



Gezond leven?  
Zet nu de eerste Moof!

## BEWEEG- EN VOEDINGSADVIES

### Lekker actief, fit en vol energie.

Lekker in je vel zitten, je goed voelen, vol energie zijn; kortom een gezond mens zijn. Dat staat bij veel mensen bovenaan het wensenlijstje. Het is gemakkelijk gezegd, maar hoe krijg je dit voor elkaar?

### Begeleiding en motivering

Moof met mij begeleidt en motiveert je om je gezonde leefstijl te bereiken en vol te houden. Vooropstaat bewustblijven en genieten. Ondertussen kom je meer te weten over bewegen en voeding. Door kleine aanpassingen in jouw leefpatroon helpt Moof met mij je snel gezondheidswinst te behalen. Niet alleen met voeding, maar ook door lekker in beweging te komen.

### Stap voor stap

'Samen kijken we eerst naar jouw huidige leefpatroon. Daarna kijken we waar je heen wilt en hoe we dit samen kunnen bereiken, met concrete doelen'. Op een enthousiaste en persoonlijke manier helpt Moof met mij je in beweging.



### Meer informatie

Maak nu jouw Moof en kom langs voor een kennismakingsgesprek! Ook voor meer informatie kun je contact opnemen met Kirsten op telefoonnummer 06 - 147 068 49 of mail naar [kirsten@moofmetmij.nl](mailto:kirsten@moofmetmij.nl)

Kirsten Slof  
Hegedyk 5  
9012 DL Raerd  
t. 06 - 147 068 49  
[www.moofmetmij.nl](http://www.moofmetmij.nl)

[www.moofmetmij.nl](http://www.moofmetmij.nl)