



Meer dan training
Ontdek ons holistisch aanbod.



GYMLOFT

Wanneer tech persoonlijke groei stimuleert.

Nieuws sinds 2024

Jouw gezondheid
is managable.



Continue suikeranalyse

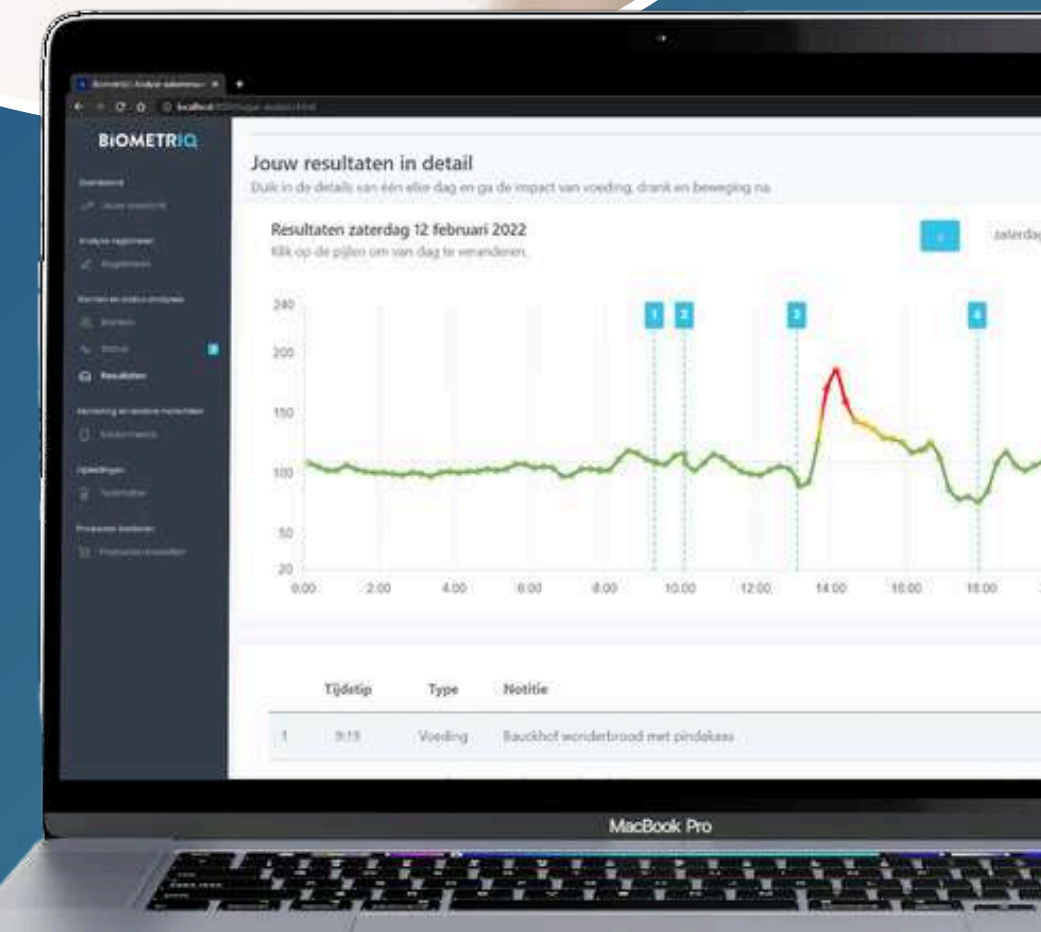
Armsensor

We meten je bloedsuikerspiegel op elk moment van de dag gedurende twee weken met een unieke bloedsuikersensor.

Deze waarden zijn van groot belang, want te hoge suikerwaarden veroorzaken onder andere gewichtstoename, maar ook energiedips (en meer honger) en uiteindelijk is er een sterke link naar veel westerse ziektes. Gelukkig kunnen we onze suikerwaarden heel snel verbeteren.

Welke inzichten?

- » Hoe reageert jouw lichaam op suikers?
- » Hoe is je bloedsuikerspiegel bij specifieke gebeurtenissen?
- » Hoe ziet mijn suikerspiegel er uit na het ontwaken?
- » Hoe ziet mijn suikerspiegel er uit na een vastenperiode?



01

OPSTART

Pakket wordt per post bezorgd, je plant jouw (online) consultaties met een ons in, via de online tool in.

02

WEEK 1

Tijdens de eerste week brengen we jouw typische eetgewoonten in kaart en zo achterhaal je jouw probleemgebieden.

03

CONSULT

Tijdens een (online) consultatie met een expert, overloop je samen je resultaten en bepaal je jouw top actiepunten.

04

WEEK 2

Wanneer je de acties toepast zie je direct resultaat. Zo kan je ze nog verder afstemmen op jouw lichaam.

