

# E-FIT CENTER

ZOTTEGEM

het magazine



## NUMMER 1

Een magazine zodat je op de hoogte blijft van de laatste nieuwigheden, maar ook recepten en tips voor een gezonde levensstijl.

6 x waarom kies jij voor E-Fit Center Zottegem?

Sneak Peak: E-Fit Glow Up. Het nieuwe concept.

Hoe het begon. Van stage tot vriendinnen en zakenpartners.

## INHOUD

Aanbod / Achtergrond / Reviews /  
Recepten / Tips

**06**

E-Fit Glow Up.  
Het nieuwe concept.

**12**

Waarom kies jij voor  
E-Fit Center Zottegem?

**17**

Where it started vs  
where it's going.

**19**

EMS training. Dé sport  
van de toekomst.

**23**

GEWOON GEZOND.  
Een weg door het  
dieetdoolhof.

**28**

Het nut van een gratis  
proefsessie.  
Assess don't guess.

**30**

PS Startbox.  
Easy does it.

**34**

Onze favoriete  
gezonde recepten.

- 06** E-Fit Glow up.
- 08** Food for thought.
- 12** Waarom kies jij voor ons?
- 15** Vitamientjes genomen?
- 17** Where it started vs where  
**1** it's going.
- 9** EMS training. Dé sport van  
de toekomst.
- 21** Nog beter resultaat dankzij  
ingrediënten uit de natuur.
- 23** Gewoon gezond.
- 28** Het nut van een gratis  
proefsessie.
- 30** PS Startbox. Easy does it.
- 32** "Die eet gezond", het  
kookboekje.
- 34** Onze favoriete recepten.

# E - Fit Center Zottegem

## Het magazine

Als je hier bent beland, dan hebben we waarschijnlijk al op één of andere manier kennis gemaakt. Zij het na afloop van een proefsessie, als E-Fitter, volger,... Toch vraagt de beleefdheid ons om ons even kort voor te stellen. Wij zijn Femke en Svenya van E-Fit Center Zottegem. We zijn beiden erkend diëtiste en gecertificeerd personal trainer. Verder volgden we beiden een opleiding tot orthomoleculair coach. We zijn beiden health geeks en blijven dus graag op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen op gezondheidsvlak.

Bij E-Fit Center Zottegem komen onze passies voor gezond leven samen. Een totaalconcept, want gezondheid gaat verder dan enkel bewegen en/of gezond eten. We willen met E-Fit Center Zottegem een plek creëren waar jij je goed voelt. Een plek waar je met alle plezier naartoe gaat om aan je gezondheid te werken. Elk op zijn/haar tempo. Persoonlijk, professioneel advies in een huiselijke sfeer. Dat is waar we echt voor staan.

Omdat kennis over gezondheid voor iedereen beschikbaar moet zijn, ontwikkelden we dit magazine. Alvast een tipje van de sluier over welke aspecten wij belangrijk vinden als het op gezondheid aankomt. Je vindt in dit magazine dus meer informatie over ons aanbod, maar ook tips, tricks en recepten. We hopen je te inspireren en te motiveren om de gezonde weg in te slaan. Hoe groot of klein dat stapje ook mag zijn. "One size fits none" is een quote die je bij ons regelmatig eens leest. Wil je dus nog specifiek advies, dan ben je natuurlijk altijd welkom!

Veel leesplezier  
Femke & Svenya

# *E-fit glow up*

## HET NIEUWE CONCEPT.

Ben jij ook op zoek naar die jeugdige uitstraling?  
Ken je de kracht van Led therapie?

Huidcellen hebben het vermogen om licht te absorberen. Dit geabsorbeerde licht kan vervolgens gebruikt worden als een energiebron voor de reparatie en verjonging van beschadigde brandstofcellen of bacteriën te doden. Deze verhoogde energie verhoogt de celstofwisseling, stimuleert de productie van collageen en elastine, stimuleert bloedcirculatie en versnelt weefselherstel.

Het medisch gekeurd toestel van Luuxcare omvat 4 kleuren die de biologische processen van de huid op een natuurlijke manier stimuleren.

Rood licht heeft een anti-aging werking. Het stimuleert de collageen- en elastineaanmaak en zorgt hierbij voor een vervaging van de rimpels en een strakkere, stralende huid.

Groen licht zuivert de huid, vermindert wallen en vervaagt de pigmentvlekken. Het heeft een rustgevende werking en is het ideale anti-stress middel.

Blauw licht elimineert bacteriën, remt ontstekingen en versnelt de huidgenezing. Ideaal bij acne en rosacea.

Led therapie heeft het voordeel dat het geschikt is voor alle huidtypes, pijnloos is en niet invasief.

*"Zoals in alles streven we naar kwaliteit, daarom kozen we voor een medisch toestel."*



**WERKEN AAN JE LICHAAM EN JE  
HUID IN SLECHTS 20 MIN.**

# Unboxing the glowbox



**1. VIJF VLIESMASKERS.**  
IDEAAL OM DE HUID EEN EXTRA BOOST  
TE GEVEN ONDER DE LED-LAMP.

**2. BIOLOGISCHE KRUIDENTHEE.**  
KURKUMA, GEMBER, GROENE THEE.  
BOORDEVOL ANTI-OXIDANTEN DIE JE  
HUID LATEN STRALEN!

**3. COLLAGEENPOEDER.**  
DRAAGT BIJ AAN EEN ELASTISCHE,  
GEHYDRATEERDE HUID EN  
VERMINDERT RIMPELS!

**4. BIOLOGISCHE GEZICHTSCREME.**  
OM DE HUID TE HYDRATEREN NA DE  
SESSIE. HOGE KWALITEIT VAN BELGISCHE  
BODEM.

**5. KOOKBOEK "DIE EET GEZOND".**  
SCHOONHEID VAN BINNENUIT. SIMPELE  
RECEPEN VOL VITAMINEN EN MINERALEN DIE  
JOU EEN PRACHTIGE GLOW ZULLEN GEVEN.

**10X LED THERAPIE + GLOW UP BOX: 249,-**

A close-up photograph of a hand holding a rustic, green and white ceramic bowl. The bowl is filled with a thick, white yogurt base, topped with a generous amount of golden-brown granola. The granola consists of various grains, including oats, almonds, and pumpkin seeds, some of which are coated in a dark, sticky sauce. Shredded white coconut flakes are scattered throughout the granola. The background is softly blurred, showing a wooden surface and a person's hand holding a metal spoon.

## FOOD FOR THOUGHT

Easy foodswaps.  
Waarom gezond eten niet moeilijk en  
ingewikkeld hoeft te zijn.

# FOOD FOR THOUGHT

## WAAROM GEZOND ETEN NIET MOEILIK HOEFT TE ZIJN.

Granola moet je zelf maken want anders bevat het te veel suiker. Choco mag enkel in het weekend en pasta is een dikmaker. Gezond eten hoeft helemaal niet zo restrictief of ingewikkeld te zijn! Door middel van enkele foodswaps tonen we aan dat je ook gezond kan genieten!

**MUESLI EN GRANOLA ZIJN VERBORGEN SUIKERBOMMETJES. DANKZIJ DEZE EIWITRIJKE VARIANT ZAL JE BLOEDSUIKERPSIEGEL STABIEL BLIJVEN.**



20 g cornflakes  
= 15g suiker = 4 klontjes  
= 1.5g eiwitten



20g ps granola  
= 0.5 g suiker  
= 8g eiwitten

**EEN ZONDAGOGHTEND IS NIET COMPLEET ZONDER KOFFIEKOEKJES! DEZE CROISSANT BEVAT MAAR 9G VET IN PLAATS VAN 27G!**



**SNEL ONTBIJTJE ON THE GO? DEZE KANT-EN-KLARE EIWITSHAKE IS LEKKER, VERZADIGEND EN LAAG IN CALORIEËN.**



200ml chocomel  
= 24g suiker = 8 klontjes  
= 6.2g eiwitten  
= 150 kcal



200ml PS chocomel  
= 0.4g suiker  
= 15g eiwitten  
= 102 kcal



20g choco  
= 12g suiker = 3 klontjes



20g choco  
= 1g suiker

DEZE SUIKERVRIJE CHOCO BEVAT SLECHTS 30 KCAL PER PORTIE, WAAR DIT BIJ EEN STANDAARD CHOCO 110 KCAL IS!



DEZE SUIKERVRIJE PANNENKOEKJES ZIJN IN EEN MUM VAN TIJD KLAAR! IDEAAL ALS TUSSENDOORTJE OF ONTBIJT!



1 elp dressing  
= 3g suiker  
= 45 kcal



1 elp PS dressing  
= 0g suiker  
= 23 kcal

WIST JE DAT EEN LIGHT DRESSING AL SNEL EEN KLONTJE SUIKER PER PORTIE BEVAT! DE PS DRESSINGS ZIJN CALORIEARM EN SUIKERVRIJ!



PASTA EEN DIKMAKER? NIET PER SÉ! DEZE EIWITRIJKE PASTA IS ERG VERZADIGEND WAARDOOR DE PORTIE MAKKELIJK TE RESPECTEREN IS!





30g  
= 9.5 g vet  
= 2 g eiwitten  
= 160 kcal



30g  
= 3.3 g vet  
= 11.3 g eiwitten  
= 99 kcal

**BIJ EEN APÉRO IS EEN CHIPKE NIET WEG TE DENKEN. DEZE VARIANT BEVAT MAAR LIEFST 50% MINDER VET!**



**EEN GEZONDE LUNCH IS ZO KLAAR MET DEZE EIWITRIJKE WRAPS. WIST JE DAT JE ER OOK EEN GEZONDE PIZZA MEE KAN MAKEN? ONTDEK HET RECEPT OP PAGINA 37.**

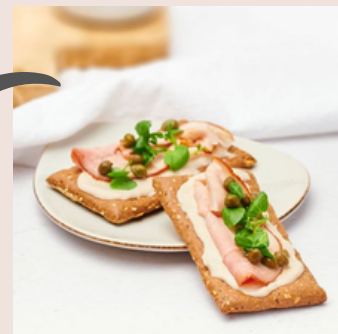


Proteinereep van 45g  
= 14g suiker  
= 9 g eiwit  
= 240 kcal



PS reep van 45g  
= 1.5 g suiker  
= 15 g eiwit  
= 150 kcal

**CHOCOLATE LOVERS, AANDACHT! DEZE KROKANTE CHOCOLADEREEP IS SUIKERVRIJ EN RIJK AAN EIWITTEN. EEN LEKKER VERZADIGEND TUSSENDORTJE.**



**METEEN WEER HONGER ALS JE CRACKERS NAM ALS LUNCH OF ONTBIJT? NIET MET DEZE VAN PS! ZE BEVATTEN NL. 15G EIWITTEN PER PORTIE!**



*"Ik heb veel minder rugpijn  
en ik voel me een pak  
fitter."*

## **WAAROM KIES JIJ VOOR E-FIT CENTER ZOTTEGEM?**

We laten zes van onze trouwe E-Fitters aan het woord. Ontdek wat zij weten te appreciëren aan E-Fit Center Zottegem.



## HILDE EN KATHY

Zussen, Hilde en Kathy, komen samen E-Fitten. De oefeningen worden zoals steeds aangepast naar het kunnen van de klant en ieder heeft zijn eigen schema. Kathy vertelt: "Samen E fitten in E fit center Zottegem is elkaar motiveren om beter te doen, vaak eens al zuchtend en puffend maar ook met een lach ertussen.

Dankzij de begeleiding van Svenya en Femke gaan we niet over onze limieten. We worden bijgestuurd waar het moeilijk gaat waardoor de motivatie blijft! Een aanrader voor iedereen! In 20 minuten halen ze het beste in ons boven. "

*"In 20 minuten halen ze het beste in ons boven. "*

## SOFIE

Als chronische rugpatiënte is het niet evident om een sport uit te oefenen. Na 2 rugoperaties en een chronische bekkenontsteking na mijn bevalling ben ik op zoek gegaan naar een workout die niet alleen pijnbestrijdend en spierversterkend werkt maar ook tijdbesparend. Als fulltime werkende mama van een kleuter heb ik helaas geen tijd om uren aan sport te besteden. Dankzij de tips & tricks van Femke en Svenya kan ik eindelijk terug op een verantwoorde manier aan mijn lichaam werken en dit met slechts 2x 20 minuten per week. De EMS impulsen in combinatie met de oefeningen zorgen voor een workout die voor mij fysiek haalbaar en absoluut niet pijnlijk is. Ik ben ontzettend benieuwd naar de vooruitgang binnen enkele maanden maar so far so good en superblij met de support van E-fit center Zottegem!



*"De individuele begeleiding tijdens de sessies overtreft ruimschoots mijn initiële verwachtingen."*



## KOENRAAD

Ik vind de tijdsefficiëntie van E-Fitten fijn. Zo kan ik dit perfect in mijn middagpauze inplannen. De ene oefening is moeilijker dan de andere, maar na enkele sessies merk je al progressie! Ik startte in eerste instantie om een betere conditie te krijgen, die ik kon gebruiken bij het uitoefenen van enkele hobby's. Dat ik ook wat kilo'tjes afviel en ik nog meer tevreden ben met m'n lichaam, is een leuke bonus. Ik spring nu ook bewuster om met mijn voeding, zonder ik dingen hoeft te laten. De individuele begeleiding tijdens de sessies overtreft ruimschoots mijn initiële verwachtingen. Ik plan elke keer met plezier de volgende sessies in.



