijdag 16-8      17.30 – 21.30 uur  
 Week 34      Maandag 19-8 t/m vrijdag 23-8      17.30 – 21.30 uur

Aankruisen wat van toepassing is:

Ik maak het cursusbedrag á € 75,- over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Zomercursus Intermittent Living

Ik ben lid van Fitnesscentrum Unique en maak € 65,- over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Zomercursus Intermittent Living LID

Ik betaal contant aan de balie bij Fitnesscentrum Unique

Naam : .....  
Adres : .....  
Postcode : .....  
Plaats: .....  
Tel / Mobiel: .....  
e-mailadres : .....  
Geboortedatum : .....

Handtekening : .....

.....

Knip deze strook af wanneer u het bedrag wilt overmaken om rekeningnummer bij de hand te hebben Ik maak het cursusbedrag over op NL42RABO0374160600 tnv Fitnesscentrum Unique met de vermelding Zomercursus Intermittent Living (LID)