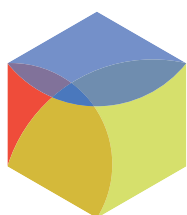




READY? SET, GO!

Kun je wel wat meer energie gebruiken? Wil je die kilo's eindelijk eens kwijt, of ben je op zoek naar een goede balans tussen werk & privé? Blue Zones kan je hierbij helpen. Met een compleet programma, dat bestaat uit een breed onderzoek, een persoonlijk plan en intensieve begeleiding, focussen we op jouw positieve gezondheid.

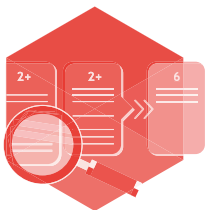
**PAK JOUW KANS OP
EEN VITAAL LEVEN EN
GA VOOR BLIJVEND
RESULTAAT!**



BLUE ZONES
GROUP

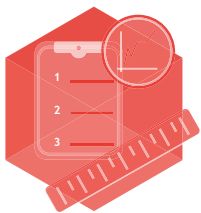


Je wilt het nu echt anders doen. Lekker in je vel, fit, zin om dingen te ondernemen. In balans zijn én blijven. Lichamelijke gezondheid is belangrijk om je mentaal lekker te voelen. En andersom. Het unieke leefstijlprogramma van Blue Zones helpt je hierbij! Ready?



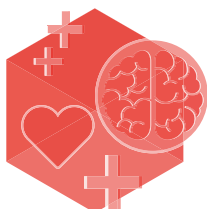
TOTAALPAKKET:

We helpen jou met het creëren van een vitale leefstijl. Daarom starten we helemaal bij het begin: wat is de oorzaak van jouw klacht? Door middel van online vragenlijsten en fysieke testen op onze locatie word je door een specialistisch team onderzocht. Op basis van de uitkomsten wordt speciaal voor jou een plan van aanpak gemaakt. Met dit plan gaan we samen zes maanden hard aan de slag, met als doel een fit en vitaal leven!



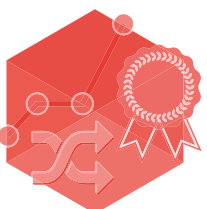
OP MAAT GEMAAKT:

Iedereen is anders, dus passen we het Blue Zones programma aan op jouw wensen en doelen. Door middel van een uitgebreid onderzoek bepalen we eerst precies wat jouw verbeterpunten zijn en waar jij graag aan wilt werken. Het specialistisch team maakt daarna een persoonlijk plan van aanpak. Helemaal gericht op wat jij nodig hebt.



POSITIEVE GEZONDHEID:

Gezond zijn én blijven hangt af van veel verschillende factoren die elkaar allemaal beïnvloeden. Het Blue Zones leefstijlprogramma is daarom gebaseerd op het concept van positieve gezondheid. Gezond zijn is niet alleen een gezond lichaam, maar ook om kunnen gaan met de dagelijkse uitdagingen, een fijn sociaal leven hebben en bovenal je mentaal lekker voelen. Al deze aspecten bepalen hoe jij je voelt. Het gaat om het vinden van de juiste balans voor jou.



BLIJVENDE VERANDERING:

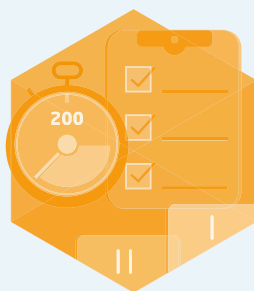
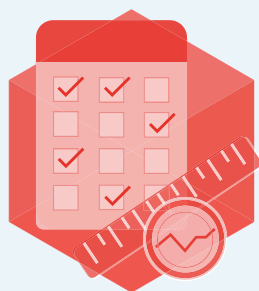
Met het Blue Zones programma gaan we niet voor een snelle oplossing. We willen jou helpen met het creëren van een gezonde, blijvende leefstijl. Daar is meer voor nodig dan een simpel dieet of trainingsprogramma. Daarom werken we samen met jou aan het complete plaatje. We doorbreken jouw oude patronen, gaan voor blijvend resultaat en voorkomen terugval.

OVER BLUE ZONES:

Lang, gezond en gelukkig leven. Er zijn plekken op aarde waar dit werkelijkheid is en inwoners gemiddeld veel langer en gelukkiger leven. Deze plekken worden 'Blue Zones' genoemd. Vooral de bijzondere leefstijl van de inwoners zorgt ervoor dat ze gezond en gelukkig oud worden. Een dagelijks actief leven, veel plantaardige voeding, een levensdoel om je bed voor uit te komen en ook een hechte gemeenschap die ze altijd steunt, blijken de sleutel tot succes in de Blue Zones.

Wij vinden dat iedereen een lang en gelukkig leven verdient. Dus besloten wij vanuit dit gedachtegoed een uniek leefstijlprogramma te ontwikkelen, om je te helpen jouw eigen Blue Zone te creëren! Het doel? In balans zijn én blijven. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Ons unieke leefstijlprogramma is daarom gebaseerd op het concept van positieve gezondheid, dat ervan uitgaat dat allerlei mentale en fysieke factoren elkaar beïnvloeden en bepalen hoe jij je voelt. Het gaat om het vinden van de juiste balans voor jou.

HET BLUE ZONES PROGRAMMA:



Ready?

We starten met een breed onderzoek naar jouw mentale en fysieke gezondheid. Door middel van online vragenlijsten, medische en fysieke testen op onze locatie bepalen we hoe het ervoor staat met jouw gezondheid. Ben je klaar om aan de slag te gaan?

Set.

Samen met de leefstijlcoach bespreek je de uitkomsten van het onderzoek en bepaal je jouw doelen en verbeterpunten. Daarna maakt jouw coach samen met het specialistisch team een persoonlijk plan van aanpak. Gericht op wat jij nodig hebt!

Go!

Onder begeleiding van je leefstijlcoach en personal trainer ga je 6 maanden aan de slag voor blijvende verandering! Het uiteindelijke doel? In balans zijn én blijven. Jouw eigen Blue Zone!

Tarieven

Ready? Gun jezelf een fit en vitaal leven en meld je aan voor het Blue Zones programma. Wil je meer weten over de actuele kosten? Bekijk dan de tarieven op: www.bluezonesgroup.nl. Het Blue Zones programma kan ook door jouw werkgever worden aangeboden. Bekijk de mogelijkheden op onze website en vertel je werkgever over dit unieke programma!



MEER WETEN?

Wil je weten hoe het ervoor staat met jouw gezondheid? Doe onze korte gezondheidscheck op **www.bluezonesgroup.nl/test** en ontdek in 13 vragen hoe het met jouw volledige gezondheid gaat!

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of heb je interesse in deelname aan het programma? Neem dan contact met ons op via **info@bluezonesgroup.nl** of bel ons op **055 303 43 88**.

READY? SET, GO!

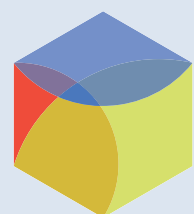
Creëer jouw eigen
Blue Zone

info@bluezonesgroup.nl
www.bluezonesgroup.nl

 @BlueZonesGroup

 Blue Zones Group

Locatie:
Anklaarseweg 95A
7317 AS Apeldoorn
055 303 43 88



BLUE ZONES
GROUP

Gebaseerd op
inzichten van:  **iPH** INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH