

**straight
away**

**LEUKER
LEKKERDER
MAKKELIJKER
AFVALLEN**



Straight away
Powered by

www.faceandart.nl



Hoe ik jou help naar jouw ideale figuur



Persoonlijke begeleiding

Eén keer per week kom je langs in mijn salon in Zoeterwoude Dorp. Samen bepalen we je streefgewicht en stellen we een maaltijdplan samen. Tijdens de wekelijkse check-in bespreken we het weegresultaat en kies je de Straight away maaltijdvervangers voor de komende week.

Heb je je streefgewicht bereikt? Gefeliciteerd! Samen gaan we de maaltijdvervangers geleidelijk vervangen door verantwoorde voeding en praten we over de veranderingen in je lifestyle en hoe je vervolgens de veranderingen blijvend door kan voeren.

Zo zorgen we er voor dat je je streefgewicht niet alleen bereikt, maar ook behoudt!



Verantwoord afvallen

Samen met Straight away hebben we een manier van afvallen ontwikkeld voor mensen die geen tijd hebben om uren in de sportschool te zwoegen of iedere dag een verantwoord menu te bedenken. Maar ook voor mensen die daar gewoon geen zin in hebben!

Daarnaast voelt het afvallen met Straight Away ook als een reset van je lichaam, je eetbehoefte en “kick” je af van teveel suikers. De maaltijdvervangers van Straight away leveren je alle essentiële voedingsstoffen die je lichaam dagelijks nodig heeft. Daarom valt deze voeding **absoluut niet** onder de noemer “crash dieet”.

Het programma van Straight away bestaat uit maaltijdvervangende producten zoals shakes, repen, havermout, soepen en warme maaltijden. In meer dan 30 smaken. Zelfs mét chocolade!

Ervaringsdeskundige

Samen succesvol!

Als je wilt afvallen, is het al moeilijk genoeg om een eerste stap te zetten. Daarom maak ik het je makkelijk om met mij in contact te komen én te blijven! Via what'sapp krijg je tips, kun je vragen stellen en wanneer je je het even moeilijk hebt een hart onder de riem!

Bij **Face & Art** kun je rekenen op de enthousiaste begeleiding van een ervaringsdeskundige. Geloof me, ik weet dat afvallen niet altijd leuk is. Maar het voelt wel ontzettend fijn om aan je nieuwe lijf te werken!

Wat is nu motiverender dan snel afvallen met zichtbaar resultaat? Want daar doe je het uiteindelijk toch allemaal voor? ik ben jouw stok achter de deur en ik sta voor je klaar! In ons wekelijks consult praten we bij, wegen we samen en passen we je maaltijd-programma aan als dat nodig is. En natuurlijk vieren we successen samen! In de Facebook community app delen we recepten en steunen we elkaar, dit werkt ook ontzettend fijn, je bent niet alleen!

Als je kiest voor het **Kick start programma**, geef ik je zelfs de garantie dat je je streefgewicht gaat bereiken. We geven niet op voordat jij tevreden bent en een gezond en verantwoord gewicht hebt bereikt!

Motiverend

De maaltijdvervangers leveren je alle essentiële voedingsstoffen. Je voelt je dus al snel energiever. Doordat je snel gewicht verliest, ga je je ook zelfverzekerder voelen.



Toch kijken we niet alleen naar het cijfer dat de weegschaal aangeeft. In mijn vestiging in Zoeterwoude gebruik ik daarom een geavanceerde weegschaal die bijvoorbeeld ook je vocht-, vet- en spierpercentage meten.

Zo kunnen we je beter adviseren en weet jij zeker dat je verantwoord aan het afvallen bent. Makkelijk toch?

Verandering in je lifestyle

Het belangrijkste om op gewicht te blijven is blijvende veranderingen aan te brengen in je lifestyle. Samen gaan we kijken waar het voorheen “mis” ging en hoe je dit voortaan kunt tackelen.

Ook kijken we samen of je meer sport/ beweegmomenten in je week kunt implementeren en rekenen we samen uit hoeveel je kunt eten per week zonder aan te komen, uiteraard blijf ik je ook in dit proces begeleiden en kom je nog regelmatig wegen om dit te monitoren!

**Start jij
met een
"Kickstart"?**



Straight away

**Kies het programma
dat bij je past**



**Of liever :
"Slim steady"**

Straight away

“Kickstart” €95,- /week
800 cal/ dag

MET DIT PROGRAMMA VERVANG JE AL MAALTIJDEN EN MAAK JE DIRECT EEN KICKSTART NAAR EEN COMPLETE RESET VAN JE INNAME.

INTAKE GESPREK

Wanneer je start met dit programma is het intake gesprek inclusief.

