

# BACK IN SHAPE

4 weken online programma



## VEEL GESTELDE VRAGEN

- Ga ik het volhouden?

Het online programma duurt 4 weken. Het programma is zo samengesteld dat je iedere week met een nieuw onderwerp aan de slag gaat. Iedere week heeft dus een thema. Je gaat dus niet in 1 keer je hele leefstijl omgooien, maar je doet het in stapjes. Dit zal je enorm helpen om het programma succesvol af te ronden.

- Past het wel bij mij?

- Wat kan ik bereiken met het 4 weken programma?

Het programma is erop gericht om jou te inspireren en motiveren om gezonde keuzes te maken.

- Ik ga op vakantie, wat doe ik dan?

Het is geen probleem als je met vakantie gaat terwijl je met het programma bezig bent. Je ontvangt de hele inhoud van het programma in je mail dus je kunt het eenvoudig na je vakantie hervatten. Ik zou wel adviseren om de tips en tricks die je van mij krijgt in je achterhoofd te houden tijdens je vakantie zodat je niet weer helemaal van vooraf aan moet beginnen na je vakantie.

- Wat kan ik verwachten van de mails?

De inhoud van elke mail verschilt, maar wat je met zekerheid kunt verwachten zijn korte video's, recepten, een 7-daags voedingsschema, workouts, praktische tips, korte opdrachtjes, en informatie over een gezonde leefstijl. Alles wat je nodig hebt om stapsgewijs je leefstijl aan te passen dus :-).

- Hoe vaak ontvang ik een mail?

Je ontvangt de eerste week iedere dag een mail van mij en daarna gemiddeld 3 tot 4 mailtjes per week.

- Hoeveel tijd gaat het mij kosten?

Je leefstijl aanpassen kost tijd. Maar je kunt dit zo groot of zo klein maken als je zelf wilt. Als je iedere het mailtje leest en de tips die ik je geef toepast dan ben je er niet meer dan 5 minuten per dag mee bezig. En laten we eerlijk zijn wat zijn nou 5 minuten op een hele dag?

- Ik vind het te duur.

Ik begrijp dat de prijs een factor kan zijn. Het programma kost € 49,95. Als je dit omrekent ben je minder dan € 15,00 per week kwijt. Zie het als een investering in jezelf. Je hebt namelijk je hele leven profijt van dit programma. Je legt een basis waar je jouw hele leven van kan profiteren. Bovendien heb je levenslang toegang tot de inhoud van het programma, dus eigenlijk is het niet € 49,95 gedeeld door 4 weken (€ 12,48 per week), maar € 49,95 gedeeld door het aantal jaren dat je nog leeft ;-).