

Mel's advies

Mind
Environment
Lifestyle
Sport





Introductie

U krijgt persoonlijk advies vanuit mijn basis: een druk gezin, een drukke baan, veel aandacht voor sporten en het eigen lijf, maar je vooral goed voelen. Dit gaat bij mij nog steeds gepaard met vallen en opstaan, maar door mijn realistische kijk op het geheel en de onvoorwaardelijke steun door mijn vrouw, heb ik een basis waarin ik andere mensen zou kunnen helpen wat fitter, vitaler en gelukkiger te worden. Tevens helpt het mij om in lastigere tijden sneller te herstellen, beter te kunnen relativeren en sneller terug te gaan naar een fijne basis.

Vanuit mijn drukke levensstijl waarin sporten, bewegen en klaarstaan voor andere middels onder andere mijn vrijwillig brandweerschap centraal staan heb ik een modus gecreëerd van altijd aanstaan en daarmee van permanente stress. Dit resulteerde in 2020 tot de uiting van vitiligo. Een huidaandoening vanuit mijn immuunsysteem die simpelweg te goed werkt door een stressreactie en daarmee mijn pigment in mijn gezicht wegnam. Ondanks de erfelijke factor blijft de oorzaak blijft volgens de wetenschap onbekend. Zelf terugkijkend denk ik dat het continue 'aanstaan' gecombineerd met een hele drukke periode vanaf 2013 tot en met 2020 ervoor zorgden dat de rust na drukte, de vitiligo als stressreactie naar buiten kwam. Voor mij zaak om aan de slag te gaan met de kern van het probleem. De focus kwam gelijk op geplande rust, ademhaling, sporten, yoga en voeding. Daarin was en is mijn vrouw de motor, zij herkende het probleem, stuurde mij aan er wat aan te doen, lees enorm veel over gezond en lekker eten en is vanuit haar ietwat onorthodoxe,

De basis

Voor u als mijn klant, maar bovenal als adviesnemer is het van belang te weten wat u kunt verwachten

Waar ik u in kan adviseren zijn uiteenlopend de volgende zaken:

- Sport (o.a. krachttraining, cardio, yoga, military bootcamp, circuittraining en exclusief de firefighter workout (preparatie PPMO))
- Voeding (o.a. patronen, supplementen, biologische en alternatieve producten, lokale grondstoffen etc.)
- Intermittent vasten
- Ademhaling
- Hydratatie (zuiver water)
- Minimaliseren van inname plastic, pesticiden, toegevoegde E-nummers, toegevoegde suikers, rommel in cosmetica.





De Pakketten

Het advies zal zich in eerste instantie richten op training/sport en voeding. Samen kan er vervolgens gewerkt worden aan leefstijl, ademhaling en stressreductie.

In een eerste kennismaking zullen uw doelen worden besproken. Aan de hand van uw huidige patroon, leeftijd, gewicht en ervaring met dergelijke schema's en trajecten zal er persoonlijk, individueel maatwerk geleverd worden.



Om u een keuze te geven in gradatie van advies zijn er drie mogelijkheden die er worden aangeboden. Een basis, een premium en een VIP-pakket.

Door deze wijze van aanbieden van advies tracht ik vraag en een aanbod het beste bij elkaar te laten komen en weet u waar u aan toe bent. Natuurlijk blijft het advies maatwerk en kunnen er eventueel specifieke zaken gecombineerd worden.

Basispakket Sport

Kosten:

49,95 euro (eenmalig)

Optioneel: abonnement per maand voor onderhoud en evaluatie.

19.95 euro (per maand)

Maandelijks opzegbaar.

Wilt u zelfstandig trainen/bewegen, heeft u voldoende kennis over voeding in relatie tot uw leefstijl en doelstellingen dan is het basispakket sport voor u prima.

