



## Afvallen met inzicht

Succesvol afvallen begint met inzicht in jouw stofwisseling - niet met een standaarddieet. Een persoonlijk traject op basis van de metabolisme test.

## Herken je dit?

Veel mensen proberen af te vallen met algemene adviezen die niet bij hun lichaam passen. Dit programma is voor jou als:

- Je al vaker hebt geprobeerd af te vallen, zonder blijvend resultaat
- Je een trage stofwisseling vermoedt
- Je kampt met vermoeidheid, buikvet, hormonale disbalans of stressklachten
- Je je gezondheid structureel wilt verbeteren - niet alleen je gewicht
- Je gezond en slim wilt afvallen, op basis van data in plaats van hypes

## Waarom inzicht het verschil maakt

Iedereen is anders: de een verbrandt vooral vet in rust, de ander juist bij inspanning. Met de metabolisme test - een geavanceerde ademgasanalyse - brengen we jouw ademhaling, vetverbranding, suikerverbranding en energiebalans exact in kaart, in rust en tijdens inspanning. Die data vormt de basis voor een persoonlijk en onderbouwd traject, gericht op blijvend resultaat. Geen hypes, geen quick fixes.



# Onze aanpak: meten, weten, afvallen

1

## Gratis screening

We bespreken je doelen en bekijken samen of dit traject bij je past.

2

## Metabolisme test

Een ademgasanalyse in rust en tijdens inspanning meet exact hoe jouw lichaam energie verbrandt: vet of koolhydraten, je werkelijke rustverbranding en je kansen voor vetverbranding.

3

## Persoonlijk plan

Op basis van jouw meetresultaten krijg je een plan voor voeding en beweging dat past bij jouw stofwisseling - met online begeleiding via de app en persoonlijke toelichting van onze specialist.

4

## Evalueren en bijsturen

Periodieke contactmomenten en een hermeting maken je voortgang meetbaar, zodat we het plan steeds kunnen aanpassen.

### De metabolisme test geeft antwoord op:

Verbrand ik vet of koolhydraten? Hoeveel calorieën verbruik ik echt in rust? Hoe reageert mijn lichaam op inspanning? Heb ik een vertraagd metabolisme? En waar liggen mijn kansen voor vetverbranding?

# Het traject in de praktijk

Dit traject combineert een fysieke test op onze locatie in Uden met online begeleiding. Hoe lang het traject duurt, is persoonsgebonden en hangt af van jouw doel.

## ■ **Stap 1 - Meten (in Uden)**

Gratis screening, intake en de metabolisme test: een ademgasanalyse in rust en tijdens inspanning van ongeveer een uur. Onze specialist bespreekt de resultaten met je in het Nederlands.

## ■ **Stap 2 - Online begeleiding**

Je gaat aan de slag met een persoonlijk voedings- en beweegplan, ondersteund door de begeleidingsapp. Daarin volg je je voortgang en ontvang je bijsturing.

## ■ **Stap 3 - Hermeten en borgen**

Een hermeting maakt zwart op wit zichtbaar wat er veranderd is in je stofwisseling. Zo weet je zeker dat je op de goede weg zit - en hoe je het resultaat vasthoudt.

### **Belangrijk om te weten: deels Engelstalig**

De begeleidingsapp van de metabolisme test is Engelstalig en een eventuele uitlegcall vindt mogelijk in het Engels plaats. Onze eigen specialist legt alles daarnaast gewoon in het Nederlands uit. Houd hier rekening mee voordat je aan het traject begint.

# Ervaringen van deelnemers

Drie deelnemers vertellen wat inzicht in hun stofwisseling hen bracht.

## Monique (48) - klaar met jojoen

*'Elk dieet werkte twee maanden en daarna kwam alles er weer bij. Uit de test bleek dat ik veel minder verbrandde in rust dan alle apps aannamen - geen wonder dat het steeds misging. Met een plan op basis van mijn eigen cijfers val ik nu rustig en gestaag af, zonder honger. De app is in het Engels, maar met de Nederlandse uitleg van de specialist kwam ik er prima uit.'*

## Erik (52) - buikvet en weinig energie

*'Ik at naar eigen idee best gezond, maar het buikvet bleef en mijn energie was op. De test liet zien dat mijn lichaam vooral suiker verbrandde en nauwelijks vet. Met andere training en aangepaste voeding is dat omgedraaid: tien kilo lichter en ik voel me fitter dan in jaren.'*

## Linda (39) - structureel gezonder

*'Ik wilde niet zomaar een dieet, ik wilde begrijpen hoe mijn lichaam werkt. De meting gaf precies dat: inzicht. De hermeting na een paar maanden liet zien dat mijn verbranding echt veranderd was. Dat motiveert meer dan welk getal op de weegschaal ook.'*

Ervaringen van deelnemers. Resultaten verschillen per persoon; wij doen geen beloftes over de uitkomst.

# Praktische informatie

|                       |                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Programma:</b>     | Afvallen met inzicht                                                                  |
| <b>Start:</b>         | Metabolisme test op locatie in Uden                                                   |
| <b>Type:</b>          | Fysieke test en online begeleiding                                                    |
| <b>Taal:</b>          | App en eventuele uitlegcall in het Engels; persoonlijke begeleiding in het Nederlands |
| <b>Geschikt voor:</b> | Iedereen die gezond en blijvend wil afvallen                                          |
| <b>Locatie:</b>       | Uden                                                                                  |

*Alle trajecten vinden uitsluitend plaats op onze locatie in Uden.*

## Eerlijk over verwachtingen

Blijvend afvallen vraagt tijd en inzet, en wij beloven geen wonderresultaten. Wat we wel bieden: exact inzicht in jouw stofwisseling, een plan dat daarop is afgestemd en begeleiding die je helpt om het vol te houden. Meten is weten - en weten is volhouden.

## Start met een gratis screening

Vrijblijvend kennismaken en samen bekijken of dit traject bij je past.

085 - 760 92 40

[www.spine-clinics.nl/programma-starten](http://www.spine-clinics.nl/programma-starten)

**spine**clinics