



Afvallen doe je zo

Alles wat je nodig hebt om goed voorbereid in gesprek te gaan

-Duco Kanij-



Serieus aan de slag

Gefeliciteerd je hebt een belangrijke stap gezet naar een gezonder en gelukkiger leven, en we kunnen niet enthousiaster zijn om te zeggen WELKOM.

Je plek is officieel gereserveerd voor "Afvallen doe je zo - hoogwaardig gewichtsverlies programma". Een allesomvattend programma wat jouw als mens centraal zet. Omdat afvallen complexer is dan de meeste andere afvalprogramma's doen geloven. Alles hangt met elkaar samen. Wie je bent, wat je eet, hoe je leeft en in welke omgeving je beweegt. Samen met een team van specialisten gaan we je tegen het licht houden. En de kluwen van emotie en gedrag ontrafelen. Waardoor het je dit keer echt gaat lukken om je voeding onder controle te krijgen. En balans te vinden tussen beweging en ontspanning. Met als resultaat dat je gegarandeerd gewicht gaat verliezen en beter in je vel gaat zitten.

Niet iedereen is geschikt voor ons programma. Wij helpen de mensen die je hoort in podcasts, die je kent uit TV-series en hoort op de radio. Iedereen met minder dan 15 kilo overgewicht verwijzen we door naar een standaard dieetist en mensen die zwaar obese zijn sturen we door naar de reguliere zorg. Twijfel je of je binnen onze doelgroep valt? Geen nood. Daar komen we vanzelf achter in ons gesprek.

Wij nemen jou wens van gewichtsverlies serieus. Wij willen ons gesprek zo goed mogelijk benutten om tot het beste resultaat te komen. In ruil vragen wij om onze tijd ook serieus te nemen. En vragen om je om je goed voor te bereiden op de call.

Laten we nu alvast een paar stappen nemen. Deze stappen kosten je letterlijk minder dan 5 minuten.

- Stel Herinneringen In Op Je Telefoon & Kalender. Ga nu naar de klok-app op je telefoon en stel een reminder in met de datum en tijd van de zojuist geplande call. Plak het dan met een Post-it op je koelkast, je bureau en waar je maar kunt zodat je het niet vergeet. Dit gesprek kan je leven veranderen.
- Houd onze e-mails in de gaten... Lees ze en markeer ze, zodat je goed voorbereid bent. Controleer je spam en andere mappen voor de zekerheid!
- Beslis je niet alleen? Laat je partner meeluisteren. Eventuele vragen kunnen we dan meteen beantwoorden. Hij zal je beter kunnen steunen in dit proces wanneer hij/zij achter de beslissing staat die je gaat nemen. Zodat je deze reis samen met ons allemaal kunt maken.

- Je bent al goed op weg. Maar lees deze brochure goed door. We leggen je al een klein beetje uit wat je te wachten staat. Zodat je ervaart hoe uitgebreid we de diepte ingaan. En op het eind hebben we enkele vragen en antwoorden verzameld die veel deelnemers van het programma eerder gesteld hebben.
- Over vragen gesproken. Vragen die je niet tussen de FAQ ziet staan, noteer ze vooraf. Ook zijn we benieuwd waar je nu tegen aanloopt met afvallen. En wat vind je het meest vervelend aan je overgewicht. Zodat wij je beter kunnen helpen.
- En tenslotte bekijk onderstaande video

Video



Duco Kanij vertelt alles wat je nodig hebt om goed voorbereid in gesprek te gaan

Afvallen doe je niet alleen

Jouw Team



Richard

Psychosomatisch Coach
&
Hypnotherapie



Tim

Personal Trainer



Duco

Osteopaat
&
Fysiotherapeut



John-Boy

Personal Trainer



Marcel

Psychosomatisch Coach
&
Familieopstellingen

Duco Kanij

Grondlegger Methode Kanij en
Body & Mind Connection

Over de afgelopen 30 jaar heb ik mij als mens en als therapeut ontwikkeld in verschillende richtingen. Tijdens mijn stage fysiotherapie kwam ik in aanraking met verschillende therapievormen zoals acupunctuur, haptotherapie en osteopathie. Hiermee was mijn interesse in de holistische visie een feit en mijn speurtocht naar meer kennis over het leven en gezondheid begonnen.

Heden staan fysiotherapie, geneeskunde, NLP, acupunctuur en osteopathie aan de basis van mijn "therapeut-zijn".

De Methode Kanij is een combinatie van de meest effectieve elementen van deze verschillende therapievormen en is gericht op de hele mens en zijn omgeving.

Richard Andreas

Psychosomatisch Coach, Hypnotherapie

Door mijn ervaring als interim manager/consultant in het bedrijfsleven in te zetten en te integreren in het therapeutisch vakgebied ben ik ervan overtuigd een toegevoegde waarde te kunnen leveren in jouw herstelproces. Vandaag de dag is er steeds meer behoefte naar het oplossen van de onderliggende emotionele pijn. De behandeltechnieken die ik gebruiken combineer komen voort uit de NLP, Hypnotherapie, Vager Code, Cranio-Sacraal therapie, Shiatsu. De ademhalings- en bewustwordingstechnieken vanuit de Quantum Touch en de Qi Gong zijn daarop een bijzondere en zeer effectieve aanvulling.