## ANJA

Anja begon met E-Fit omdat ze haar conditie wou verbeteren. Na een aantal sessies merkte ze dat de broeksriem toch wat verder dicht kon, wat ook mooi meegenomen was. Anja vertelt: "Sinds ik bij jullie kom trainen is mijn conditie er goed op vooruit gegaan en wat heel belangrijk is: ik heb nooit last van spierpijn. Door een letsel kan ik bepaalde oefeningen niet of minder goed doen maar dan staat er altijd iemand aan de zijlijn om me daarin persoonlijk te begeleiden."

*"Na een aantal sessies, kon mijn broeksriem een gaatje verder dicht."*

## CONNIE

Conny verloor maar liefst 10 kg! Dit prachtige resultaat behaalde ze door E-Fit te combineren met gezonde voeding. Conny is fan van de producten van PS food en lifestyle. Vooral het brood, de meerzadenbolletjes en de chocopasta zijn haar favorieten!

Conny haar E-Fitverhaal begon bij E-Fit relax/cardio. Hierna besloot ze voor een abonnement E-Fit workout te gaan. Conny knalt twee keer per week door de oefeningen! Een minuut planken doet ze intussen met gemak! Conny blijft gemotiveerd en staat altijd te springen om te komen E-Fitten!



*"Ik verloor 10kg en heb minder rugpijn!"*



## ANNEKE

Vier maanden voor Anneke startte met E-Fitten bij E-Fit Center Zottegem, voelde ze zich niet goed in haar vel. Ze had weinig energie, last van lage rugpijn en voelde zich futloos. Anneke wilde een gezondere, fittere weg in slaan, maar werd tegen gehouden door haar rugpijn. Na een proefsessie, vlogen we er samen in. We pasten waar nodig de oefeningen aan om de rug te versterken, maar niet te belasten. Nu getuigt Anneke: "Dankzij E-Fit bij Femke en Svenya heb ik veel minder rugpijn en voel ik me een pak fitter. Ik verloor 10kg en heb meer energie."

# Vitamientjes genomen?

## HOE HET JUISTE SUPPLEMENT JOUW GEZONDHEID EEN BOOST KAN GEVEN.

Wist je dat elke cel in ons lichaam minstens één welbepaalde vitamine of mineraal nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren? Voldoende vitamines en mineralen zijn dus een must. Krijg ik dat niet voldoende binnen als ik gezond eet, horen we je denken. Wel gezien onze huidige drukke leefstijl en de bodemuitputting is het antwoord vaak "neen". We staan 100% achter de supplementen die we aanbieden, gezien de topkwaliteit ervan! De supplementen bevatten de vormen van vitaminen/mineralen die het beste worden opgenomen door het lichaam. Wat je inneemt, neem je dus effectief op! Goedkope supplementen bevatten jammer genoeg vaak varianten die nauwelijks worden opgenomen door het lichaam. Een groot deel van je supplement belandt hierdoor gewoon in het toilet... Kom hieronder te weten welke supplementen bij jou zouden kunnen passen. Niet zeker? Vraag gerust, we helpen graag.

## DAILY BASIC

We zijn niet voldoende meer buiten om alle vitamine D uit het daglicht te halen. Echter is dit een essentieel vitamine voor ons immuunsysteem, gezonde huid, botten,... Multiton is een multivitamine dat vermoeidheid en futloosheid vermindert, de weerstand versterkt en bijdraagt tot de celbescherming. Omega 3 is essentieel voor gezonde hart-en bloedvaten en voorkomt ontstekingen. Meeste welvaartziektes ontstaan uit chronische ontsteking. Een supplement helpt je hiervoor te beschermen.



## VOOR DE BUZY BEES

Relaxoton is een totaalformule die bij een drukke, Westerse levensstijl helpt rustig en geconcentreerd te blijven en die tevens het prestatievermogen bevordert. We kunnen onze drukke leefstijl soms moeilijk uit ons hoofd zetten wanneer we in bed kruipen.



## VOOR DE AFVALLERS

Groene thee bevat niet alleen veel anti-oxidanten, het helpt de vetverbranding te stimuleren! Kies voor een supplement of een theetje. De dosis in een supplement zal hoger zijn.



## VOOR DE BEAUTYQUEENS

Jouw eigen collageenaamaak neemt af vanaf de leeftijd van 25 jaar. Dit eiwit is echter essentieel voor een jeugdige huid, soepele gewrichten, sterke haren en nagels. Een scheepje collageenpoeder per dag voorziet in je volledige behoefte!



## VOOR VERTERINGSONGEMAKKEN

Opgeblazen gevoel, krampen, constipatie,... Een vezelsupplement kan hulp bieden! Dagelijks of in kuurvorm. Onze darmcellen zijn ook opgebouwd uit collageen. Een supplement houdt deze cellen gezond en kan op die manier de vertering bevorderen.



## WIJ HELPEN JE GRAAG!

Wil je meer weten over welk supplement een aanvulling kan zijn op jouw gezonde levensstijl? Spring eens binnen in de winkel of vraag er ons naar tijdens je sessie of consultatie. We helpen je graag!



**pro10pharma**  
FLIGHT TO A FIT BODY & WEIGHT  
[www.pro10.be](http://www.pro10.be)

## WHERE IT STARTED VS. WHERE IT'S GOING

E-FIT CENTER ZOTTEGEM KEN JE AL.  
MAAR KEN JE DE PERSONEN ERACHTER OOK?

# Where it started Where it's going

**E-FIT CENTER ZOTTEGEM KEN JE AL. MAAR KEN JE DE PERSONEN ERACHTER OOK? BEGONNEN ALS COLLEGA'S, UITGEGROEID TOT VRIENDINNEN EN ZAKENPARTNERS.**

Femke en Svenya zijn beiden diëtisten en personal trainers. Beide zijn ze gepassioneerd door voeding, sport, coaching en lifestyle. Aanvankelijk openden ze beiden een eigen zaak maar na enige tijd besloten ze hun krachten te bundelen en het E-Fit Center Zottegem te openen! Enkele maanden later bemachtigen ze al een plekje op de lijst van de Top 10 Meest Veelbelovende E-Fit filialen 2020.

## **Hoe verliep de opening van E-Fit center Zottegem?**

Svenya: "Na onze studie voelde het plaatje nog niet helemaal compleet want in feite gaan beweging & voeding hand in hand. Dus besloten we ons bij te scholen tot personal trainer want onderbouwd advies is belangrijk. Daarna hebben we eigenlijk via sociale media E-Fit leren kennen en een intakegesprek met demo geboekt. De beslissing om met E-Fit te werken, viel vrij snel en in november 2020 zouden we opengaan maar corona pauzeerde onze plannen."

Femke: "Nu zijn we een tijdje open en we lokken heel wat nieuwsgierigen. De bekendheid van E-Fit is niet zo groot in Zottegem & omgeving maar dankzij de gratis proefsessies die we aanbieden, weten we toch 80% meteen te overtuigen om te starten!"

