



Win een persoonlijke coach!

Leer gezond leven

Vindt u het lastig om gezond te leven en ziet u vaak door de bomen het bos niet meer? Ga dan terug naar het fundament, de Bijbel. Gezonde voeding erin en rommel eruit, zowel geestelijk als lichamelijk. Met het 'Leefstijlplan natuurlijk in balans' lukt het u wel om goed voor uzelf te zorgen! U krijgt een gezond gewicht en meer energie voor werk en huishouding.

Een extra steuntje in de rug, in de vorm van professionele begeleiding, is soms geen luxe! De consultants van de landelijke leefstijlorganisatie Gezond & Weldoen staan dan voor u klaar. Het leefstijlprogramma van de organisatie sluit aan bij het boek *Gezond Leven volgens de richtlijnen van Daniël*. U krijgt er een eigen coach bij en de dagmenu's worden door diëtisten voor u op maat samengesteld. Ook ontvangt u een persoonlijk beweegprogramma voor thuis.

Winnen!

Visie geeft twee gratis coaching-programma's weg: een traject met persoonlijke

coaching ter waarde van minimaal 349,00 euro en een op basis van e-coaching, ter waarde van minimaal 299,00 euro. Kans maken? Stuur voor 12 februari 2016 een mail naar lezersactie@eo.nl of stuur een briefkaart naar EO-Lezersactie, Postbus 21400, 1202 BJ, Hilversum onder vermelding van 'Leefstijl'.

Gratis boek

Heeft u niet gewonnen en wilt u toch meedoen? Bij aanmelding voor het programma, via de website van Gezond & Weldoen (Gezondenweldoen.nl), krijgen lezers van Visie het boek *Gezond Leven* er deze maand gratis bij. Bestel het 'Leefstijlplan natuurlijk in balans' met de code GWVISIE2016.

