

Om te werken
aan je gezondheid
heb je geen
ervaring nodig.



Niks houdt je tegen

Een gezondere leefstijl begint
met kleine stapjes. Kleine
stapjes met groot effect.



Doe mee met

VIT
oio

Verbeter je leefstijl en gezondheid. Eenvoudig, leuk en samen.

VIT010 helpt jou om een goede start te maken. Het is nu makkelijker dan ooit. Met behulp van een eenvoudig online platform en tijdens groepsbijeenkomsten leer je hoe je met kleine stapjes groot verschil kunt maken.

Volg de stappen hiernaast om te beginnen.

Hulp nodig?

Bel of mail ons via de contactgegevens op de achterkant voor meer informatie.

VIT010





STAP 1 De gratis online gezondheidstest

- De VITR Vitaalscan is je startpunt.
- Laat in 5 minuten zien hoe je persoonlijke gezondheid en leefstijl ervoor staan.
- De test is in verschillende talen te maken.
www.vit010.nl



STAP 2 Bij jou in de buurt

- Ondersteuning van o.a. leefstijlcoaches, diëtist en fysiotherapeut.
- Over o.a. voeding, beweging, slapen en stress.
- Samen is het nog makkelijker en leuker om aan je gezondheid te werken.

Wat levert het jou op?



Je voelt je goed met meer energie.



De kans op hart- en vaat ziekten en chronische aandoeningen vermindert.



Meer grip op jouw manier van leven.

Laat deze mooie kans niet liggen. Schrijf je vandaag nog in voor deelname aan VIT010!

Iedereen kan de gratis scan doen via www.vit010.nl.
En dus zelf een start maken met het verbeteren van zijn
of haar leefstijl. Ben jij iemand die deel wil nemen aan de
groepsbijeenkomsten of ken jij iemand voor deelname?
Neem dan contact met ons op.

Meer weten?

Kijk op www.vit010.nl
of neem contact op met:



Centrum
Suzette Thielman
06 – 55 68 09 13
s.thielman@wmoradar.nl



Overschie
Babet Blom
06 - 11 20 54 94
bblom@wmoradar.nl



Delfshaven
Josette van Splunter
06 – 27 62 59 66
delfshaven@wmoradar.nl

