



The FitFactor

De Balance & Boost die jouw organisatie naar een Next-Level tilt.



2
0
2
6

Powerd by
Fitame

Welkom bij Fitame

"Je hebt maar één lichaam om in te leven; zorg ervoor dat het een plek is waar je graag woont."



Je lekker in je vel voelen, in je kracht staan. Dit zijn dingen die je niet kunt kopen. En toch zijn we niet altijd zuinig op ons lichaam en geest.

In een bedrijf wil je een positieve werksfeer, zo laag mogelijk ziekteverzuim en medewerkers die lekker in hun vel zitten.

Heb jij als ondernemer deze doelstellingen dan kan ik je helpen deze te bereiken met ons programma: The FitFactor.

Fit zijn is namelijk veel meer dan voeding en advies. Je kan heel veel kennis hebben, als je niet weet hoe je deze kan toepassen is het verloren kennis.

Het programma wordt samengesteld aan de hand van de wensen en behoeftes die er zijn. Of mogelijk aan het licht komen.

Een greep uit de mogelijkheden: workshop gezonde cocktails en gezonde snacks, wat is gezonde voeding, persoonlijke voedingsprogramma's, wat is een gezond werkklimaat en hoe richt je dat in, access bars behandeling (stresreducerend), bioresonantie meting (hoe functioneert het lichaam).

Het Fitame Team



Fitame

Powered by **Herbalife**

Waarom The FitFactor een absolute no-brainer is voor **Ondernemers**

Veel ondernemers onderschatten één ding:

- Verzuim kost altijd véél meer dan investeren in vitaliteit.

Gemiddeld kost één medewerker die ziek is:

€ 260 – € 410 per dag

€ 12.500 – € 15.000 bij langdurig verzuim

Extra kosten door productieverlies, vervanging, fouten, hogere werkdruk bij collega's, klantvertraging, etc.

Investeren in vitaliteit levert dus direct financieel voordeel op.

Hoe fitter een team, hoe lager het verzuim, hoe hoger de productiviteit.

The FitFactor is ontwikkeld precies met dat doel:

- verzuim verlagen
- medewerkers duurzaam fit houden
- uitval voorkomen
- energie, betrokkenheid en werkplezier verhogen
- organisaties toekomstbestendig maken

Voordelen het bedrijf

Als mensen zich lekker voelen zijn ze stressbestendiger en staan ze positief in het leven. Ze zijn productiever doordat ze meer energie hebben, betere concentratie en denken creatief.

Gezonde en vitale werknemers zijn minder snel ziek en daardoor is er minder ziekteverzuim. Wat ook continuïteit in het bedrijf geeft. De werkdruk wordt niet hoger door uitval.

De werksfeer is goed en de teambuilding blijft krachtig. Gezamenlijke activiteiten verhogen het gevoel van verbondenheid.

Met aandacht voor de mens verlaagt het stresslevel en kan burnout voorkomen worden.

**Kiezen voor je
jezelf is
onbetaalbaar!**



Naast hogere betrokkenheid en tevredenheid van de medewerkers, krijg je ook een positief bedrijfsimago. Er wordt waardering getoond en betrokkenheid bij hun gezondheid.

Alhoewel een vitaliteitsprogramma een investering is, is deze op de lange termijn kostenbesparend. Er is minder ziekteverzuim, minder verloop en hogere productiviteit.

Voordelen de medewerker

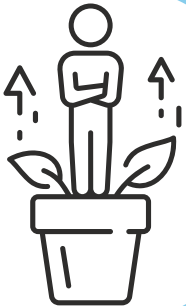


Powered by **Herbalife**



Betere gezondheid

Door actief bezig te zijn met voeding, beweging en mentale coaching voelt de medewerker zich beter. De gezondheid wordt verbeterd en dit geeft meer vreugde.



Persoonlijke groei

In een proces is er altijd een vorm van verandering. Deze verandering kan je zien als persoonlijke groei. Hoe meer iemand over zichzelf leert, hoe meer vat hij/zij heeft op het leven. Heb je vat op je eigen leven dan kun je ook bewuste keuzes maken die je helpen groeien.



Fun

Met de verschillende activiteiten creëer je een leuke teamsfeer en verbondenheid. Heel anders dan een personeelsdagje, wat vaak vrij geforceerd voelt. Fun & Magical staat op het programma.



Powered by Herbalife®

De basis: kennismaking met **Bioresonantie**

De FitFactor start met een laagdrempelige, impactvolle **Bioresonantie Kennismaking**.

- **Wat is dit?**

Een professionele meting die inzicht geeft in:

- stressbelasting
- energiebalans
- mogelijke overbelasting van organen en systemen
- ontstekingsbelasting
- voedingstriggers
- mentale en fysieke spanningspunten
- herstelcapaciteit



- **Waarom werkt dit voor werkgevers?**

Het maakt onzichtbare belasting zichtbaar, waardoor gerichte interventie mogelijk wordt.

