

Kilootje minder

Je coach voor een fitter leven

Overtollige kilo's brengen heel wat gezondheidsrisico's met zich mee. Daarom is het belangrijk om je gewicht onder controle te houden. Hoe pak je dit aan? Hoe zet je de stap van 'willen' naar 'doen'?

Kilootje minder zet je op weg. Doe je mee?



CM. Op uw gezondheid.

De Kiloetje minder-coach

- Registreer je op www.kiloetjeminder.be en ga op weg naar een gezondere levensstijl met meer beweging, evenwichtiger eten en een gezond gewicht.
- Vul de gezondheidsvragenlijst in en je krijgt via e-mail advies en praktische tips op jouw maat. Als je eet- en beweeggedrag ondertussen verandert, kun je de vragenlijst opnieuw invullen zodat de tips hier rekening kunnen mee houden.
- Volg de evolutie van je dagelijkse eet- en beweeggedrag in je dagboek.
- Wissel met andere deelnemers ideeën uit op het forum.
- Abonneer je op de maandelijkse nieuwsbrief voor meer tips en weetjes en maak kans op een leuke prijs.

Extra duwtje in de rug

Naast de online coach biedt CM heel wat bijkomende ondersteuning. Je kunt deelnemen aan infosessies en cursussen. Als CM-lid geniet je ook van tal van financiële voordelen zoals een tegemoetkoming voor voedings- en dieetadvies.

Doe je mee?

Kiloetje minder is verkozen tot het beste voedings- en gezondheidsproject van 2010. Meer dan 67.000 mensen werken aan een fitter leven met de online coach. Registreer je nu!

www.kiloetjeminder.be

