

UITGEEST, NOV 2017



**NIET MORGEN, MAAR NU**

Samen werken aan een  
gezonde leefstijl.

**INGE VERBAAN**

Gewichts- en voedingscoach

Telefoon 06-53138175

[www.gewichtsconsulenteuitgeest.nl](http://www.gewichtsconsulenteuitgeest.nl)

## PERSBERICHT

### **Cursus 'Gezond en Fit' bij Gewichts- en voedingscoach Inge Verbaan**

**UITGEEST – Gewichts- en voedingscoach Inge Verbaan heeft de Cursus 'Gezond en Fit' ontwikkeld. De cursus is voor iedereen toegankelijk en start op 8 januari 2018!**

Wil je graag afvallen of gewoon gezonder gaan koken, Inge Verbaan leert je op een laagdrempelige wijze, in huiselijke sfeer, de mogelijkheden.

Op 8 maandagavonden (van 19.30 tot 21.00 uur) geeft Inge je tevens graag alle do's en don'ts over hoe jij bijvoorbeeld met een voedselallergie bepaalde klachten kunt verminderen, zoals diabetes, darmproblemen, huidproblemen enz.

Aansluitend laat Inge Verbaan je iedere week 2 lekkere gezonde voedingsmiddelen proeven, worden er recepten gedeeld, maar ook bijvoorbeeld hoe je om moet gaan met de effecten van feestjes en etentjes buiten de deur.

### **Praktische informatie**

Er kan, geheel vrijwillig, ook gewogen en gemeten worden.

Er kunnen minimaal 5 en max 8 personen deelnemen aan de '**Gezond en Fit**' cursus.

Ook individuele begeleiding is mogelijk.

De kosten bedragen € 150,- p.p.

Als je aanvullend verzekerd bent kun je in aanmerking komen voor een vergoeding. Lees hiervoor de polisvoorwaarden in je ziektekostenverzekering.

Aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN)

Meer informatie: [www.gewichtsconsulenteuitgeest.nl](http://www.gewichtsconsulenteuitgeest.nl)

