



Jouw keuze



BEWEGEN



BEAUTY



ONTSPANNEN



VITALITEIT



PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING

Vitaliteitsevent

Vitaliteitsevent

- Informatie en doe-dag(deel) voor medewerkers
- Max. 3 uur (van 11:00 – 14:00 uur) met diverse vormen van bewegen en voedingsadvies
- Locatie: bij jouw bedrijf
- Verantwoord & effectief omgaan met bewegen en voeding.
- Keuze uit 2 workshops van 30 minuten.
- “echte leeftijd” en stress testen.
- Goodybag met informatie.
- Keuze uit ruim 400 partners.

Workshop Vitaliteit

Geen snelle 'verkooppraatjes', maar aandacht voor echte oplossingen die blijvend werken. Vanuit een holistische benadering, met respectvolle aandacht voor ziel, geest en lichaam.

Tijdens de workshop komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Uitleg BRAVO factoren (bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning)
- Wat zijn e-nummers
- Hoe eet je gezond en regelmatig
- Hoe maakt jouw leefstijl je jonger en fitter
- Eenvoudige, doeltreffende houdingsoefeningen voor sterke rug, buik en bekkenbodemspieren.

Rosaline Ratering is de oprichter van Natuurlijk in Balans, sportdocente, voedingsdeskundige en auteur van boeken over een gezondere leefstijl, zoals Fit in hart en spieren en Jonger, fitter, slanker de 12 succesfactoren voor een gezond leven. Zij helpt je letterlijk in beweging te komen en na te denken over echte oplossingen, voor de 'binnen- en de buitenkant'.

Geef je nu op en ontvang tevens een gratis e-boek jonger, fitter, slanker tijdens de vitaliteitsquiz.

Mindfulness Proeverij

- Ben jij een drukbezette professional met stress?
- Ben jij een professional aan wie veel eisen worden gesteld?
- Heb je moeite om je rust in de drukte te bewaren?
- Heb je last van stress?
- Wil je effectiever werken, meer presteren en meer genieten?

Mindfulness betekent bewust aandacht geven in dit moment, zonder oordeel. Dit vraagt een open, milde, aandachtige aanwezigheid, ook wel opmerkzaamheid genoemd

Tijdens deze proeverij van 30 minuten kom je te weten wat mindfulness en meditatie nu precies zijn, hoe je het doet, wat de achtergrond is, welke technieken er zijn en wat de voordelen zijn.

Begeleiding bij een meditatie, zodat je kunt ontdekken welke meditatie het beste bij je past.

Na de proeverij ontvang je een gratis Ontstress mp3 en Mzine met tips en informatie.



Workshop Chi Neng Qigong

- Qigong & Life-Balance helpt je in balans te blijven, ook als je leven druk en vol is. Het helpt je je energie te richten, aan te vullen en effectiever in te zetten. Energie ligt aan de basis van alles wat je doet en het leren managen ervan is essentieel.
- Qigong is een Chinese bewegingsleer die door Rosanne op een heldere en speelse manier wordt gekoppeld aan balans en energiemangement in het dagelijks leven, thuis en op je werk.
- Je ervaart hoe je aandacht van invloed is op je energie en leert op je energie te richten.
- Je leert een eenvoudige oefening die helpt te ontspannen.
- Qigong helpt bij stress en brengt je zenuwstelsel tot rust, je leert steeds dieper te ontspannen.
- Kennismakingsworkshop van 30 minuten en e-book met oefeningen voor thuis.

Rosanne verstappen is Qigong en Tai Chi docent en Body&Mind trainer en coach gespecialiseerd in stress en burnout. Zij geeft via haar studio Jade Plaats Qigong & Life-Blance workshops aan particulieren en bedrijven. Ze helpt je om te werken vanuit aandacht en ontspanning en beter om te gaan met stress, waardoor je effectiever en met meer plezier kunt werken en leven.

WaterRower

- Met roeien gebruik je meer dan 80% van je spieren.
- Effectief bewegen
- Kennismaking in bedrijf, zelf te vervolgen via Roeimachine binnen bedrijf, thuis of bij een roeivereniging.
- Competitie, roei zo exact mogelijk 500 meter.



