

P : +31 6 36 32 98 47

E : info@playx.nl

W : www.playX.nl

John F Kennedylaan 240D
5981WX te Panningen

STARTDATUM:

16-05-2022

CLIËNT:

Chantal van Rhee

DOELEN

PERSOONLIJK:

- Verhogen van zelfbewustwording
- Meer structuur in sport en voeding.
- Meer kennis opdoen over training en voeding zodat ik hier zelf mee aan de slag kan.

LICHAMELIJK:

- Een paar kg kwijt is meegenomen.



ONZE AANPAK

Fase "FOUNDATION"

De 1^e 4 weken zitten echt op bewustwording en dat vond ik erg prettig. Deze fase vond ik erg interessant en ging mij goed af. Met name het circadiaans ritme (biologische 24 uren klok) heeft me ontzettend fijne inzichten gegeven. Hierdoor heb ik geleerd hoe ik mijn dag het beste kan indelen om écht het maximale uit mezelf te halen.

Daarnaast is de verdiepingsslag op voeding ook een echte eye-opener geweest. Door het lezen van de artikelen en het uitvoeren van diverse opdrachten weet ik nu wat ik echt nodig heb qua voeding. Vanaf het moment dat ik gestart ben met het toepassen van die theorie op mijn eigen lichaam, merkte ik dat ik mee steeds fitter ging voelen tijdens en buiten het sporten.

Daarnaast geeft het programma je de mogelijkheid om er diep op in te gaan, dat vond ik zelf erg prettig!

PROGRESSIES

Fysiek resultaat:

- 4 kg minder in gewicht
- 4 CM minder omvang buik in
- Ik voel me sterker en fitter als ooit tevoren!

Persoonlijk resultaat

- Door de kennis die ik heb opgedaan kan ik betere en doordachtere keuzes maken.
- Ik heb mijn eigen lichaam beter leren kennen waardoor ik mijn dag voor mezelf optimaal kan indelen.
- Ik kan mezelf beter pushen op een gezonde manier. Net een extra rondje rennen of herhaling maken met een oefeningen gaat me nu een stuk beter af.

THE RESULTS

Door de kennis die ik nu heb opgedaan kan ik mijn lichaam veel beter sturen op o.a. het gebied van voeding. Ik ben nog steeds lerende en ga hier dan ook zeker mee door om dit zo optimaal mogelijk voor mezelf te maken.

*Tijdens de laatste fase leer je hoe je lichaam na drukke activiteiten (sport of een feestje) moet herstellen. Ik heb geleerd dat herstel ontzettend belangrijk is voor je lichaam om echt optimaal te kunnen functioneren. Deze fase ga ik de komende weken nog eens goed doornemen om het zo goed mogelijk bij mezelf toe te passen. Ik wil graag het maximale uit mezelf halen en heb hier nu alle tools voor. Het was voor mij een geweldige opstart en het programma heeft me hier super goed bij geholpen. **Nu ga ik door want dit is pas het begin!***

100%

Van mijn lichaamsdoel
behaald

10%

Meer lenigheid in mijn
hamstrings door dagelijkse
stretch routines.

120%

Gemotiveerd om verder te
gaan werken aan mijn eigen
gezondheid.

CONCLUSIE

‘Mijn gedachte is ECHT veranderd van ik MOET dit, naar ik WIL dit.

Ik ben erg blij dat ik deel heb genomen aan dit vernieuwend programma. Ik wil mezelf heel erg graag verbeteren maar had niet de handvaten om dit zelf te kunnen doen. Doordat de theorie van PlayX wetenschappelijk goed is onderbouwd en ik deze direct in de praktijk mag brengen ben ik écht verder geholpen!

