

Investeer in gezondheid,
energie en werkgeluk – voor
jezelf én je team.



2
0
2
6

Welkom bij Fitame

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



Vitaliteit, 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 Vitaliteitsprogramma 'Out of the Box'.

Vitaliteit 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

‘Out of the Box’

Er is veel op de markt te verkrijgen, een app, adviezen, coaching. Waarom dan juist dit programma?

Dat is best simpel, ik combineer verschillende facetten tot één geheel, afgestemd op de wensen van de ondernemer en werknemers. Elk programma wordt op het individu afgestemd en samengevoegd in het gehele team.

De kracht zit in het mentale aspect. Verandering begint in de geest. De gedachten beïnvloeden de emoties. Deze beïnvloeden het gedrag en bepalen uiteindelijk de acties.

Zit iemand niet lekker in z'n vel dan zijn de resultaten ook hiernaar. Stress kan zorgen voor een verminderde concentratie en efficiëntie in het werk. Worden er fysieke ongemakken ervaren dan heeft dit direct effect op het energie level en kunnen taken minder goed worden uitgevoerd.

In ons programma stemmen we steeds af op de behoeftes van de persoon op een leuke manier. Hier gebruiken we diverse workshops voor en interactie met het team of individu.

Daarmee bereik je resultaten die ervoor zorgen dat er minder ziekteverzuim is en een positieve werksfeer. Je bedrijf is aantrekkelijk om in te werken en zal medewerkers eerder binden.

Want zeg nu zelf, wat is leuker. Horen hoe je gezond kan eten of dit aan de lijve ondervinden door het samen te gaan doen?

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.

Hoe gaan wij te werk?

Aan de hand van een oriënterend gesprek bespreken we welke visie jouw bedrijf heeft en wat je evt. al inzet. Om tot een samenwerking te kunnen komen is een actieve deelname van jou als ondernemer een must. Je stelt een voorbeeld voor je medewerkers en je ervaart hoe het programma in elkaar zit.

Samen bespreken we de mogelijkheden die ingezet kunnen worden. Ook is het belangrijk dat de medewerkers een positieve inzet willen tonen. Alleen de mensen die echt willen deelnemen kunnen worden geholpen.

"De grootste rijkdom is gezondheid."



Iedere medewerker start met een bioresonatiemeting om een inzicht te krijgen in de eigen gezondheid op het gebied van lichaam en geest. Aan de hand van deze meting krijgt de medewerker een advies.

Is het gesprek positief afgesloten dan kan het traject worden gestart. Dit wordt geheel aan de medewerker aangepast. Zodat iedereen een persoonlijk plan heeft wat ook echt bijdraagt aan de gezondheid van het individu.

De ondernemer krijgt tussentijds een terugkoppeling van de trajecten. Zo blijft het programma helder voor iedereen.

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 (gezichtsverzorging)
- 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.

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 (gezichtsverzorging): 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.

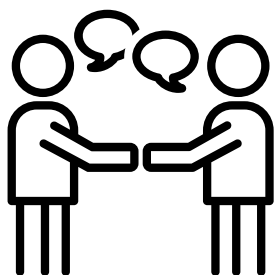
Geschikt voor ieder huidtype.

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!

Voorbeeld programma



Powered by **Herbalife**



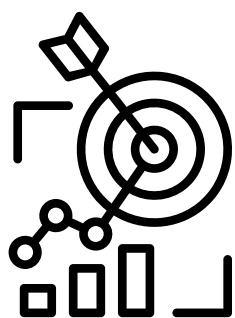
Oriënterende fase

Iedere medewerker wordt gevraagd of er interesse is om te werken aan hun gezondheid. Er wordt gestart met een oriënterend gesprek. In dit gesprek wordt uitgelegd hoe het programma in elkaar zit en wordt een analyse gedaan van de leefstijl en wensen. Vanuit de punten die hieruit komen, kan worden besloten om deel te nemen.



Opstart fase

In deze fase wordt het programma samengesteld aan de hand van de wensen. Om inzicht te krijgen in het functioneren van het lichaam wordt er een bioresonantiemeting gedaan en een voedingsadvies opgesteld. Er wordt intensieve coaching geboden om de eerste stappen te gaan zetten (stok achter de deur).



Duurzaam resultaat

Tijdens het traject wordt er regelmatig een gesprek gevoerd om de vorderingen bij te houden, evt. bij te sturen en vragen te beantwoorden. De duur van het traject is afhankelijk van de wensen en voortgang.

Om de motivatie en inspiratie te bevorderen kunnen er workshops of behandelingen worden ingezet.

Indicatie kosten

Alleen ga je snel, samen ga je sneller.

De kracht van de derde is erg waardevol in een proces. Naast motivatie en support, leer je van elkaar, is er een groepsdynamiek, kan je gezamenlijke activiteiten ondernemen en groeien.

Samen een workshop bijwonen zorgt vaak ook voor een hechtere band en maakt het gezelliger om deel te nemen.

De groepstrajecten kunnen samen gaan met individuele. Net waar de vraag naar is of wat er aan de orde komt.

**Samen sterker,
Samen gezonder!**



De trajecten variëren in kosten afhankelijk van de wens en behoefte. Om een indicatie te geven:

- Oriënterende fase - 30 euro p.p.
- Opstart fase - v.a. 200 euro p.p.
- Duurzame fase - v.a. 100 euro p.p.

Workshops:

- Gezonde cocktails (max 20 pers.)
- Gezonde snacks (max. 20 pers.)
- Skin (huidverzorging (max 6 pers.)
- Fitrun en Fitwalk (kleine groep)

De tarieven zijn afhankelijk van de groepsgrootte.

