



Vil DU være Sund & Sej? – så kom med mig!!!!

**Et Sund & Sej Slankeforløb – er et forløb
hvor vi sætter kursen sammen –
og vælger den rigtige retning for dig
så du får succes med din slankeproces.**

**HUSK – du er altid velkommen til at ringe
inden du melder dig på et
Sund & Sej Slankeforløb.**

**Sund & Sej med Annitta Bay
93.60.75.35**



Ønsker du og dine veninder at danne jeres eget
Sund & Sej hold med mig som kaptajn –
så er der nu mulighed for det.
Giv mig et kald – så laver vi et lukket hold kun for jer
– I skal blot være min. 4 deltagere.



Har du et brændende ønske om et sudere liv, hvor
du bliver endnu mere glad, får mere
energi? Ja, ganske enkelt i godt humør, og ikke
mindst får overskud til – når livet det sker –
så lad mig hjælpe dig !!!

Ring 93.60.75.35

Sund & Sej menukort:

- ♥ Individuel vejledning
- ♥ Samtaler
- ♥ Fællesmøder
- ♥ Undervisning – vigtige emner
- ♥ Kostregistrering
- ♥ Vægtfoto & status
- ♥ Inspiration – træning og kost
- ♥ Lukket facebookgruppe
- ♥ Fællesmøder



Sund & Sej
m. Annitta Bay
Lystrup, Aarhus

Mobil 93.60.75.35
www.annittabay.com



Vil DU være Sund & Sej? – så kom med mig!!!!

- 

Vil du deltage på mit slankeforløb- som hedder SUND & SEJ – for det er lige præcis det du har mulighed for nu, og hvem vil ikke gerne være Sund & Sej sammen med mig 😊 Jeg har fyldt værktøjskassen op – og hjælper dig til at komme på rette kurs.
Hvad er et bedre tidspunkt end NU – nej vel - Det bedste tidspunkt er NU !!!!
Du og dine veninder har muligheden for at få jeres eget hold med min som kaptajnen 😊
- 

Du har nu muligheden for at få nogle gode sunde vaner – masser af energi og overskud – og ikke mindst Sund & Sej - jeg er med som din kaptajn og hjælper dig med at sætte kursen
- 

Har Du et brændende ønske om et sundere liv, hvor du bliver endnu mere glad, energifyldt, ja ganske enkelt i godt humør og ikke mindst får overskud – til når livet sker, så lad mig hjælpe dig
- 

Hos mig kan Du lære at slanke dig – ikke kun mens forløbet er i gang hos mig – men også når du igen står på egne ben.
- 

Du vil lære omkring vigtige emner – som har kæmpe betydning – for at du bliver Sund & Sej og Du holder fast og lærer hvad der skal til – for at du ikke skal slanke dig igen og igen.
- 

Hvis vi vil ændre noget i vores liv – vores måde at leve på, så er det vanerne vi skal ændre på. Når vi ønsker forandring – kræver det nye handlinger.
- 

Derfor er noget af det første vi arbejder med at tilføje nye gode vaner. Et vægttab kommer nemlig ikke udelukkende ved at ændre på kosten.
- 

Jeg vil guide dig til at du og din krop kommer i bedre balance.
Det handler ikke om det du IKKE må – men om at lære hvad din krop har brug for, at nære din egen krop, så den igen kommer i balance.
Det er DER resultaterne kommer – og lad mig hjælpe dig.
- 

Møderne planlægger vi sammen – men der er 7 møder i forløbet – enten fysisk hos mig eller online – så valget er dit – vi kan planlægge det – så det passer dig og dine veninder.
Møderne har så stor betydning og alle jeg har haft på mine forløb har været så begejstret – og synes det har været så fedt 😊



Hvad er der på menuen – og hvad kan du forvente af et Sund & Sej, slankeforløb hos mig?



Fællesmøder – Teams/ Fysisk fremmøde

Vi arbejder med flere forskellige emner som f.eks. søvn, hvad er sundkost, blodsukker, fedt, proteiner, træning, vitaminer og mineraler, faste, vand og fordøjelsen - alt sammen for at opnå en bedre balance i kroppen. Info følger.



Individuel vejledning

Her tager vi en individuel snak om hvad du har behov for og hjælp til, med andre ord, hos mig er du ikke alene – jeg støtter dig hele vejen i forløbet.



Vægtfoto

Hver mandag morgen sender du et billede til mig af dine fusser samt en status – hvor er du lige nu – og hvad er gået godt og hvad er din udfordring lige nu.



Love to do lister –

Inspiration - Hvad vil din krop elske at du gjorde – og hvad vil du selv ?



Motion & træning

Har du brug for sparring og/eller inspiration til at finde den motionsform som du har lyst til, hjælper jeg også med det.



Kostregistrering

7 dages kostregistrering – hvor jeg giver feedback.



Sunde retter

Du får inspiration til lækre sunde retter, også til den søde tand

Sund & Sej Goodiebag indeholder:

♥træningsmåtte, ♥blodsuktermåler, ♥træningsbold,
♥træningselastik samt en ♥hørfrøolie

**Pris for hele dette Sund & Sej slankeforløb er
2.975kr. incl Sund & Sej, goodie bag, værdi kr. 675kr.**

**Men bestiller du/ I samlet som et hold
får du en ekstra rabat på 500,- –
så DIN pris bliver 2.475kr.- incl. Goodie bag**

Vælger du uden Goodie bag – så er prisen 1.975,-