

**een ideaal gewicht**  
is evenwicht  
in voeding en training

# mybalance

is onder begeleiding  
van je persoonlijke  
gewichtconsulent én  
personal trainer  
werken aan een  
verbeterde leefstijl

een uniek concept  
voor de perfecte balans  
in voeding en beweging



# mybalance

**MyBalance is een nieuw en uniek concept waarin voedingsadviezen en training gecombineerd worden. Als Personal Trainer en Gewichtsconsulent coachen wij op verschillende facetten van gezondheid en bewegen. MyBalance zorgt ervoor dat je doelstellingen worden behaald en geeft je houvast voor de toekomst!**

## Suzan Jonk

heeft jarenlange ervaring als gediplomeerd gewichts- en bewegingsconsulent. Met haar nuchtere Noordhollandse visie houdt ze alle dieetproducten buiten de deur en heeft ze een gezonde en realistische kijk op uw voedingsgewoonten en gewichtsproblemen.

## Tjeerd Greuter

wil als Personal Trainer graag een optimaal sportklimaat creëren door middel van efficiënte en functionele trainingen, waarbij een goede balans tussen inspanning en resultaat wordt ervaren. Trainen met een Personal Trainer geeft u sturing in uw programma en laat u plezier in het bewegen ervaren.

## Consulten & trainingen

alleen op afspraak. Planning en traininglocaties in overleg en volledig afgestemd op je persoonlijke situatie.

## Op het lijf geschreven

Aan de hand van een eet-dagboek wordt inzicht verkregen in je huidige voedingspatroon. Vervolgens wordt in het eerste consult (45 min.) een nieuw en persoonlijk voedingsplan opgesteld. Dit voedingspatroon is uniek en helpt je in je dagelijkse leefpatroon. Het is van belang om door middel van een evenwichtige voeding een juiste balans in het lichaam te krijgen en te behouden.

## Beweegplan

Aan de hand van het beweegplan werk je gericht, efficiënt en verantwoord aan je gezondheid en werk je toe naar een verbeterde leefstijl waarin je je weer optimaal kan gaan bewegen.

De trainingen vinden plaats in de buitenlucht: in de duinen, aan het strand of bij u in de buurt. Buitenlocaties bieden eindeloos veel mogelijkheden om te trainen op elk gewenst niveau en voor elk gewenst doel. Bovendien bieden zij een grote mate van vrijheid en variatie die de trainingen een extra (ontspannende) dimensie geven.



Het **MyBalance programma** duurt 12 aaneengesloten weken, waarin het unieke gecombineerde voedings- en bewegingstraject wordt afgelegd. In deze programmacyclus volg je minimaal 60 minuten personal training per week en bezoek je wekelijks het voedingsconsult binnen Healthcenter Spaarneboog in Haarlem.

## Contact en afspraken

e [contact@suzanjonk.nl](mailto:contact@suzanjonk.nl)  
t 06 1247 9842  
e [info@tjeerdgreuter.nl](mailto:info@tjeerdgreuter.nl)  
t 06 4964 9730

[www.suzanjonk.nl](http://www.suzanjonk.nl)  
[www.tjeerdgreuter.nl](http://www.tjeerdgreuter.nl)

  
**suzan jonk**  
voor evenwicht in voeding

  
**Tjeerd Greuter**  
personal trainer

Suzan Jonk is aangesloten bij het BGN, hierdoor is een (gedeeltelijke) vergoeding voor de voedingsadviezen via een zorgverzekeraar eventueel mogelijk. Zie de websites voor tarieven.