## **Wie zijn jullie klanten?**

Svenya: "Wij hebben een holistische aanpak, wat zoveel wil zeggen als we bieden een totaalpakket van orthomoleculair voedingsadvies en personal training aan. We ontvangen onze klanten in een huiselijke sfeer, warm en persoonlijk. Dat weten ze te smaken. We krijgen vrouwen die willen afslanken over de vloer maar ook mensen die willen werken aan een gezondere levensstijl. We spitsen ons niet toe op een bepaalde leeftijdscategorie, jong en oud is welkom!"

Femke: We werken vooral één-op-één, personal coaching met het E-Fit elektrodenpak omdat we daar de beste resultaten mee boeken. Als je de klanten progressie ziet maken naar spieropbouw of conditie toe, geeft dat zo'n goed gevoel! Voor ons voelt het niet als 'gaan werken'. Iedereen komt graag langs en is goedgezind, ze voelen direct die energieboost na de workout en vertrekken gelukkig!

## **Zijn er al toekomstplannen?**

Femke: Net zoals veel beginnende ondernemers, dromen we uiteraard van meer (lacht) maar momenteel focussen we ons op de bekendheid van E-Fit Center Zottegem, het uitbreiden van ons klantenbestand en ervoor zorgen dat het concept goed aanslaat!



# EMS training

## DÉ SPORT VAN DE TOEKOMST

We hoeven je wellicht niet uit te leggen dat we in een drukke tijd leven... We hollen van hier naar daar en zijn vaak uitgeteld aan het eind van de dag. Uren gaan zwoegen in de fitness zien we niet meer zitten. Met als gevolg dat zowel onze fysieke als mentale gezondheid erop achteruit gaan. Wat als we je zeggen dat je je hele lichaam kan trainen in slechts 20 minuten? En je je nadien niet uitgeput, maar net fit en energiek voelt? Met E-Fit kan het!

We maken gebruik van Elektro Musculaire Stimulatie of EMS. Tijdens het fitnessen krijg je een elektrodenpak aan waarop e-pads verspreid zijn. Dankzij die elektrische stimulatie kunnen we maar liefst 90% van de spiervezels trainen, terwijl dat bij een normale training maar 30% van de spiervezels is. Daardoor hoef je slechts twee keer per week twintig minuten te trainen om resultaat te zien. In één sessie krijg je 48.000 spiercontracties, wat ervoor zorgt dat EMS achttien keer efficiënter is dan gewone fitness.

Zowel Femke als Svenya zijn gecertificeerde personal trainers en zorgen voor een leuke workout op maat! We ontvangen je in een warme huiselijke sfeer. Een plek waar jij je goed voelt!

### E-FIT RELAX/ CARDIO

We bieden verschillende soorten E-Fit aan. Zo kan iedereen bij ons terecht om aan een gezonder lichaam te werken! Bij E-Fit relax neem je 20 minuten plaats in een comfortabele ligzetel terwijl je geniet van aromatherapie. Je laat het elektrodenpak voor jou werken. Vergis je niet, want ook al lig jij lekker te rusten, je spieren zijn hard aan het werk! Verstevinging en spieropbouw zonder enige gewrichtsbelasting!





Heb jij rugklachten of een ander chronisch pijnprobleem? E-Fit relax kan verlichting bieden! Dit toestel werkt niet alleen met EMS (spierstimulatie), maar ook met TENS (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie). TENS verstoort de zenuwgeleiding die ervoor zorgt dat je pijn vermindert en stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam. Verder helpt ook infraroodstraling, de spieren te ontspannen.

Mensen met gewrichts-, spierproblemen kunnen moeilijk voorspellen of ze die dag pijnvrij gaan doorkomen of niet. Sportsessie op voorhand inplannen, kan dus lastig zijn. Bij E-Fit relax/cardio kan je op het moment zelf beslissen of je volledig gaat relaxen of het iets actiever mag. 20 minuten relaxen in de ligzetel of 20 minuten op een cardiotoestel (crosstrainer of roeier)? De keuze is aan jou!

## E-FIT WORKOUT

Mag het nog wat actiever voor jou en hou je van veel variatie? De E-Fit workout is iets voor jou! Een leuke workout van 20 minuten onder begeleiding, van Femke of Svenya. Tijdens jouw gratis proefsessie, bekijken we welke oefeningen vlot/minder vlot gaan. Op basis hiervan maken we een trainingschema op maat. Dit schema wordt doorheen de sessies aangepast naargelang je progressie. Elke keer een andere training zodat het niet gaat vervelen! Heb jij een specifieke doelstelling waarvoor je wil trainen? Of een zone die je extra aandacht wil schenken? We verwerken dit in het trainingschema voor je!

## VOOR IEDEREEN

Wij willen ons onderscheiden door de begeleiding die we je bieden. Door onze kennis en ervaring, kunnen we elke oefening aanpassen aan jouw kunnen. Heb jij gewrichts-, spierproblemen? Geen zorgen, we maken altijd een schema op maat. Elke oefening kan aangepast worden. We herevalueren regelmatig zodat je voldoende variatie hebt en progressie maakt!

# *Nog beter resultaat dankzij ingrediënten uit de natuur.*

## MAAK KENNIS MET DE E-FIT GELS.

Kennen jullie de E-fit gels al?

Ze bestaan uit ingrediënten uit de natuur en hebben een afslankende of helende werking. Ze ondersteunen het lichaam voor, tijdens of na een E-fit sessie. Maar ook daarbuiten zijn ze heel breed toepasbaar. We geven verder meer informatie over elke gel met zijn specifieke eigenschappen.



### DE FAST RECOVERY GEL

De fast recovery gel is een unieke herstelgel voor een maximale recuperatie en een optimaal herstel van vermoeide spieren. Na een E-Fit sessie of elke andere zware belasting. Daarnaast geeft de gel een verlichtend effect door pijnreductie.

Deze gel bevat:

- Arnica heeft een helende werking op gewrichten, spieren & huid en werkt pijnstillend bij zwellingen, blauwe plekken of artritis.
- Rozemarijn stimuleert de bloedsomloop & werkt versterkend voor het zenuwstelsel.
- Paardenkastanje remt ontstekingen van bloedvaten.

### DE HOT RELIEVE GEL

De helende gel, hot relieve, is een langdurig verwarmende gel voor opwarming bij een E-Fit sessie, bij andere sporten en het verwarmen van pijnlijke spieren, pezen en gewrichten. De hot relieve is een uitstekende vervanger van het kersenpitkussen. De behandelde zones kunnen 1u tot 1,5u warm aanvoelen. Naast de opwarmende functie heeft deze ook een helende functie. Ideaal bij chronische pijnen zoals reuma, artrose, rugklachten, fibromyalgie,...