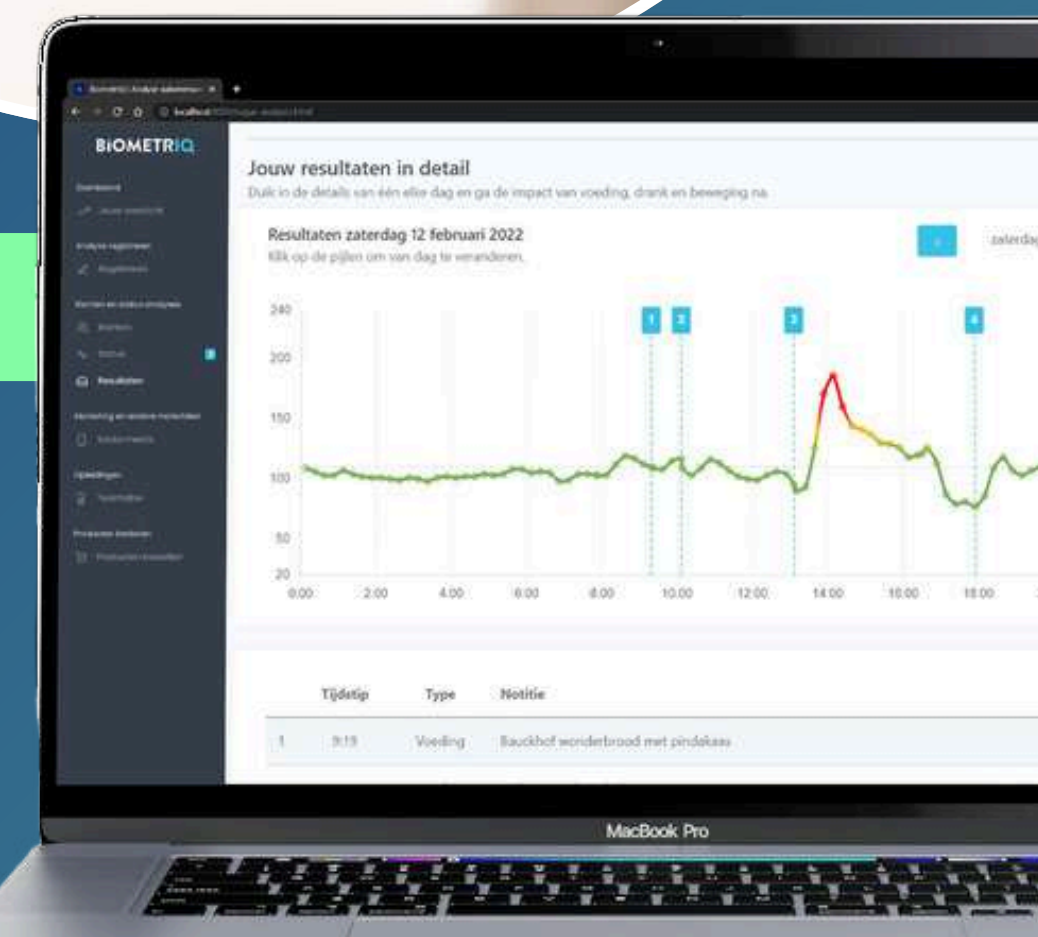
05

BEWUSTZIJN

Je eindigt met een conclusieconsult en kan voor **de rest van je leven** met de verworven inzichten aan de slag.

349 EUR (excl. BTW)

Aan te raden met Food Class voor optimaal effect!



Vetzurenprofiel

Test uw Omega-6:Omega-3-verhouding met deze eenvoudige bloedafnametestkit voor thuis.

Een goede balans tussen Omega-6 en Omega-3 zou een van de sleutels kunnen zijn om uw gezondheid te verbeteren. De Omega-3 Test is een eenvoudige manier om erachter te komen hoeveel Omega-6 en Omega-3 je de afgelopen vier maanden heeft geconsumeerd.

9 op de 10 mensen in een Westerse samenleving heeft verstoorde ratio tussen omega 3 en 6, wat in veel gevallen kan leiden tot (chronische) ontstekingen en neuromotorische problematieken en/of zichtproblematieken.

De kern van jouw gezondheid



Vetzurenprofiel

Deze test bedraagt 87 EUR. Indien je een omega 3 kuur doet van 6 maand + betalende hertesting op maand 5, valt de kost van de eerste test weg.

Koop hier een maandelijks abonnement (6 maand) of koop hier jouw voorraad omega-3 (goed voor 6 maand).*

Meten is weten.

*Eerste maand is steeds een dubbele dosering. Je ontvangt nog een mailtje met meer adviezen.





RE-SET

Holotropic breathing met ijsbad

Herontdek de kracht van ademhaling

Stemmingswisselingen, heb je 's avonds moeite met in slaap vallen of voel je je vaak oververmoeid? Dit zijn allemaal klachten die te maken kunnen hebben met chronische stressklachten.

Met holotropische ademhaling bouw je acute stress op om nadien erg diep te zakken in ontspanning.

Meester je fysiologie > meester je stemming

Naast ademhaling gaan we gecontroleerd het ijsbad in (tussen 7°-10°C). Je voelt nadien een fysieke verlichting, mijn pijnklachten en een verzachting van je gedachten.

Wanneer je je beter voelt, neem je betere beslissingen.

Prijzen

Voor 1-2 personen

€120 ex. BTW/sessie

- ✓ 90 minuten
- ✓ Ademhaling + ijsbad
- ✓ Studio afgehuurd
- ✓ Warme thee nadien

Voor 3-4 personen

€200 ex. BTW/sessie

- ✓ 120 minuten
- ✓ Ademhaling + ijsbad
- ✓ Studio afgehuurd
- ✓ Warme thee nadien



GYMLOFT

Endurance coaching

Op maat onder professioneel advies lopen.
Verantwoord en samen op zoek naar nieuwe
fysieke grenzen.

Nieuws sinds 2024

Lopen
is wetenschap.



ENDURANCE PLANS

Basic

Ideaal voor de gemotiveerde beginner.

€65 maand

- ✓ Intake
- ✓ Maandelijkse aanpassing

Premium

Ideaal voor de gemotiveerde loper die een specifieke aanpak wenst.

€115 maand

- ✓ Intake
- ✓ Voedingsadvies
- ✓ Wekelijkse aanpassingen
- ✓ Chat Support

