



*"Ik sport veel dus heb Sabine om wat extra advies gevraagd i.v.m mijn trainingen. Met als resultaat 12 kilo lichter en in spiermassa flink toegenomen zonder honger."*

*Complimenten over de verzorgde uitstraling van dit programma. Simpele en lekkere recepten."*

Ramon Grob - Amersfoort

*"Omdat ik een schildklierprobleem heb, was ik opzoek naar een andere manier van eten dat hierbij aansluit. Ik kwam in aanraking met het 60 dagen programma, wat een verademing is."*

*Ik heb minder klachten en ben flink wat kilo's kwijt dankzij deze manier van eten!"*

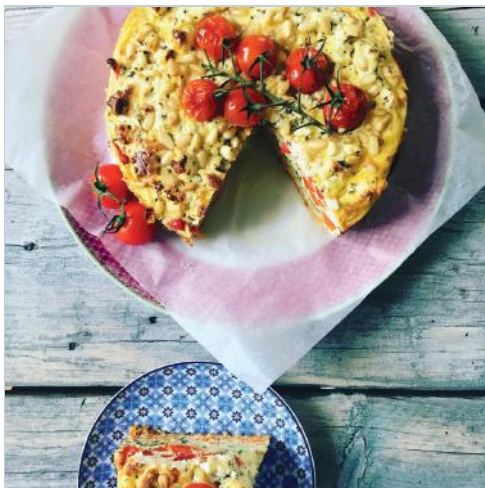
Martine Franckena - Rotterdam



*"Door de vele lekkere recepten is elke avond een verrassing. Zelfs m'n omeletten beginnen op de foto's te lijken. :)"*

*Ik doe het samen met mijn man. We voelen ons energieker en zijn al de nodige kilootjes kwijt. Zelfs de verleidingen van koekjes kunnen we weerstaan!"*

Elsbeth Staverman - Soest



'N GEZOND GEWICHT EN NOOIT MEER DIËTEN

DE KOELKASTCOACH *Challenges*

## HERKENBAAR?

- Nog steeds niet tevreden met jouw figuur?
- Al jarenlang aan het lijnen?
- Moe van de verschillende soorten diëten?
- Lukt het je niet om het juiste eetpatroon vast te houden?

### *Word geen jojo!*

Bij de meeste diëten ga je een periode minder eten en zelfs producten weglaten. Dat resulteert in snel afvallen maar vooral, na het dieet, méér kilo's aankomen. Dit heet het 'jojo-effect'!

Om dit te voorkomen leer je tijdens De KoelkastCoach Challenges twee belangrijke dingen: het aanpassen van je eetpatroon én je gedrag.

## DE KOELKASTCOACH CHALLENGES

Dat iedereen een gezond gewicht kan behalen en behouden, hebben de afslank-programma's van De KoelkastCoach door de jaren heen bewezen.

Door de unieke samenstelling van online begeleiding en uitgebalanceerde dagmenu's, ontwikkel je de juiste structuur. Het resultaat een gezond gewicht!

- dagelijks online coaching;
- uitgewerkte dagmenu's;
- kant en klare boodschappenlijstjes;
- online bestelservice;
- overheerlijke recepten;
- etiketten leren lezen;
- mailtjes vol gezonde informatie;
- zonder aparte producten;
- géén voedingsstoffen weglaten, van alles wat eten;
- levenslang toegang tot de VIP community;
- géén abonnementskosten.

## 30 DAGEN CHALLENGE

De 30 Dagen Challenge geeft je een duwtje in de juiste richting. Je leert hoe jij jouw dag het beste kunt indelen en hoe je snel overheerlijke gerechten op tafel tovert. Binnen 30 dagen zal je jouw kleding met een maatje minder kunnen gaan aanschaffen.

Een uitstekend traject wanneer je slechts een paar kilo kwijt wilt.

## 60 DAGEN CHALLENGE

Na 60 dagen voel jij je als herboren. Je bent volledig opnieuw (op)gevoed. Door de verscheidenheid aan weekmenu's ga je zélf ontdekken welk eetpatroon het beste bij jou past.

Alle extra informatie en e-boeken zorgen ervoor dat die verloren kilo's niet meer terugkomen.

*Bestseller!*

## 90 DAGEN CHALLENGE

De 90 Dagen Challenge is de 30 en 60 Dagen Challenge tezamen. Door 3 maanden goed aan de bak te gaan verzeker jij jezelf voorgoed jouw oude eetpatroon vaarwel te zeggen.

De combinatie van de twee challenges geeft je een nog uitgebreider pakket aan informatie, recepten en menu's waar jij je hele leven plezier van zult hebben.

## FATBURN CHALLENGE

De Fatburn Challenge duurt 28 dagen. Tijdens deze 28 dagen zal jij je tanden flink op elkaar zetten, want je gaat minder koolhydraten eten, een periode vasten en er wordt géén rood vlees voorgeschoteld.

Dit alles om jouw vetverbranding een boost te geven. Je krijgt meer energie, slaapt beter en valt sneller af.

**DIRECT STARTEN? VRAAG HET JE COACH!**