

Nannet's

...en nu écht!

Een lichter hoofd, een lichter lijf, een lichter leven

Chi, chai & champagne in juni: Niet Aanvalluhhh...maar Afvalluhhh!!

Lieve dames,

Ik heb té veel mailtjes ontvangen om er niets mee te doen: iedereen wil voor de vakantie nog een paar centimeters van het lijf af!

Dus heb ik ons beproefde concept Niet Aanvalluhhh! Maar **Afvalluhh!!** van 2 jaar geleden uit de computer getrokken en nodig ik iedereen die af wil valluuuhhhh!! uit om je gereed te maken voor een junimaand vol actie, gezondheid en vitaliteit!

Jouw investering: **tijd**, liefdevolle **aandacht** voor je lijf en wat **euro's** (+ € 50.-) om e.e.a. aan te schaffen.

Vrijdag aanstaande is de échte aftrap en ontvang je de volgende Zet!

Voor nu is het belangrijk om je mentaal, fysiek en sociaal voor te bereiden op wat er komen gaat. D.w.z.:

- Informeer liefdevol je eventuele gezinsleden dat je gaat **Afvalluuuhhhh!** en dat supporters welkom zijn!
- Vertel het op je werk en stel voor om een **Afvalluhhh!**pool te maken: samen sta je sterker! Dit houdt in dat er in lunchtijd gefitwakt gaat worden, dat tot 11 juli er niet getrakteerd wordt met taart en gebakjes en dat de snoepotten worden vervangen voor snoepdozen vol rauwkost, noten en fruit. Laat een ieder die met je mee wil **afvalluhhh!** haar/zijn loopschoenen in de bureaulade houden!
- Reserveer de di./woe. of donderdagavond van deze week om je koelkast en keukenkastje te legen.
- Meet een van de komende dagen je lichaamsomvang. Koop een mooi schriftje en schrijf de maten van je borst/taille/heup/dij omvang op.

Morgen ontvang je het timemanagementsheet. Neem het **afvalluhhh!** serieus deze keer en vul het formulier helemaal in, okay?

Woensdag ontvang je een uitgebreide boodschappenlijst en donderdag een serie Pilates- en Nan Chi oefeningen.

Woon je in de buurt van Badhoevedorp of kom je gewoon deze kant op?

Maandag 14 juni Hebben we een Fitbike & Fitwalk buiten de deur: we fietsen (19.30 uur) naar het Amsterdamse Bos en lopen een rondje Poel, dan weer terug (gratis).

Dinsdag 15 juni een extra gratis fitwalk om 19.30 uur rondom Badhoevedorp.

Zaterdag 19 juni is het zonnige evenement Zomerlicht 2010 in de Olmenhorst in Lisserbroek. Naast de uitgebreide Pilatesles van anderhalf uur, leer je zingen in de mini zangworkshop en leg je je ziel bloot met een Zomerlicht collage.

Omdat we inmiddels voldoende deelnemers hebben kunnen we de vroegboekorting laten doorlopen tot 19 juni: de entree is € 60.- Opgeven kun je via een mailtje naar nannet@ennuecht.nl

Zondag 20 juni hebben we weer onze gezellige en inspirerende Books & Bubbles. 11-13 uur. € 2.- Personal trainer Jan Mooijekind houdt een presentatie over afvallen op basis van jouw hormoonprofiel.

Hij demonstreert en leert je oefeningen en vertelt alles over het Personal Hormonal Profiling Programma. Interessante kost!

Tot zover deze Nieuwsbrief: niet meer lu.... (ik zal niet te grof in de mond worden!), maar (en het rijmt) **afvalluhhh!** Ik 'spreek' je morgen! Groetjes, Nannet