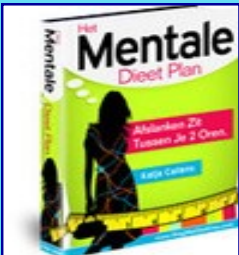


Kijkt u hier ook eens naar!!



## Het nieuwe jaar is weer begonnen!

Allereerst wensen wij van Slimrun natuurlijk iedereen een gezond en sportief 2012 toe.

Het afgelopen jaar is een spannend jaar geweest voor ons. Margo Labrujere had vanuit haar praktijk een beweeg programma bedacht, maar er moest nog wel het één en ander aan gebeuren om het voor iedereen bruikbaar te maken. Met hulp van een beweegdeskundige en een sportinstructeur, is er ons inziens een heel leuk en goed beweeg programma ontstaan. Een programma waar inmiddels veel mensen gebruik van maken. De resultaten zijn erg uiteenlopend, maar vrijwel allemaal wel met een gewenst resultaat. Voor ons een reden om dit jaar het Slimrun programma nog meer onder de aandacht te brengen bij de mensen die iets willen doen tegen het overgewicht.



## Bewegen en voeding,

Tijdens het afval proces is het van belang dat u ook op uw voeding let. Welk dieet past bij u? Slimrun werkt met een groot aantal gewichtconsulenten. Deze zijn gespecialiseerd in voeding, maar belangrijker nog, ze weten precies welk dieet bij u past. Het is daarom belangrijk om het goede dieet te volgen. Stap een keer binnen bij een gewichtconsulent en vraag deze gewoon om advies.

## Tips van de loopcoach!

Remy Vasseur is een bekende zeeuwse sporter. Hij is nauw betrokken geweest bij de ontwikkeling van het Slimrun programma. Wij hebben hem gevraagd hoe je nu het beste kan slimrunnen in de winter. Natuurlijk is het belangrijk om warm aan te kleden, Het hoofd liefst niet bedekken ademende kleding. Blijf tijdens uw rust momenten wel in beweging. Tijdens het lopen verliest u behoorlijk wat vocht, het is dan ook erg belangrijk voldoende vocht tot u te nemen tijdens het lopen.

## Producten die kunnen helpen bij het afvallen.

Afgelopen jaar hebben wij veel reacties ontvangen van mensen die Slimrunnen. Een aantal mensen hebben ons getipt over een aantal producten waar zij naast Slimrun ook erg veel aan hebben gehad. De meest genoemde producten hebben wij voor u op een rijtje gezet in het overzicht hiernaast. Wanneer u op de foto klikt, wordt u door verwezen naar de website.

## De leukst ingezonden foto van 2011



## Tips of suggesties

Heeft u tips of suggesties voor onze nieuwsbrief? Wilt u iets kwijt over uw ervaringen met Slimrun, of heeft u een leuke foto? Stuur dan een mailtje naar [info@slimrun.nl](mailto:info@slimrun.nl)

Slimrun  
nederstraat 35  
4332 AX Middelburg  
[www.slimrun.nl](http://www.slimrun.nl)  
[Info@slimrun.nl](mailto:Info@slimrun.nl)