Ik zal met je eventuele stressoren bespreken zodat deze geen belemmering meer vormen voor de toekomst. Hiervoor gebruik ik psychosomatische coaching en hypnose.

Marcel Trams

Psychosomatisch Coach, Familieopstellingen

Ik heb mij verdiept in Hypnose en Systemisch werk, en met name in familie opstellingen en Transactionele Analyse. De combinatie van Body & Mind Connection volgens de Methode Kanij met inzicht in de in het verleden verkregen overtuigingen en imprints door een familieopstelling biedt een krachtige oplossing met een blijvende heling.

Bij hypnose begeleid ik je in trance, een natuurlijke gemoedstoestand die we meerdere malen per dag meemaken. In trance is je kritische, bewuste geest minder alert, waardoor we beter toegang krijgen tot je onderbewustzijn. Dit deel van je geest beheerst je gewoonten en angstreactions, en door hypnose kunnen we deze effectief aanpakken.

John-Boy Overbeek

OERsterk Coach, Personal Training

Mijn persoonlijke transformatie en passie voor leefstijl, gezondheid en bewegen hebben mij geïnspireerd om anderen een gezonde levensstijl te laten omarmen.

Ik ben jarenlang werkzaam geweest in de financiële sector en heb van dichtbij ervaren wat ongezonde voeding, een slechte leefstijl en weinig beweging voor invloed heeft op ons als mens. Het is daarom mijn missie geworden om iedereen een gezond en krachtig lichaam te laten ervaren.

Samen zorgen wij ervoor dat u weer een gezond en krachtig lichaam kunt ervaren.

Tim Hermsen

Personal Training, Voedingsdeskundige

Ik help je bij het behalen van jouw doelstellingen op het gebied van sport en gezonde voeding!

Elke dag laat je middels een mini-filmpje aan mij weten hoe het gaat met jouw maaltijden, sportmoment(en) en supplementie. Dat vraagt om discipline. Ik help je daarbij en zorg ervoor dat je niet opgeeft, ook als het echt moeilijk wordt. Dreig je dus even terug te vallen in oude gewoontes, dan moedig ik je aan en houd ik je verantwoordelijk.

Veel gestelde vragen

Waar bestaat het traject uit?

Ons afval programma is zorgvuldig samengesteld en bestaat uit de volgende holistische pijlers:

1 Persoonlijk gesprek en beoordeling

- Een uitgebreide intake om jouw huidige gezondheidstoestand, levensstijl, eetgewoonten en doelen in kaart te brengen.
- Bepaling van je startpunt met behulp van metingen zoals lichaamsvetpercentage, spiermassa, en metabolische snelheid.

2 Individueel Voedingsplan

- Een op maat gemaakt voedingsplan dat aansluit bij jouw persoonlijke behoeften en voorkeuren.
- Advies over de juiste balans tussen macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten) en micronutriënten (vitamines en mineralen).
- Gezonde en gevarieerde recepten die makkelijk te volgen zijn.

3 Persoonlijke Begeleiding en Coaching

- Wekelijkse sessies met een persoonlijke coach om je voortgang te bespreken en eventuele obstakels te overwinnen.
- Motivatie en mentale ondersteuning om je gemotiveerd en gefocust te houden op je doelstellingen.

4 Fysieke Activiteit en Beweging

- Een op maat gemaakt trainingsprogramma dat past bij jouw fitnessniveau en voorkeuren.
- Toegang tot online of in-person trainingssessies, inclusief krachttraining, cardio en flexibiliteitsoefeningen.
- Regelmatige evaluatie en aanpassing van het trainingsprogramma op basis van je voortgang.

5 Holistische Gezondheidspraktijken

- Integratie van mindfulness en stressmanagement technieken zoals meditatie, ademhalingsoefeningen en yoga.
- Advies en ondersteuning op het gebied van slaapverbetering en rustherstel.

6 Educatie en Bewustwording

- Toegang tot educatief materiaal over gezonde voeding, levensstijlveranderingen en het belang van een holistische aanpak.
- Workshops en webinars over diverse gezondheidsgerelateerde onderwerpen.

Dit programma biedt een allesomvattende aanpak om niet alleen gewicht te verliezen, maar ook een gezonde levensstijl op lange termijn te bereiken en behouden.

Hoe lang duurt het programma?

Het traject duurt 12 weken. Gedurende deze periode streven we ernaar dat je minimaal 15 kilo gewicht verliest. Ons programma is zo ontworpen dat je op een gezonde en verantwoorde manier dit doel kunt bereiken en vasthouden, met voortdurende ondersteuning en begeleiding.

Kan iedereen het traject volgen?

