

Prijzlijst sportvasten

Sportvasten Basic: kosten € 235

Voor wie?

Diegene die al eerder een sportvasten kuur gedaan hebben.
Sporters die weet hebben van hun trainingszones en het sportvasten doen om een nieuwe trainingsprikkel te genereren.

Wat krijg je?

Huidplooimeting voor de kuur.
Bespreking protocol, voeding, training en suppletie
Begeleiding tijdens de kuur via what's app,
Eventuele meting na afloop van de kuur+ keep the switch richtlijnen

Sportvasten Regular: € 275

Voor wie?

Diegene die de kuur voor de eerste keer doen.
Sporters die naast een trainingseffect ook blijvend gewicht willen verliezen.

Wat krijg je?

Bepaling trainingszone op de fiets of loopband.
Gebruik hartslagmeter indien nodig tijdens de kuur.
Meting bloeddruk en vetpercentage (via huidplooimeting)
Bespreking protocol met voeding, training en suppletie.
Begeleiding tijdens de kuur.
Evaluatie met meting, persoonlijk voedingsadvies en keep the switch richtlijnen

Sportvasten Advanced:€ 362,50

Voor wie?

Diegene, die na het volgen van hun sportvastenkuur graag nog begeleid worden in het na traject: keep the switch.

Wat krijg je?

Bepaling trainingszone op de fiets of loopband.
Gebruik hartslagmeter indien nodig tijdens de kuur.
Meting bloeddruk en vetpercentage (via huidplooimeting)
Bespreking protocol met voeding, training en suppletie.
Begeleiding tijdens de kuur.
Evaluatie met meting, persoonlijk voedingsadvies
Extra consult na 1 maand + suppletie voor keep the switch traject
Indien nodig gebruik hartslagmeter.

Los te bestellen:

- Keep the switch na traject suppletie € 43,50
- consult inclusief meting na-traject, € 55,
- 10 dagen sporten bij Duofit tijdens je sportvastenkuur € 45;
- Gebruik hartslagmeter € 15;