



FRESH

S U P P O R T I V E H E A L T H C L U B

Wat is Go!-Fresh?

Zoals jullie waarschijnlijk al hebben gezien in de fitness gaat Fresh in samenwerking met NOC*NSF en de KNKF het product Go!-Fresh aanbieden. **Go! is het eerste wetenschappelijk onderbouwde afslankprogramma in Nederland!**

Er zijn vele fitnessprogramma's die een slanker en energieke lichaam beloven. Het doel van het programma Go!-Fresh is het waar maken van wat al deze programma's beloven: **blijvend vetverlies zonder overmatige inspanningen en crashdiëten.** Veel andere programma's zijn eenzijdig en te extreem waardoor er een jojo effect ontstaat.

Het programma Go!-Fresh combineert gezond en bewust eten met twee keer per week doelgericht trainen met weerstanden. Met Go!-Fresh hoeft er geen streng dieet gevolgd te worden. Het lichaam heeft immers voldoende voeding nodig om gezond te blijven, om spieren te behouden en om je fit te voelen. Door het trainen met weerstanden, zoals het eigen lichaamsgewicht, met de apparaten, losse halters en stangen, neemt de spieromvang toe en verlies je vet. Hierdoor zal in rust de ruststofwisseling ook toenemen. Daarnaast maken twee cardiomomenten of een groepsles onderdeel uit van het weekprogramma. Deze combinatie van voeding én bewegen staat garant voor een blijvend resultaat.

Het Go!-Fresh programma behelst een periode van één jaar dat opgedeeld is in vier periodes van twaalf weken. Deze verschillende periodes hebben overeenkomstige richtlijnen met betrekking tot voeding en cardio, maar verschillen in de opbouw van de krachttraining. Er is gekozen voor een jaarprogramma, omdat dit de kans op behoud van gezond gedrag vergroot. Echter bieden we bij Fresh de klant ook de mogelijkheid om Go!-Fresh voor 6 maanden te starten.

Voor wie is Go!-Fresh bedoelt?

Go!-Fresh is er voor iedereen die graag wil afslanken. Ook is Go!-Fresh uitermate geschikt voor klanten die op zoek zijn naar een bewuste levensstijl, waarbij een gezonde lichaamssamenstelling bereikt en behouden wordt.

Waarom Go!-Fresh in plaats van ons reguliere begeleidingsprotocol?

Veel mensen die willen afvallen, kijken alleen naar het gewicht dat de weegschaal aangeeft. Gaat dat omlaag, dan is het goed. Maar wie met een streng dieet in korte tijd veel gewicht kwijt raakt, houdt zichzelf voor de gek. Je verliest dan vooral vocht en spierweefsel en nauwelijks vetweefsel. Daarmee schiet je niets op als je blijvend slank en fit wilt zijn. Go!-Fresh leert de deelnemers dat het gaat om de lichaamssamenstelling. Wij spreken dan ook liever van **afslanken** in plaats van afvallen.

Het doel van Go!-Fresh is om de hoeveelheid lichaamsvet te verminderen. Opbouwen en behouden van spierweefsel is daarbij essentieel. De kern van Go!-Fresh bestaat daarom ook uit twee krachttrainingen per week. Je hoeft hierbij niet bang te zijn voor een bodybuilding-lichaam. Wel zul je snel ervaren veel lekkerder in je vel te zetten, sterker te worden en je energieke te voelen.

Naar bovenstaande punten streven we bij Fresh uiteraard altijd. Echter leert de ervaring dat mensen met overgewicht/een ongezonde lichaamssamenstelling, de motivatie niet altijd weten vast te houden om zelfstandig 2x per week te trainen. Om over een gezond eetpatroon nog niet eens te spreken.

Klanten van Go! krijgen 15 uur personal training per jaar in plaats van de standaard 6 die we bij Fresh aanbieden. Hiermee is de controlefactor hoger en is het makkelijker om je te blijven motiveren. Tevens krijg je duidelijke voedingsrichtlijnen, middels een voedingsboek en een aantal inloopsprekuren per week om vragen over training en voeding te kunnen stellen.

Bovenstaand valt volledig onder het basis pakket van Go! Ben je op zoek naar intensieve begeleiding, een sterke stok achter de deur en een nog grotere kans op resultaat, dan is Go!-SGT perfect voor jou! Deze vorm van Go! bied je de mogelijkheid om 1 of 2 keer per week met een personal trainer aan de slag te gaan in groepen van maximaal 4 Go!-klanten. De trainer motiveert en stimuleert je om het maximale uit het programma te halen!

Hebben we jullie nieuwsgierig gemaakt? Vraag aan een van de trainers of receptionisten om meer informatie.