

# TRAINING SLIM FIT VOOR MANTELZORGERS

**Gewichts- & Bewegingsconsulent**

**Ellen Bogaerts**

## **Voel je fitter in 12 weken** **Start woensdag 11 januari 2023**



### **Training SLIM FIT**

In de training SLIM FIT werk je 12 weken aan je Body om op een verantwoorde manier af te vallen en fit(ter) te worden. Dit door eenvoudige “slimme” veranderingen in je leefstijl.

Je wordt wekelijks begeleid door officiële Gewichts- & Bewegingsconsulent Ellen Bogaerts. Zij is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. Hierdoor krijg je een (gedeelte) van de kosten vergoed door je zorgverzekeraar. Dit heeft GEEN invloed op je eigen risico.

### **Voor wie is de training SLIM FIT?**

- Voor iedereen die in zichzelf investeert voor het leven
- Voor iedereen die toe is aan een andere leefstijl
- Voor iedereen die wil afvallen
- Voor iedereen die “SLIM” wil leren eten
- Voor personen vanaf 18 jaar
- Voor iedereen die voedingslessen/leefstijlcoaching wil volgen in een kleine groep (max. 20 pers.)

### **Gezond afvallen in 12 weken!**

De training SLIM FIT start op **woensdag 11 januari 2023** en duurt 12 weken.

### **Hoe werkt SLIM FIT?**

In 12 weken krijg je wekelijks voedingsadvies en begeleiding in je leefstijl van Ellen Bogaerts.

### **Wat doet de Gewichts- & Bewegingsconsulent?**

Voor aanvang van de training krijg je een intakeformulier. Hierin stellen we samen je persoonlijke doelen op. De BGN Gewichtsconsulent begeleidt mensen met gewichtsproblemen volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad naar een gezond eet- en leefpatroon. Bij de training SLIM FIT draait het om een gezonde leefstijl en een slimme keuze in je voeding. Op deze manier is het haalbaar om in 12 weken vijf tot tien kilo af te vallen met blijvend resultaat! Je wordt wekelijks gewogen op een uitgebreide Body Composition Analyzer (+ uitgeprinte analyse). Dit geeft inzicht in je vetpercentage, spiermassa, Body Mass Index, Basale Metabolisme Rating (BMR) en je metabolische leeftijd ('echte leeftijd'). Wekelijks zijn er voedingslessen waarin verschillende onderwerpen worden besproken. Door de professionele begeleiding is het haalbaar je persoonlijke doelen te bereiken. Je leert je eetgewoonten aan te passen in je dagelijkse leven.

### **Prijs**

#### ***Bij minimaal 15 deelnemers***

Prijs ± € 19,-- per week / € 230,-- p.p. *minus vergoeding zorgverzekeraar*

Dit is variërend van € 50,-- tot € 350,--; afhankelijk van welke verzekering je hebt.

*Zie hieronder*

## Waar is de training SLIM FIT?

De training SLIM FIT vindt elke week plaats in Cultuurhuis Schoneveld, op Castellum (Zonnehout 36 in Houten) in een besloten ruimte. De groep bestaat uit maximaal 20 deelnemers, Hierdoor is er ruimte voor individuele aandacht.

## Wanneer is de training SLIM FIT

Elke woensdag van 19.00 – 20.00 uur. Start woensdag 11 januari 2023 *bij minimaal 15 deelnemers.*

Ben je ook enthousiast en ga je de uitdaging aan? Geef je dan snel op, want vol is voll!

Aanmelden kan tot **vrijdag 16 december 2022.**

Bel naar Ellen Bogaerts via 06 31687297 of mail [info@ellenbogaerts.nl](mailto:info@ellenbogaerts.nl)



[ellenbogaerts.nl](http://ellenbogaerts.nl)

## Ellen Bogaerts

### Jaarlijkse vergoedingen zorgverzekeringen / aanvullende pakketten 2022.

Dit heeft **GEEN** invloed op eigen risico

CZ	Jongeren € 50 / Gezinnen € 100 / 50+ € 75 / basis aanv. € 50 / basis aanv. plus € 75 / Top € 100 / Supertop € 250 / Excellent € 250
FBTO	Basis € 0 / Aanvullend module voeding € 0
DeFriesland Zorgverz.	Aanv.standaard € 100 / Aanv.extra € 125 / Aanv.optimaal € 150
IZZ Zorgverz. (VGZ)	Zorg voor de Zorg € 50 / Zorg Extra 1 € 50 / Zorg Extra 2 € 50 / Zorg Extra 3 € 50
Menzis	Collectief 1 max € 100 / 2 max € 200 / 3 max 300 / 4 max € 400
Nationale Nederlanden	Start € 200 / Extra € 200 / Compleet € 200 / Jij & Vitaal € 500 / Jij & Jonge kinderen € 200 / Jij & Pubers € 200
Ohra	Aanvullend € 100 / Extra aanvullend € 150 / Uitgebreid € 200 / Uitgebreid Vitaal € 200 / Extra uitgebreid € 200 / Compleet € 200 / Zelfverzekerd Compact € 0
PNOzorg / ONVZ	Optimaal € 150 / Top € 250 / Excellent € 325
ProLife Zorgverz.	Small € 0 / Medium € 0 / Large € 0 / Extra Large € 60
UMC Zorgverz.	Extra Zorg 1 € 50 / Extra Zorg 2 € 100 / Extra Zorg 3 € 150
Univé	Goed € 50 / Beter € 100 / Best € 150
United Consumers (VGZ)	ZorgZeker 1 € 50 / ZorgZeker 2 € 100 / ZorgZeker 3 € 150
VGZ	Aanv. Goed € 50 / Aanv. Beter € 100 / Aanv. Best € 150
VvAA(ONVZ)	Optimaal € 150 / Top € 250 / Excellent € 325
ZEKUR	Extra € 50
Zilverenkruis	Aanv. * € 120 / Aanv. ** € 120 / Aanv. *** € 120 / Aanv. **** € 120
Zorg en Zekerheid	Basis, Sure en Standaard € 115 max. / Top, Plus en GeZZin € 150 max.