Deze gel bevat:

- Rode druivenbladeren werken genezend voor de bloedvaten en verbeteren de bloedsomloop.
- Melissa officinalis werkt ontstekingsremmend.
- Paardenkastanje remt ontstekingen van bloedvaten af & stimuleert de bloedsomloop.



## DE COLD RELIEVE GEL

De cold relieve gel is een sterk koelende gel voor een langdurige en diepwerkende afkoeling van gevoelige, gekneusde of ontstoken spieren en pezen.

Deze gel bevat:

- Akkermunt heeft een snelle krampwerende werking.
- Kamfer werkt pijnstillend en stimuleert de bloedsomloop.
- Muntolie zorgt voor onmiddellijke koeling bij het aanbrengen.



## DE SIXPACK GEL

De sixpack gel stimuleert de vetverbranding tijdens het opbouwen van spiermassa, zorgt voor een langdurige hydratatie van de huid en drijft overtollig vocht af in en rondom het spier- en peesweefsel.

Terwijl de anti-cellulite gel geschikt is voor de dijen en armen, is de sixpack ontwikkeld voor de buik. De verhoudingen liggen anders.

Deze gel bevat:

- Rozemarijn heeft een antioxiderende werking en versnelt huidcelregeneratie.
- B5 Provitamine hydrateert de huid.
- Carnitine & cafeïne werken afslankend en zorgen ervoor dat de afbraak van vet gestimuleerd wordt.



## DE ANTI-CELLULITE GEL

De anti-cellulite gel is een contourbalsem die overtollig vocht snel en efficiënt afdrijft en de huid merkbaar strakker en gladder maakt. Deze gel vermindert cellulitis, werkt vochtafdrijvend en bezorgt je een strakkere huid.

Deze gel bevat:

- Rozemarijn heeft een antioxiderende werking en versnelt huidcelregeneratie.
- B5 Provitamine hydrateert de huid.
- Carnitine & cafeïne werken afslankend en zorgen ervoor dat de afbraak van vet gestimuleerd wordt.





## GEWOON GEZOND.

GEZOND ETEN. WAT IS DAT NU?  
WIJ TONEN JE EEN WEG DOOR HET DIEETDOOLHOF.

# GEWOON GEZOND.

Via alle kanten word je overspoeld met dieetadvies. De nieuwste diëten die voor iedereen mirakels verrichten vliegen je rond de oren. Wij zijn beiden diëtiste en zelf wij kunnen al bijna niet meer volgen wat het nieuwste wondermiddel is.

Een combinatie van ervaring en opleidingen heeft ons ertoe gebracht om verschillende voedingstrajecten aan te bieden bij E-Fit Center Zottegem. Géén wondermiddel. Géén one size fits all. Voeding die bij jou past. Gewoon gezond voor jou!

## GEEN ONE SIZE FITS ALL.

Voedingsadvies is maatwerk als je het ons vraagt. Geen twee mensen zijn identiek dus hetzelfde voedingsadvies voor iedereen is gewoonweg onlogisch! Elk voedingsadvies start dan ook met een uitgebreide anamnese. We nemen ruim de tijd om je te vragen naar je huidige leef-, eet-, beweeggewoontes, valkuilen, wat je motiveert,... Op basis hiervan helpen we je beslissen welk voedingstraject het beste bij jou past.

Deze anamnese is ook altijd de basis van ons voedingsadvies. Want een voedingsschema dat past bij jou is haalbaar en en vol te houden!

We bieden verschillende types trajecten aan en bekijken samen welke het beste bij jouw doelstellingen aansluit. We beschrijven elk traject hieronder en sommen de pro's en contra's op.

## GEZONDE VOEDING.

Na een lichaamsmeting en een uitgebreide anamnese, stellen we een voedingsschema op. Dit schema wordt genoteerd in je persoonlijk eetdagboekje. We hebben het over je doelstellingen en wensen en stellen samen een realistisch doel voorop. Dit kan een streefgewicht zijn, maar ook: terug in een kledingstuk passen, terug met de (klein)kinderen kunnen ravotten, etc.

### JA, IETS VOOR MIJ!

- Gewone keuken, geen specifieke producten: je vindt alle benodigdheden gewoon in de supermarkt!
- Alles mag en kan nog: alles kan, maar met mate.
- Makkelijk bij gelegenheden: alles kan met mate, dus ook eens uiteten of feestjes zijn geen probleem.
- Slow but steady: gewichtsverlies gaat iets trager hier. 0.5 tot 1kg per week is realistisch.

### HMM, KAN NOG BETER...

- Je wil sneller resultaat.
- Je wil meer afvallen dan enkele kilo'tjes.
- Je hebt bepaalde voedingsproblemen (verteringsproblemen, intoleranties,...): dit kan je eventueel achterhalen door een voeding/klachten-dagboekje. Dit is echter een heel lang proces. Er zijn intussen efficiëntere manieren om hierachter te komen.

## PS FOOD & LIFESTYLE

De producten van PS zijn koolhydraatarm en eiwitrijk. Je gaat tijdens dit traject koolhydraten eerst mijden en nadien stelselmatig terug invoeren. Koolhydraten zijn de favoriete brandstof van ons lichaam. Als je zelf geen koolhydraten aanbrengt, kan je lichaam niet anders dan een alternatieve brandstof te gebruiken: de vetten. Je gaat dus volop in vetverbrandingsmodus!

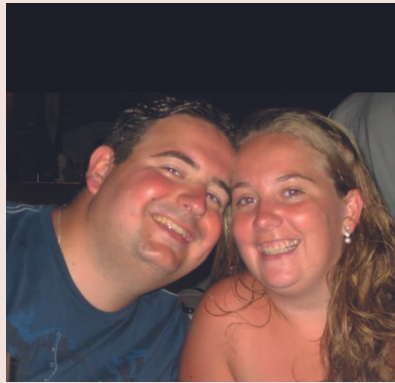
Om een jojo-effect te voorkomen is het van belang om de verschillende fases van het dieet te doorlopen. Op die manier voeg je stelselmatig terug koolhydraten toe aan je maaltijden.

### JA, IETS VOOR MIJ!

- Je wil sneller resultaat.
- Je wil meer afvallen dan enkele kilo'tjes.
- Je bent gemotiveerd om alle fases te doorlopen.
- Je hebt een drukke levensstijl en structuur is daarom fijn voor je.

### HMM, KAN NOG BETER...

- Je wil geen specifieke producten gebruiken.
- Je hebt bepaalde voedingsproblemen (verteringsproblemen, intoleranties,...): dit kan je eventueel achterhalen door een voeding/klachten-dagboekje. Dit is echter een heel lang proces. Er zijn intussen efficiëntere manieren om hierachter te komen.
- Je hebt een medische aandoening waardoor je geen eiwitrijk dieet mag volgen: vraag ernaar bij Femke of Svenya indien je dit niet weet.



Erwin en Mandy bereikten samen hun doel met behulp van PS.



Sandy verloor 20kg en voelt zich terug fit!

