

Ontdek wat mogelijk is voor jou!

Transplant - Actief is een programma met intensieve en professionele begeleiding. Om kwaliteit te garanderen zijn er per editie maar een beperkt aantal plekken beschikbaar. Voorkom dat je op een wachtlijst komt en meld je nu aan voor het gratis online kennismakingsgesprek. Scan de QR-code onderaan of ga naar <https://transplantoux.thinkific.com/courses/Transplant-Aktief>.

Prijs

€ 100 voor Transplantoux leden
€ 600 voor niet-leden

Twijfel je of heb je vragen?

Stuur een mailtje naar info@transplantoux.be en we nemen graag contact met jou op. Daarnaast kan je ook via de QR-code naar onze website gaan voor meer (praktische) informatie en veel gestelde vragen zoals:

- *Krijg ik een uitgewerkt beweeg- en voedingsplan?*
- *Hoe lang duurt project Actief?*
- *Hoeveel tijd zal ik per week aan Project Actief besteden?*
- *Zal ik gewicht verliezen?*
- *Hoe weet ik of ik het wel zal kunnen? Ik ben nerveus!*
- *Waarom moet ik als lid van Transplantoux toch extra betalen voor dit programma?*



SCAN ME!

Transplantoux vzw
info@transplantoux.be
www.Transplantoux.be



TRANSPLANTOUX

Connected for life

Transplant - Actief PROGRAMMA

Wil jij je ook graag

beter voelen

in je vel?

Transplant - Actief?

Via online health coaching helpen wij getransplanteerden, mensen die op de wachtlijst staan voor een transplantatie en dialysepatiënten om hun leefstijl aan te passen en om op een verantwoorde wijze te bewegen. Dat is makkelijker dan je denkt en je hoeft er zeker niet alles voor te laten. Wil je weten hoe? Maak dan nu een afspraak voor een gratis kennismaking met de Transplantoux health coach.

Een programma voor iedereen

Transplant - Actief heeft als doel om getransplanteerden, mensen die op de wachtlijst staan voor een transplantatie en nierdialysepatiënten te begeleiden naar een gezonde levensstijl. Transplant - Actief is méér dan een 'one size fits all' fitness programma. Het Programma is ontwikkeld voor mensen die denken 'Mij lukt het toch niet om actiever te leven, ik moet hier maar mee leven'. Met dit programma lukt het wél.

Tijdens het Programma ontwikkel je een sterke basis die je door een gezond leven vol energie en vitaliteit zal voeren. Het is gebaseerd op gezonde keuzes maken, veerkracht, zelfliefde, dankbaarheid en een 'groeimindset'. Je zal leren om gezonde gewoontes in te bouwen in je leven via eenvoudige, bruikbare stappen. Door gezonde keuzes te maken en je mindset te veranderen zal je je vitaler en energiever voelen. Je zal leren hoe je je lichaam kunt behandelen met de liefde en het respect dat het verdient. Gezonde gewoontes leren en je mindset veranderen is een proces dat tijd kost. Je wordt dan ook gedurende een jaar begeleid en gesteund.

Voor wie is Transplant - Actief?

Transplant - Actief is voor iedereen die klaar is om gezonde keuzes en beweging te integreren die echt in hun leven past. We werken met mensen die besloten hebben dat het zo niet langer kan en die gemotiveerd zijn om de beste versie van zichzelf te worden. Transplant - Actief deelnemers verkrijgen resultaten die ze kunnen behouden, niet door obsessief bezig te zijn maar omdat ze zich focussen op het geheel; ze gaan op zoek naar hun dromen en stellen nieuwe doelen.

Gedurende een jaar krijg je de ondersteuning, verantwoordelijkheid, vaardigheden en kennis om op een duurzame manier te werken aan je gezondheid - zonder beperkende diëten of je leven in de sportschool door te brengen!

Een programma dat écht werkt!

DE JUISTE INFORMATIE



Er is zoveel tegenstrijdige informatie over gezondheid dat je niet meer weet wie of wat je moet geloven. Wij delen onze kennis over een gezonde leefstijl een gezond beweegpatroon met je: Simpel, niet ingewikkeld en effectief.

KLEINE VERANDERINGEN, GROTE RESULTATEN



Aan een project werken kost tijd en gaat in stapjes. Wij doen dus niet mee aan de 'alles-of-niets-gekte' maar we richten ons op het toevoegen van kleine veranderingen in de loop van de tijd. We willen dat je je concentreert op hoe je je wilt voelen en uitziet over een jaar en daarna, niet over twee maanden.

FOCUS OP JOUW HELE PERSOON



Jij bent meer dan wat je eet en drinkt. We zullen eerst werken aan een gezonde basis van voeding, beweging, slaap en hydratatie. Verder leer je tijdens het Transplant - Actief programma om weer tijd voor nemen jezelf. Via 'Self care' word jij die energieke zelfverzekerde persoon die goed in zijn/haar vel zit.

STEUN



Alleen aan je gezondheid werken is mogelijk, maar het kan ook frustrerend en eenzaam zijn. Je kans op succes is veel hoger als je jezelf omringt met anderen die dezelfde uitdagingen en doelen hebben. Tijdens het Transplant -Actief programma word je omringd met anderen die je zullen steunen als je het moeilijk hebt en die samen met jou blij zijn als je weer een succesvolle stap hebt gezet.