

## Reacties:

"Heerlijke recepten  
en al 8 kilo kwijt.  
Ik wil nooit meer  
anders."

José Buur  
Zaandam

"Sabine is een goede  
coach; enthousiast,  
positieve instelling,  
fanatiek en geeft goede  
adviezen plus tips."

Karin van Doorn  
Soest

"Zeer gevarieerd en de  
online coaching was perfect  
om m'n ideale gewicht  
te behalen"

Irene Gerard  
uit Dordrecht

## Aan de gang!

- Zonder shakes of pillen
- Zonder extra sporten
- Zonder aparte producten
- Zonder hongergevoel
- Zonder streng lijnen
- Zonder abonnementskosten
- Zonder een konijn te worden!

Meld je nu aan en word gezonder!

*Dit is je kans!*

'N GEZOND GEWICHT EN NOOIT MEER DIËTEN

DEKOELKASTCOACH.NL

DE KOELKASTCOACH *Challenge*



*Dagelijks coaching*



*Verrukkelijk eten*

*Eindelijk!*

Ontdek dé methode die alle diëten overbodig maakt. Dit online programma geeft je dé structuur in je eetpatroon waardoor je op een gezonde manier kilo's afvalt.



## WORD GEEN JOJO!

Veel diëten helpen je in korte tijd kilo's kwijt te raken. Maar deze kilo's komen vaak twee keer zo snel terug, omdat het niet vol te houden is.

Dit heet het 'jojo-effect'! Om dit te voorkomen leer je tijdens de KoelkastCoach Challenge twee belangrijke dingen: het aanpassen van je eetpatroon én je gedrag.

## DE KOELKASTCOACH CHALLENGE

Door dagelijks online coaching werk je stap voor stap aan een ander eetpatroon, met als doel die overvloedige kilo's voor de rest van je leven vaarwel te zeggen!

- Iedere dag een ander ontbijt, lunch en diner
- Uitgewerkte dagmenu's
- Dagelijks online begeleiding
- Kant- en klare boodschappenlijstjes
- Simpele smakvolle gerechten
- Etiketten leren lezen
- Allerlei weetjes over voeding
- Inspirerende video's
- BONUS: e-boeken met tips en recepten
- Levenslang toegang tot de community

*Je doet dit  
niet alleen!*