## COMBIDIEET

Gezonde voeding waar we af en toe een product van PS Food & Lifestyle inschakelen. Doordat de producten zo eiwitrijk zijn, maken ze het afvallen makkelijker. Eiwitten verzadigen namelijk goed en gaan de bloedsuikerspiegel stabiliseren. Hierdoor ga je minder snacken. Heb je bijvoorbeeld moeilijk om een gezond tussendoortje te vinden, geen tijd voor een evenwichtig ontbijt? Geen probleem, je kan een PS product uitkiezen uit ons brede gamma!

### JA, IETS VOOR MIJ!

- Alles mag en kan nog: alles kan, maar met mate.
- Ik vind een PS product zo nu en dan geen probleem.
- Makkelijk bij gelegenheden: alles kan met mate, dus ook eens uiteten of feestjes zijn geen probleem.
- Slow but steady: gewichtsverlies gaat iets trager hier. 0.5 tot 1kg per week is realistisch.

### HMM, KAN NOG BETER...

- Je wil sneller resultaat.
- Je wil meer afvallen dan enkele kilootjes.
- Je hebt bepaalde voedingsproblemen (verteringsproblemen, intoleranties,...): dit kan je eventueel achterhalen door een voeding/klachten-dagboekje. Dit is echter een heel lang proces. Er zijn intussen efficiëntere manieren om hierachter te komen.

## ETEN VOLGENS JE DNA

Heb je al alle verschillende diëten geprobeerd, maar toch bereik je niet het gewenste effect? Dan is het DNA dieet zeker iets voor jou. De meer dan 20 000 genen in je DNA bepalen hoe jouw lichaam omgaat met voedingsstoffen, hoe je het snelst vet kan verbranden enzoverder. Op basis van deze inzichten kan voor jou het meest doeltreffende dieet opgesteld worden, dat het beste en snelste resultaat oplevert, met blijvend effect.

Via een eenvoudige speekseltest wordt in een labo jouw DNA en genetisch profiel bepaald voor voedingsmiddelen, sport en levensstijl. Het rapport wordt samen met de diëtiste overlopen om op deze manier gepersonaliseerd advies te kunnen bieden.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat men 3x meer gewicht verliest bij een dieet op basis van het DNA. Daarnaast werd in de studie ook aangetoond dat deze aanpak tot langduriger succes leidt. Dubbel zoveel mensen slagen erin hun gewichtsverlies aan te houden na een jaar afslanken.

Je valt dus niet alleen sneller af, maar ook meer en je hebt een grotere kans op lange termijn succes !

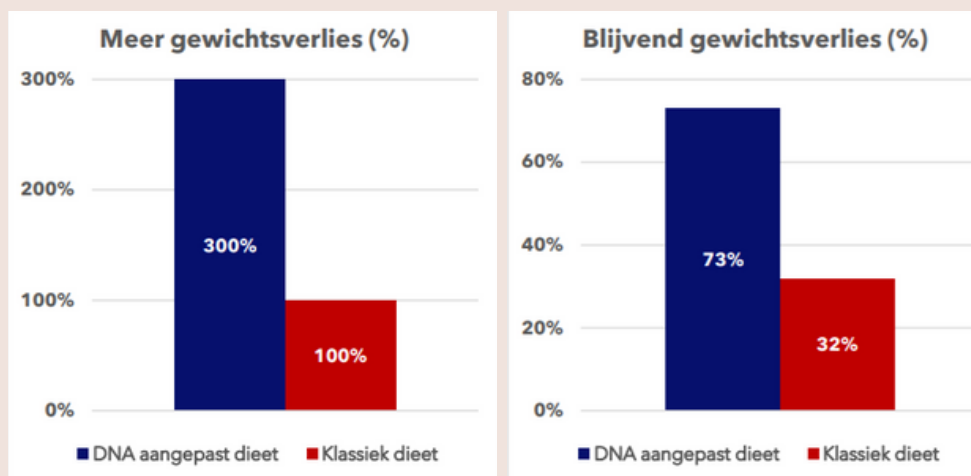


## JA, IETS VOOR MIJ!

- Je hebt al veel diëten geprobeerd, zonder langdurig succes.
- Je hebt bepaalde voedingsproblemen (verteringsproblemen, intoleranties,...): deze kunnen aan het licht worden gebracht door een DNA analyse in combinatie met een anamnese.
- Je wil meer inzicht in andere gezondheidsaspecten zoals slaap, cafeïnegevoeligheid, stressgevoeligheid,...
- Je wil je beweegvorm optimaliseren: Je kan via deze analyse ook te weten komen welk type sport het beste bij jou past.
- Je bent voorstander van preventieve gezondheidszorg en wil liever voorkomen dan genezen: via deze analyse kunnen we nagaan of je een voorbeschiktheid hebt voor bepaalde risicoparameters zoals hoge bloeddruk, hoge cholesterol, etc.

## HMM, KAN NOG BETER...

- Er zijn geen echte contra-indicaties hier. Hoe specifieker het advies, hoe beter.



## IK WIL GEZONDER GAAN ETEN!

Ben jij klaar voor verandering en wil jouw lichaam voeden in plaats van enkel te vullen? Femke en Svenya helpen je graag op weg en staan je bij met gepersonaliseerd advies, tips, recepten en de nodig motivatie!

Een afspraak voor voedingsadvies maak je via mail, telefonisch of door een berichtje te sturen!

[info@efitzottegem.be](mailto:info@efitzottegem.be)

0474 08 17 89

# HET NUT VAN EEN GRATIS PROEFSESSIE

ASSESS DON'T GUESS!



# Het nut van een gratis proefsessie

**ASSESS DON'T GUESS. EEN TESTMOMENTJE VOOR JOU ÉN VOOR ONS!**

Wist je dat we iedereen een gratis proefsessie E-Fit aanbieden? Via de online agenda kies je welk type proefsessie je wenst (E-Fit workout of relax/cardio). Na een gesprek, rondleiding en het overlopen van de medische fiche, kan je E-Fit zelf eens ervaren!

## **Veel meer dan een marketingstunt!**

Het lijkt logisch: iets gratis aanbieden om mensen over de vloer te krijgen. Maar een proefsessie is voor ons ook cruciaal! Tijdens een proefsessie van E-Fit workout analyseren we je je houding, je uithouding, core stability, ... We bekijken met andere woorden op welke vlakken je kan verbeteren/ wat al goed is. Op basis van deze sessie maken we een trainingsschema op maat.

## **Ook voor wie gewrichtspierklachten heeft.**

Heb je spier-, gewrichtsklachten die je tegenhouden om te sporten? Geen probleem! Tijdens de proefsessie bekijken we welke oefeningen al dan niet lukken en passen ze aan! Nadien maken we een schema naar jouw kunnen. We evalueren dit schema regelmatig om te zorgen dat je vooruitgang blijft boeken!