Niet iedereen is in staat om veilig 15 kilo te verliezen binnen 12 weken. Daarom is een van de redenen voor de uitgebreide intake om te bepalen of dit programma geschikt is voor jou. Tijdens de intake wordt je gezondheid en geschiktheid grondig beoordeeld door een deskundige. We nemen verschillende factoren in overweging, zoals je huidige gezondheidstoestand, medische geschiedenis, eventuele onderliggende aandoeningen en je persoonlijke doelen. Op basis van deze informatie kunnen we een weloverwogen beslissing nemen en ervoor zorgen dat het programma veilig en effectief voor je zal zijn. Veiligheid en gezondheid staan bij ons altijd voorop.

Wat als ik weinig tijd heb?

Ons programma is flexibel en kan worden aangepast aan jouw drukke schema. Veel van onze begeleiding en trainingssessies zijn online beschikbaar, zodat je ze kunt volgen op momenten die jou het beste uitkomen. Daarnaast bieden we efficiënte en tijdsbesparende oplossingen, zoals korte, intensieve trainingssessies en eenvoudige, snelle recepten. We zorgen ervoor dat je het programma kunt integreren in je dagelijkse routine zonder dat het te veel tijd in beslag neemt. Jouw gezondheid en gemak staan bij ons centraal.

Waarom zou ik dit traject moeten volgen?

Ons programma biedt een allesomvattende aanpak om gewicht te verliezen en een gezonde levensstijl op lange termijn te bereiken en te behouden. Je ontvangt persoonlijke begeleiding, op maat gemaakte voedings- en trainingsplannen, en ondersteuning bij holistische gezondheidspraktijken. Met onze flexibele online opties kun je het programma makkelijk integreren in je dagelijkse routine, zelfs als je een druk schema hebt.

Eerdere afvalpogingen zijn wellicht altijd eenzijdig geweest, wat ertoe heeft geleid dat je de motivatie verloor om nieuwe dieetpogingen te starten. Dat is jammer, want de kracht van ons programma ligt juist in de holistische en gepersonaliseerde aanpak. Ons programma pakt gewichtsverlies op alle fronten aan en biedt uitgebreide begeleiding. Dit maakt het behalen van resultaten onvermijdelijk. Door dit traject te volgen, werk je niet alleen aan gewichtsverlies, maar ook aan een blijvende verbetering van je algehele gezondheid en welzijn.

Gaat mij dit wel lukken?

Ja, ons programma is speciaal ontworpen om jou te helpen slagen. We begrijpen dat eerdere afvalpogingen mogelijk eenzijdig waren en je motivatie hebben ondermijnd. Het programma is echter allesomvattend en specifiek afgestemd op jouw situatie. Met persoonlijke begeleiding, op maat gemaakte voedings- en trainingsplannen, en holistische gezondheidspraktijken, zorgen we ervoor dat je alle ondersteuning krijgt die je nodig hebt. Bovendien bieden we flexibele online opties, zodat je het programma gemakkelijk kunt integreren in je dagelijkse routine. Wanneer je je gewichtsverlies op alle fronten aanpakt en daarbij ook de juiste begeleiding krijgt, is succes onvermijdelijk.

Echter, het programma is niet voor iedereen geschikt, omdat niet iedereen fysiek in staat is om af te vallen. Maar maak je geen zorgen; tijdens ons gesprek of intake met een medisch specialist zullen we snel achterhalen of dit programma geschikt is voor jou. Iedereen die bij ons komt, heeft vaak al veel mislukte afvalpogingen achter de rug. We begrijpen dat sommigen sceptisch zijn wanneer ze ons programma starten. Echter, deze scepsis verandert vaak zodra de resultaten zichtbaar worden. Je kunt het, en wij staan klaar om je te helpen slagen.

Wat als het mij niet lukt? Geven jullie garantie?

Klopt. Wanneer jij na 12 weken niet 15 kilo of het samen bepaalde overgewicht bent kwijt geraakt, krijg je gewoon je geld terug. Of in overleg kiezen we voor een andere tegemoetkoming.

Wel verwachten wij dat je je net als ons 100% hebben ingezet om het einddoel te behalen. Je houdt je aan onze adviezen, opdrachten en richtlijnen. Eerder stoppen voor je je einddoel behaald heb mag altijd natuurlijk, maar in dat geval vervalt de garantie.

Is het traject online of offline?

Het grootste gedeelte van ons traject is online, wat het gemakkelijk maakt om deel te nemen. Voor de meeste sessies hoef je dus niet de deur uit. Echter, voor twee sessies vragen we je om langs te komen in ons centrum in Leiderdorp. Dit is nodig voor een grondige intake aan het begin van het traject, waarbij we een goed beeld van je nodig hebben.

Mocht je nog meer vragen hebben? Boek een vrijblijvende call in bovenstaande kalender.

Dit keer lukt het wel.



Afvallen doe je zo

Verlies gegarandeerd 15 kilo binnen 12 weken