

## **Healthy business Lifestyle**

Ben jij een ondernemer? Dan heb jij altijd tijd en energie te kort. Want je professionele leven is hectisch en je agenda puilt uit. Tijd om te bewegen, gezond te eten of qualitytime door te brengen met je gezin is er nauwelijks. Het goede nieuws? Het kan ook anders! Want met het Healthy Business Lifestyle-programma van Studio Feniks stap jij met de begeleiding van je personal trainer over op een gezonde levensstijl!

### **A) Uitgebreid programma**

Onze aanpak? We begeleiden je in drie stappen naar een gezonde levensstijl en het juiste evenwicht tussen beweging en gezonde voeding. We houden rekening met je specifieke ondernemersuitdagingen en focussen in ons Healthy Business Lifestyle-programma op:

- voldoende en juist bewegen
- goed slapen
- gezond en op regelmatige tijdstippen eten
- evenwichtig eten op restaurant
- omgaan met veranderingen
- omgaan met netwerkevents
- roken
- stress

*lift up  
your results  
smarter*

Kortom: alle aspecten voor een gezonde levensstijl die voor jou als ondernemer belangrijk zijn, komen aan bod. Volgende 4 pijlers zullen aanbod komen



*lift up  
your results  
smarter*

## B) Traject

1. **Start:** In kaart brengen van hindernissen en vastleggen van 3 of 6 lifestyle veranderingen die je wilt aanpassen.
2. **Opbouw en opvolging:** bewustwording en in kaart brengen van hindernis, en samen vastleggen hoe we dit aanpakken.

Hieronder vind je een overzicht van de verschillende stappen. Alles wordt natuurlijk aangepast aan je doelstellingen.



lift up  
your results  
smarter

### **C) Prijs**

1° **Kick Start Traject** van 3 maanden voor 1850 euro excl. btw.

- 6 Lifestyle veranderingen die je wil aanpakken (6 contactmomenten om dit te bespreken)
- 1 of 2 personal trainingssessie per week (totaal 20 trainingen)
- Aangepast voedingsschema voor uw lifestyle veranderingen
- Persoonlijk trainingsschema voor thuis
- Ondersteuning per mail of telefoon

2° **Switch your lifestyle** Traject van 6 maanden voor 2950 euro excl. btw.

- 6-9 Lifestyle veranderingen die je wil aanpakken (9 contactmomenten om dit te bespreken)
- 2 personal trainingssessie per week eerste 3 maanden, 1 personal training sessie per week laatste 3 maanden (in totaal 32 trainingen)
- Aangepast voedingsschema voor uw lifestyle veranderingen per maand
- Persoonlijk trainingsschema voor thuis
- Ondersteuning per mail of telefoon

### **D) Gezond ondernemen**

Kies jij voor de Healthy Business Lifestyle van Studio Feniks? Dan:

- onderneem je gezonder
- voel je je fitter en vitaler
- heb je meer energie
- werk je sneller en efficiënter
- creëer je meer tijd voor jezelf en je gezin

*lift up  
your results  
smarter*