## **We willen dat je je thuis voelt!**

Wij willen met E-Fit Center Zottegem een plek creëren waar jij graag naartoe komt! Een plek waar je met alle plezier aan je gezondheid kan werken. We vinden het daarom belangrijk dat je eens kan kennis maken!



# *PS startbox*

## EASY DOES IT.

Wil je starten met PS Food & Lifestyle of ben je gewoon nieuwsgierig naar de producten van PS Food & Lifestyle? Deze startbox is iets voor jou!

We begrijpen dat het overweldigend kan zijn om uit het uitgebreide gamma aan producten een keuze te maken. We helpen je natuurlijk, maar smaken verschillen waardoor het niet altijd makkelijk is. De startbox lost dit probleem op! In de zeven verschillende dagdoosjes zitten er 6 verschillende producten. Je kan dus kennismaken met 42 verschillende producten.

Daarnaast bevat de box een koolhydraatarm kookboek, supplementen en een shaker. Je kan aangeven welke producten je het lekkerste vond en voortaan die aankopen in onze winkel of online (login te vragen aan Femke of Svenya).

*"Ideaal om het gamma te ontdekken! De vanillewafels zijn mijn favoriet."*





**1. DAGDOOSJES  
BEVATTEN 6 PRODUCTEN.**

**2. VITAMINEN EN MINERALEN  
TEKORTEN VOORKOMEN EN ZORGEN DAT JIJ  
JE TIPTOP VOELT.**

**3. SHAKER  
OM SHAKES TE MAKEN NATUURLIJK, MAAR  
OOK OM JE PANNENKOEKJES TE BEREIDEN!**

**4. KOOLHYDRAATARM KOOKBOEK  
BOORDEVOL LEKKERE, KOOLHYDRAATARME  
GERECHTEN! ZO GAAT HET NOOIT  
VERVELEN!**

DE STARTBOX KOMT OP: 159,-

NAAST DEZE BOX HEB JE ENKEL NOG GROENTEN EN VLEES/VIS/EITJES NODIG.  
DAT BETEKEN DAT JE ZO'N 2.5 EURO PER MAALTIJD BETAALT.

# "Die eet gezond"

HET KOOKBOEKJE VAN  
FEMKE EN SVENYA

Heb jij ook al die kookboeken thuis? En toch weet je niet hoe je echt gezond en gevarieerd moet koken? Dan is dit kookboek echt iets voor jou. Je kan er eenvoudige, dagdagelijkse gerechten in terugvinden op een gezonde manier bereidt. Het zijn geen nieuwe gerechten, maar we leren je een nieuwe manier van koken door bestaande recepten aan te passen. We maken de vergelijking met de klassieke variant en vertellen je hoeveel verschil je in vet en suiker kan bekomen.

In onze praktijken merken we dat mensen denken dat ze heel exotische gerechten

moeten verzinnen om gezond te koken. Niets is minder waar. Daarom schreven we samen dit kookboek. Simpel, geen gekke ingrediënten of ellenlange recepten, maar gezonde dagelijkse kost. Diëtisteproof!

Eén van de favorieten uit het kookboekje vind je op de volgende pagina! Eentje om mee uit te pakken op een volgend feestje vinden we!

*"We merkten dat veel mensen dachten dat gezond eten ingewikkeld is"*



# Chocoladetaart

DEZE CHOCOLADETAART BEVAT DE HELFT MINDER VET DOOR HET VET TE VERVANGEN DOOR DE COURGETTE.

## INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

- 200G CHOCOLADE
- 300G COURGETTE
- 4 EIEREN
- 100G SUIKER
- 2 EETLEPELS BLOEM
- HALF ZAKJE BAKPOEDER
- SNUIFJE ZOUT

## BEREIDINGSWIJZE:

- SCHIL EN ONTPIT DE COURGETTE. DOE DEZE IN STUKJES EN KOOK GAAR.
- LAAT HET GEHEEL UITLEKKEN EN PUREER MET EEN VORK.
- SMELT DE CHOCOLADE AU BAIN-MARIE.
- VOEG DE COURGETTE EN DE CHOCOLADE SAMEN.
- MENG DE EIEREN ONDER HET MENGSEL SAMEN MET DE SUIKER, BLOEM, BAKPOEDER EN ZOUT.
- KLOP DE EIWITTEN STIJF EN DOE DEZE ONDER HET MENGSEL.
- GIET HET GEHEEL IN EEN BAKVORM EN BAK IN EEN VOORVERWARMDE OVEN VAN 150 GRADEN GEDURENDE 40MINUTEN.

BENIEUWD NAAR MEER GEZONDE RECEPTEN?

JE VINDT JOUW EXEMPLAAR BIJ E-FIT CENTER ZOTTEGEM VOOR SLECHTS 20,-



# Onze favorieten

GEZONDE RECEPTEN WAARMEE JE  
BIJ IEDEREEN ZAL SCOREN!



## SIMPEL KOOLHYDRAATARM

Al deze recepten zitten zoals steeds boordevol vitaminen en mineralen, maar zijn ook koolhydraatarm of door een simpele foodswap koolhydraatarm te maken! Iedereen kan dus genieten van deze gezonde gerechten!

Vaak wordt gedacht dat je 3 verschillende menu's moet bereiden als je als enige om je gezin koolhydraatarm eet. Deze gerechten tonen aan dat niets minder waar is!



# Pasta met broccolisaus

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 ZAKJES PS PASTA OF 100G ONGEKOOKTE VOLKOREN PASTA
- 1 BROCCOLI (IN ROOSJES)
- 1 HANDJE PIJNBOOMPITTEN
- 150G HAMBLOKJES
- PEPER, ZOUT EN ITALIAANSE KRUIDEN
- MAGERE MELK OF BOUILLON

## BEREIDINGSWIJZE

- KOOK DE PASTA VOLGENS DE VERPAKKING.
- STOOM DE BROCCOLIROOSJES CIRCA 4 MIN.
- ROOSTER DE PIJNBOOMPITTEN.
- BLEND DE BROCCOLI MET DE PIJNBOOMPITTEN.
- LENG AAN MET MELK OF BOUILLON TOT DE GEWENSTE DIKTE.
- KRUID AF.
- MENG DE PASTA MET DE HAMBLOKJES EN DE SAUS.