Medewerkers ervaren dit als:

- inzichtgevend
- praktisch
- veilig
- snel resultaat gevend
- en vooral: **bewijs dat de werkgever écht om hen geeft**



**"De grootste
rijkdom is
gezondheid."**

Keuze uit de onderdelen:



Powered by Herbalife[®]



Coaching voor een gezonde leefstijl

- Basisprincipes van evenwichtige voeding
- Voedingsadvies
- Gezonde recepten voor elke dag
- Bioresonantie meeting
- Access Bars behandeling



Workshops met een fun factor

- Gezonde cocktails
- Gezonde snack
- Skin workshop
- Fitrun of Fitwalk



Persoonlijke begeleiding

Ondersteuning aangepast op de behoefte van de persoon om stappen te zetten naar hun doel.

Problemen gaan zien als uitdagingen die je kunt oplossen. Op zowel fysiek als mentaal gebied.



Powered by Herbalife®

Toelichting workshops

In de workshops staat het FUN aspect centraal.

Gezonde cocktails: Ontdek hoe je heerlijke, verfrissende cocktails kunt maken zonder schuldgevoel! In deze workshop leer je hoe je met verse, natuurlijke ingrediënten gezonde alternatieven voor klassieke cocktails kunt bereiden. Perfect voor een feestje of een gezellige avond thuis.

Gezonde snacks: Zoek je naar voedzame en smakelijke tussendoortjes? Deze workshop laat je zien hoe je eenvoudig gezonde snacks kunt maken die je energieniveau hoog houden. Van proteïneballetjes tot groentechips, je leert verschillende recepten die lekker en gezond zijn.

"With love as your foundation, everything is possible."



Skin workshop: Verwen jezelf met natuurlijke gezichtsverzorgingstechnieken. In deze workshop leer je hoe je de huidverzorgingsproducten op een juiste manier kan inzetten voor optimaal resultaat. Ontdek de geheimen van een stralende huid zonder schadelijke chemicaliën.

Geschikt voor ieder huidtype.

Fitrun of Fitwalk: Neem deel aan de Fitrun of Fitwalk en kom in beweging. Samen een route afleggen geeft een gevoel van verbondenheid en geeft energie. Samen is leuker dan alleen!

Trajecten binnen The FitFactor



Powered by **Herbalife**



Preventie – Voor medewerkers die dreigen uit te vallen

Doel: signaleren, bijsturen en behoud van inzetbaarheid.

Wat deze groep krijgt:

- Bioresonantie diep-diagnose
- Individueel coachingstraject gericht op:
 - energiemangement
 - stressreductie
 - balans werk/privé
 - werkdruk-regulatie
- Voedingsondersteuning voor meer focus & vitaliteit
- Concrete acties om binnen 4-6 weken volledige balans te herstellen



Herstel – Voor medewerkers die zijn uitgevallen

Doel: sneller herstel, duurzame re-integratie, langdurige klachten voorkomen.

Inhoud:

- Intensieve Bioresonantie reeks
- Wekelijkse coaching gericht op herstel, energie en mindset
- Op maat voedingsstrategie (laag in belasting, hoog in herstelvermogen)
- Begeleiding richting werkhervatting (geleidelijk & duurzaam)
- Ondersteuning bij mentale overbelasting, migraine, stress, hormonale disbalans, burn-outklachten



Groei – Voor medewerkers die geïnteresseerd zijn in vitaliteit

Doel: medewerkers versterken zodat ze lekkerder in hun vel zitten.

Inhoud:

- Vitaliteitsscan met bioresonantie
- Coaching gericht op leefstijl, grenzen, focus, energiemangement
- Voedingsoptimalisatie
- Fysieke en mentale balans vergroten
- Boost in werkplezier en prestatie

Programma- structuur

Iedere medewerker doorloopt een **Balance** (herstel & inzicht) + **Boost** (opbouw & groei) fase.

BALANCE – Herstellen en inzicht krijgen

- Metingen
- Stress- en herstelanalyse
- Loslaten van fysieke & mentale spanning
- Balans in lichaamssystemen
- Helder plan gebaseerd op individuele behoefte

BOOST – Energie, veerkracht en prestaties verhogen

- Vitaliteitscoaching
- Voedingsondersteuning
- Gedragsverandering
- Werk-privé optimalisatie
- Borging van nieuwe patronen

Dit maakt het verschil tussen overleven en floreren.

**Samen sterker,
Samen gezonder!**



Voor wie is The FitFactor?

- Medewerkers die dreigen uit te vallen
- Medewerkers die al zijn uitgevallen
- Medewerkers die openstaan voor groei, ontwikkeling en vitaliteit
- Teams die meer werkenergie, focus en plezier nodig hebben
- Organisaties die minder ziekteverzuim, meer productiviteit en een positieve sfeer willen

The FitFactor

De Balance & Boost die jouw organisatie naar een Next-Level tilt

Klaar om jouw organisatie naar een Next-Level te tillen?

The FitFactor is beschikbaar voor:

- MKB
- Zorg & onderwijs
- Overheidsinstellingen
- Corporate teams
- Ondernemingen met groeiambities


Wil je een presentatie, instapscan of vrijblijvend adviesgesprek?

Laat het me weten — ik maak het graag Fitame-proof voor jouw organisatie.

Contact informatie :

 06 109 236 19

 www.fitame.nl

 Goossensstraat 13, 5735CH Aarle-Rixtel