

Evy Sampson

Slanke livsstilsholdet er for dig som ønsker et varigt vægttab.

*En gang hver 14. dag i 4 måneder, med vejledning og fysisk aktivitet hver gang i 2 timer.
En sundere måde at komme i form på og tabe sig...*

*- din personlige træner
& livsstilscoach*



For tilmelding og information kontakt:

Evy 4076 7525

W: evysampson.dk

Sted:

Høgevej 8, 4600 Køge

Slanke livsstilshold

Ønsker du hjælp til at få en sundere krop, et bedre helbred og et gladere sind.

Så få et skub i den gode retning.

Dette livsstilshold henvender sig til dig der ønsker at lære at tage ansvar for dit vægttab og dit helbred til at opnå et gladere og sundere liv..

Nyt hold starter september 2010

Lidt om Evy Sampson:



Evy er 35 år, gift på 12. år, mor til Zion på 5 & Zoya på 1 år.

Er personlig træner, yoga, meditations & aerobic underviser.
Arbejder som spirituel coach, livsstils og slankevejleder.

Evy har i mange år arbejdet med slanke og livsstilshold hvor fokus har været på vægttab, motion, sundhed & glæde.

Evy har deltaget i fitness konkurrencer, haft eget tv program "Go morgen fitness". Har desuden været brevkasse skribent på BT.dk. Og deltaget på kvindemesser som foredrags holder.

Evy udviser glæde, positivitet & brænder for sit job som træner & coach. Hun brænder for at hjælpe kvinder genfinde dem selv og glæden gennem motion, sund kost, inspiration, motivation & positiv tankegang.

Evy's livsglæde, positivitet & engagement smitter af på deltagerne på hendes hold.

Hun lever selv et bevidst liv, uden sygdomme.

"Du bliver hvad du tænker, & hvad er det du går rundt & tænker"? Er Evy's motto, samt "du kan hvad du vil"!

På holdet vil du få:

- ☸ Ugentlig kontrolvejning af kropsvægt & fedt procent måling
- ☸ Udregning af dit BMI tal
- ☸ Støtte og vejledning om vægttab
- ☸ Råd om kost
- ☸ Bedre sundhed og helbred
- ☸ Slankere og fastere krop
- ☸ Større overskud og mere vital energi
- ☸ Glæde og inspiration
- ☸ Mulighed for kontrolvejning 1 gang ugentlig

På livsstilsholdet får du:

- ☸ Lukket hold
- ☸ Fysisk aktivitet af forskellig slags
- ☸ Vejledning om kost, sundere livsstil og vægttab
- ☸ Måling af centimeter mål
- ☸ Samtaler med samme instruktør hver gang
- ☸ Støtte og opbakning
- ☸ Hyggeligt samvær i gruppen
- ☸ **ALLE KAN VÆRE MED**

Hold opstart: 1. september 2010

Vi mødes: hver 14. dag

Dag: Onsdag kl. 18:30-20:30

Varighed: 4 måneder

Pris: 650,- kr. måned