## WIL JE EEN KOOLYDRAATARME VERSIE VAN DEZE PASTA?

- GEBRUIK DE EIWITRIJKE PASTA VAN PS
- LENG DE SAUS AAN MET BOUILLON I.P.V. MELK



# Spinazie-preitaart

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 300 G PUUR RUNDSGEHAKT
- 450 G SPINAZIE
- 200 G PREI, IN RINGEN
- 1 UI, GESNIPPERD
- 3 EIEREN
- 150 ML BOURSIN CUISINE LIGHT
- 80 G FETA LIGHT, IN BLOKJES OF VERKRUIMELD
- 1 TL KERRIEPOEDER
- 2 EL PROVENÇAALSE KRUIDEN
- ZOUT

## BEREIDINGSWIJZE

- VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 C°.
- BAK HET GEHAKT SAMEN MET DE KRUIDEN.
- VOEG DE PREI TOE EN BAK EVEN MEE.
- VOEG DAARNA DE SPINAZIE TOE EN BAK OOK EVEN MEE.
- KLUTS DE EIEREN SAMEN MET DE BOURSIN EN GIET DIT BIJ HET GEHAKTMENGSEL.
- SCHEP HET MENGSEL IN EEN INGEVETTE TAARTVORM.
- BROKKEL DE FETA EROVERHEEN EN BAK DE TAART IN 40 MINUTEN GAAR.

# Snelle gezonde pizza

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 PS WRAPS
- 6 ELP TOMATENPASSATA
- 4 ELP GERASPTE KAAS
- GROENTEN NAAR KEUZE (BV.:  
CHAMPIGNONS, PAPRIKA, COURGETTE,...)
- EVENTUEEL: HAMBLOKJES
- ITALIAANSE KRUIDEN

## BEREIDINGSWIJZE

- VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 GRADEN.
- SNIJD DE GROENTEN IN BLOKJES.
- BESTRIJK DE WRAPS MET DE PASSATA.
- VOEG DE GROENTEN EN EVENTUEEL  
HAMBLOKJES TOE.
- KRUID AF EN WERK AF MET WAT GERASPTE  
KAAS.
- PLAATS IN DE OVEN GEDURENDE 15 MINUTEN.



# Bloemkoolcouscous met biefstukreepjes

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 140-300 G BIEFSTUK IN REEPJES
- 1 BLOEMKOOL
- 150 G MAÏS
- 2 WORTELS, GERASPT
- 2 EL SOJASAUZ
- 2 EL OLIJFOLIE
- 2 TEENTJES KNOFLOOK GEPERST
- PEPER EN ZOUT

## BEREIDINGSWIJZE

- MENG DE SOJASAUZ SAMEN MET 1 KNOFLOOKTEENTJE IN EEN KOM.
- VOEG DE BIEFSTUKREEPJES TOE EN LAAT VOOR 20 MINUTEN MARINEREN.
- SNIJD DE BLOEMKOOL IN STUKKEN EN MAAL IN DE KEUKENMACHINE FIJN TOT KLEINE KORRELTJES.
- FRUIT HET ANDERE KNOFLOOKTEENTJE EN BAK DE BIEFSTUKREEPJES.
- VOEG DE BLOEMKOOLCOUSCOUS, MAÏS EN GERASPTE WORTEL TOE EN BAK NOG VOOR 10 MINUTEN.
- BRENG OP SMAAK MET WAT PEPER EN ZOUT.

# Koolhydraatarme lasagne

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 COURGETTES
- 1 PAPRIKA
- 1 GROTE WORTEL
- 8 CHAMPIGNONS
- 1 UI
- 2 TEENTJES LOOK
- 300G PUUR RUNDGEGHAKT
- 125G MOZZARELLA
- 500ML TOMATENPASSATA
- PEPER, ZOUT
- ITALIAANSE KRUIDEN.
- 2 ELP OLIJFOLIE

## BEREIDINGSWIJZE

- VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 GRADEN.
- SNIJD DE GROENTEN M.U.V. DE COURGETTE IN BLOKJES EN STOOF AAN IN DE OLIE.
- VOEG HET GEHAKT TOE EN GAAR.
- VOEG DE PASSATA TOE EN KRUID AF.
- SNIJD DE COURGETTE IN PLAKKEN EN GRILL AAN BEIDE KANTEN.
- SNIJD DE MOZZARELLA IN STUKJES.
- BOUW DE LASAGNE ALS VOLGT: LAAGJE SAUS, LAAGJE KAAS, LAAGJE COURGETTE.
- PLAATS IN DE OVEN VOOR 25 MINUTEN.

# Verloren brood

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 PAKJES PS BROOD OF 4 SNEDEN VOLKOREN BROOD
- 125ML MAGERE MELK
- KANEEL
- VETSTOF
- 1 EITJE

## BEREIDINGSWIJZE

- KLOP HET EITJE MET DE MELK LOS EN VOEG KANEEL TOE NAAR SMAAK.
- SMELT WAT VETSTOF IN DE PAN.
- WENTEL HET BROOD IN DE MENGELING.
- BAK AAN BEIDE KANTEN.
- DIEN OP MET WAT VERS FRUIT EN EEN DUN LAAGJE POEDERSUIKER.

## NOOIT GENOEG CHOCOLADE VOOR JOU?

VOLG VORIG RECEPT. SMEER EEN LAAGJE CALORIE-ARME CHOCO TUSSEN TWEE SNEDEN EN LEG NOG EENS OP DE PAN!



# Platte kaas dessert

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 6 TL PS CHOCOLADE HAZELNootPASTA
- 300-400 G HALFVOLLE PLATTE KAAS
- 10 WALNOTEN, KORT GEROOSTERD
- OPTIONEEL: VLOEIBARE ZOETSTOF

## BEREIDINGSWIJZE

- DOE DE HELFT VAN DE PLATTE KAAS IN EEN GLAASJE EN VERDEEL DE PS. FOOD & LIFESTYLE CHOCOLADE HAZELNootPASTA EROVERHEEN.
- DOE DE REST VAN DE PLATTE KAAS IN HET GLAASJE EN VERKRUIMEL DE WALNOTEN ER ALS TOPPING OVERHEEN.
- BRENG EVENTUEEL NOG OP SMAAK MET EEN PAAR DRUPPELTJES VLOEIBARE ZOETSTOF EN MENG GOED DOOR ELKAAR.



# Samen aan de slag!

## STEEK ZELF DE HANDEN UIT DE MOUWEN TIJDENS ÉÉN VAN ONZE WORKSHOPS!

Meer recepten ontdekken? Reserveer je plekje voor één van onze workshops! We beginnen met een korte infosessie rond een bepaald onderwerp (bijvoorbeeld: gezond ontbijten, gezond lunchen,...). Terwijl je bijleert over het onderwerp geniet je van een koffie of theetje. We voorzien voldoende tijd voor al jouw vragen! Nadien is het aan jullie! We maken per groepjes enkele simpele, gezonde gerechten. Dan komt het leukste deel: proeven! We proeven van elkaars creaties en maken kennis met verschillende producten.

Gezellig samen aan tafel, nieuwe mensen leren kennen, bijleren en proeven! Nadien ontvang je een leuk E-Bookje met de recepten die we samen maakten en meer!

Wil jij de volgende workshop niet missen? Volg ons op Facebook en/of Instagram. De volgende datum wordt daar gecommuniceerd!

*"Leuk, gezellig en lekker!  
Heel veel bijgeleerd. Ik ga er  
thuis verder mee aan de slag!"*