Spring je fit en chillen op de spijkerkermat

- Effectief bewegen en ontspannen op de werkvloer



Je 'echte leeftijd'

- Snelle meting van vet %, water, spiermassa, energie, botmassa, visceraal vet, BMI
- En.... Je "echte" leeftijd
- Alleen schoenen en sokken uit
- Individuele opvolging per e-mail met resultaten



Visceraal vet
of orgaanvet is de hoeveelheid vet in je buikholte, tussen je interne organen. Er bestaat een sterk verband tussen overmatig visceraal vet en hart- en vaatziekten. 1 t/m 12 is gezond. Een waarde tussen 13 en 59 houdt in dat je overmatig (en dus ongezond) visceraal vet hebt.

BMR
Je Basal Metabolic Rate is de hoeveelheid energie (in calorieën) die je lichaam per dag nodig heeft als je lichaam in volledig rust is. Je BMR neemt af naarmate je ouder wordt en neemt toe als je je spiermassa vergroot.

Vetpercentage
Voor vrouwen tot 40 jaar ligt een gezond vetpercentage tussen 20% en 33%. Voor vrouwen van 40 jaar en ouder ligt de bovengrens op 36% lichaamsvet. Voor mannen tot 40 jaar ligt een gezond vetpercentage tussen 8% en 20%. Voor mannen van 40 jaar en ouder ligt de bovengrens op 25% lichaamsvet.

Je echte leeftijd 66 (lpv 61)
Een waardering in jaren van de metabolische eigenschappen van je lichaam. Als je metabolische leeftijd onder je echte leeftijd ligt, betekent dit dat je metabolische eigenschappen goed zijn voor je leeftijd en visa versa.

BMI Body Mass Index geeft een indicatie hoe gezond je gewicht is in relatie tot je lengte.
20 – 25 gezond gewicht.
25 – 27: licht overgewicht.
27 – 30: overgewicht.
30 – 40: obesitas.
40+ morbide obesitas.

Spiermassa in je lichaam in kilogram. Hoe meer spiermassa hoe meer calorieën je verbrand.

Water (TBW)
Het percentage water in je lichaam. Voor vrouwen dient dit idealiter tussen 45% en 60% te liggen. Voor mannen is dit tussen 50% en 65%.

LICHAAMSTYPE	NORMAAL
GESLACHT	VROUWELIJK
LEEFTIJD	61
LENGTE	172 cm
KLEDINGGEWICHT	1,0kg

RESULTAAT	
GEWICHT	74,3kg
VETPERCENTAGE	39,7 %
VETMASSA	29,5kg
VETVRIJIE MASSA	44,8kg
SPIERMASSA	42,5kg
LICHAAMSVOCHT	31,3kg
LICHAAMSVOCHT %	42,1 %
BOTMASSA	2,3kg
BMR	5690 kJ
METABOLISCHE LEEFTIJD	1360kcal
VISCERALE VETWAARDE	66 g
BMI	25,1
IDEAAL GEWICHT	25,1
MATE VAN OVERGEWICHT	65,1kg
	14,1 %

IDEALE WAARDEN	
VETPERCENTAGE	24,0-35,9 %
VETMASSA	14,1-25,1kg

INDICATOR	
*VETPERCENTAGE	- 0 + ++

*BMI	- 0 + ++
------	----------------

*VISCERALE VETWAARDE	113
----------------------	-----

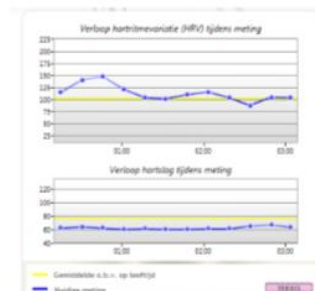
*SPIERMASSA	- 0 +
-------------	-----------

*BMR	- 0 +
------	-----------

*IMPEDANTIE	573,9 Ω
-------------	---------

Stresstest

- Meet in 3 minuten je stresslevel
- Op basis van hartslag en hartritme variatie
- Klip aan oor of vinger
- Wat doe jij om te ontspannen
- Waardoor krijg jij stress



Investering

- 2 workshops van 30 minuten
- Echte leeftijd testen
- Stress testen
- Inleiding, afronding en opvolging
- Rapportage & vastlegging impressie dag
- 50 goodybags

Totaalprijs 995 euro

Prijzen excl. 21% BTW, levering conform [algemene voorwaarden](#) WellVit BV



jouw keuze in wellness & vitaliteit

WellVit B.V.

De Eendracht 4

1483 HB De Rijp

tel. 0299 406324

info@wellvit.nl

KvK 37148600

BTW NL820458363B01

IBAN NL44 RABO 0145 0091 22