	Basis Sport	Basis Voeding	Premium	VIP
Persoonlijk advies	✓	✓	✓	✓
Individueel trainingsschema	✓		✓	✓
Individueel voedingsthema		✓	✓	✓
Voeding- en cosmeticatips			✓	✓
Onderhoud en evaluatie (bij abonnement)	✓	✓	✓	✓
1-op-1 begeleiding inclusief 24/7 bereikbaarheid				✓
Persoonlijke begeleiding door meetrainers				✓
Leefstijladvies, ademhalingstips en stressreductie				✓



Bijschrift

Basispakket Voeding

Kosten:

49,95 euro (eenmalig)

Optioneel: abonnement per maand voor onderhoud en evaluatie.

19.95 euro (per maand)

Maandelijks opzegbaar.

Traint u al zelfstandig met het juiste schema, maar wilt u uw prestatie optimaliseren, fitter en vitaler worden met een duurzame twist, dan is dit pakket voor u een must. Afhankelijk van uw huidige levensstijl gericht op uw voeding krijgt u een basis voedingsschema om uw doelstellingen te behalen.



Bijschrift

	Basis Sport	Basis Voeding	Premium	VIP
Persoonlijk advies	✓	✓	✓	✓
Individueel trainingsschema	✓		✓	✓
Individueel voedingsthema		✓	✓	✓
Voeding- en cosmeticatips			✓	✓
Onderhoud en evaluatie (bij abonnement)	✓	✓	✓	✓
1-op-1 begeleiding inclusief 24/7 bereikbaarheid				✓
Persoonlijke begeleiding door meetrainen				✓
Leefstijladvies, ademhalings tips en stressreductie				✓

Premium Pakket

Kosten:

89,95 euro (eenmalig) - combinatiekorting

Optioneel: abonnement per maand voor onderhoud en evaluatie.

29,95 euro (per maand) - combinatiekorting

Maandelijks opzegbaar.

Wilt u sporten en voeding combineren en heeft u voldoende kennis over ademhaling, rust, intermitterend vasten, supplementen en kunt u de juiste producten uit de buurt vinden dan is dit pakket voor u ideaal. Dit pakket is een prima combinatie tussen een goed trainingsschema met individuele praktische voedingstips gericht op uw doelstelling.



	Basis Sport	Basis Voeding	Premium	VIP
Persoonlijk advies	✓	✓	✓	✓
Individueel trainingsschema	✓		✓	✓
Individueel voedingsthema		✓	✓	✓
Voeding- en cosmeticatips			✓	✓
Onderhoud en evaluatie (bij abonnement)	✓	✓	✓	✓
1-op-1 begeleiding inclusief 24/7 bereikbaarheid				✓
Persoonlijke begeleiding door meetrainers				✓
Leefstijladvies, ademhalingstips en stressreductie				✓

VIP Pakket

Kosten:

124,95 euro (eenmalig)

Optioneel: abonnement per maand voor onderhoud en evaluatie.

39,95 euro (per maand)

Maandelijks opzegbaar.

Dit is het meest optimale pakket om met individueel advies te komen tot uw eigen vitale en fitte doelen.

- U krijgt een specifiek trainingsschema, wat na 6 weken wordt geëvalueerd en wordt vernieuwd + tips & tricks.
- Dit geldt daarbij ook voor het voedingsschema en tips.
- Persoonlijk advies en directe begeleiding (incl. 24/7 WhatsApp voor vragen en advies).
- Daarnaast wordt er persoonlijk met u meegetraind op aanvraag.



Voeding



Beweging



Slaap



Ontspanning



Mindset

Bijschrift

	Basis Sport	Basis Voeding	Premium	VIP
Persoonlijk advies	✓	✓	✓	✓
Individueel trainingsschema	✓		✓	✓
Individueel voedingsthema		✓	✓	✓
Voeding- en cosmetictips			✓	✓
Onderhoud en evaluatie (bij abonnement)	✓	✓	✓	✓
1-op-1 begeleiding inclusief 24/7 bereikbaarheid				✓
Persoonlijke begeleiding door meetraineren				✓
Leefstijladvies, ademhalings tips en stressreductie				✓

Contact

Mail: melsadvies@gmail.com

Instagram: [mel_mindenvironmentlifestyle](https://www.instagram.com/mel_mindenvironmentlifestyle). DM voor contact.

Betalingen via Tikkie, persoonlijk en integer.

In samenwerking met: [Duinenbosbootcamp](#)