AANTAL PRODUCTEN

Je gebruikt 4 producten per dag dus 28 per week.

WEKELIJKS CONSULT

Je komt elke week langs voor een consult waarin we je wegen en spreken we alles door.

FACEBOOK COMMUNITY

Je word toegevoegd op FB en ervaar steun, tips en recepten van elkaar!

12/7 CONTACT

Je kunt me elke dag tussen 8 en 20 uur bereiken voor elke vraag of bij uitdagingen.

VOOR EN NA FOTO

We maken vooraf een foto en van je prachtige eindresultaat maken we een na foto inclusief visagie & hairstyling!

STREEF GEWICHT

Na je streefgewicht blijf ik je monitoren en stabiliseren we je voedingsinname zodat jij op gewicht blijft!

VOEDING & BEWEEG PLAN

Daarnaast maken we een stabiel voedingsplan en beweegplan zodat jij je nieuwe lijf goed op gewicht houdt!



Straight away

“Reset your carbs” €77,50/week
900 cal/ dag

MET DIT PROGRAMMA VERVANG JE 3 MAALTIJDEN EN KOOK JE
S'AVONDS EEN KOOLHYDRAATARME MAALTIJD.

INTAKE GESPREK

Voor het intake gesprek rekenen we 25 euro, hierop krijg je 50% korting bij dit programma

AANTAL PRODUCTEN

Je gebruikt 3 producten per dag dus 21 per week.

WEKELIJKS CONSULT

Je komt elke week langs voor een consult waarin we je wegen en spreken we alles door.

FACEBOOK COMMUNITY

Je word toegevoegd op FB en ervaar steun, tips en recepten van elkaar!

12/7 CONTACT

Je kunt me elke dag tussen 8 en 20 uur bereiken voor elke vraag of bij uitdagingen.

VOOR EN NA FOTO

We maken vooraf een foto en van je prachtige eindresultaat maken we een na foto in onze fotohoek.

STREEF GEWICHT

Na je streefgewicht blijf ik je monitoren en stabiliseren we je voedingsinname zodat jij op gewicht blijft!

VOEDING & BEWEEG PLAN

Daarnaast maken we een stabiel voedingsplan en beweegplan zodat jij je nieuwe lijf goed op gewicht houdt!



Straight away

“Slim steady” €52,50/week

1200 cal/ dag* dit kan variëren

MET DIT PROGRAMMA VERVANG JE 2 MAALTIJDEN PER DAG EN EET JE VERDER EEN AANGEPAST LOW CARB DIEET .

INTAKE GESPREK

Voor het intake gesprek rekenen we 25 euro.

AANTAL PRODUCTEN

Je gebruikt 2 producten per dag dus 14 per week.

2 WEKELIJKS CONSULT

Je komt om de week langs voor een consult waarin we je wegen en spreken we alles door.

FACEBOOK COMMUNITY

Je word toegevoegd op FB en ervaar steun, tips en recepten van elkaar!

12/7 CONTACT

Je kunt me elke dag tussen 8 en 20 uur bereiken voor elke vraag of bij uitdagingen.

VOOR EN NA FOTO

We maken vooraf een foto en van je prachtige eindresultaat maken we een na foto in onze fotohoek.

STREEF GEWICHT

Wanneer je na je streefgewicht het prettig vind dat ik je blijf monitoren dan kan dat en boeken we 1x per maand een los consult.

VOEDING & BEWEEG PLAN

Daarnaast maken we een stabiel voedingsplan en beweegplan zodat jij je nieuwe lijf goed op gewicht houdt!



Opbouwen naar een gezond voedingspatroon

Yes! Je hebt je streefgewicht bijna gehaald, super goed!!

Je hebt wellicht weken of soms een aantal maanden Straight Away producten gegeten en nu is het tijd dat we langzaam weer gaan opbouwen naar “normale”voeding. Dit doen we door wekelijks je calorie, koolhydraat, vetten en eiwit inname langzaam te verhogen zodat jouw glucose stijging heel geleidelijk gaat. We wegen nog steeds en elke 2 weken gaat er 1 Straight Away product af en word deze door een normale maaltijd vervangen. Je valt in dit proces nog steeds af vandaar dat we net voor je streefgewicht hiermee beginnen. **Je bent er dus bijna!**

Wanneer het streefgewicht is behaald en je calorie inname is verhoogd gaan we monitoren wat er voor jou het beste werkt en berekenen we wat je per dag kunt eten om op gewicht te blijven.

Helemaal klaar?

Dan kom je daarna nog minimaal 6 maanden 1x per maand langs voor een consult zodat je die stok achter de deur blijft houden en kan ondervinden hoe je nieuwe beweeg en voedingsplan bevalt. Voor dit consult rekenen we 25 euro (30 minuten)