



JIBCHALLENGE

jij in balans

Informatie Algemeen



powered by



Even voorstellen!

Ik ben Paulien Jagersma, 31 jaar, vrouw van Pieter Jelle, en moeder van 3 prachtige dochters. Als coach en ondernemster in de gezondheids- & voedingsbranche word ik enorm enthousiast van ons concept JIB challenge.

Als trotse ervaringsdeskundige van -18 kilo, -11% vet, 2x zoveel energie en een stuk meer zelfvertrouwen heb ik een nieuwe passie gevonden; mensen zoals jij en ik weer terug in 'balans' brengen. Want met de juiste coaching kan iedereen dit.



Melissa



Ik ben Melissa Zijlstra, 33 jaar, bomvol energie en kan genieten van de simpelste dingen. Naast mijn vaste baan als Projectmanager werk ik als freelancer (fotografie & vormgeving) en ben ik gek op reizen, het maken van avonturen en mooie herinneringen. De avonturen die ik aan ga doe ik vol enthousiasme, zo ook deze toffe oprichting van JIB. Ik weet als geen ander hoe het is om naast een druk dagelijks leven toch een gezonde levensstyle te hanteren en deel mijn ervaring dan ook graag.

Resultaat: -16 kilo, en nog belangrijker: veeeeel meer energie, kracht/conditie en mentaal veel sterker. De persoonlijke ontwikkeling die ik op gedaan heb is zoveel waard, en ik leer nog steeds!

SAMEN ZIJN WIJ JIB! #POWERTEAM

JIB staat voor 'Jij In Balans'. Wij gaan graag, samen met jou, de uitdaging aan om meer balans te creëren in jouw levensstijl. Of dit nu is om gewicht te verliezen, op de juiste manier aan te komen, zelfverzekerder worden, of om meer energie te krijgen, alles met het oog op een goede gezonde balans tussen voeding, beweging en mindset. Wij coachen voornamelijk online, maar hebben ook offline momenten/dagen.



Wanna join our team?

vraag ons voor meer info! #zakelijkkansen

Waar kunnen wij jou bij helpen?



- Meer energie en kracht
- Afslanken
- Minder centimeters
- Gezond vetpercentage
- Aankomen (spiermassa)
- 1 op 1 online coaching
- Aanleren juiste gewoontes
- Gezonder voedingspatroon
- Positieve mindset
- Gezonde leefstijl die past bij jouw daginvulling
- Persoonlijk supplementenadvies
- Community online & offline

HET FITPLAN #TAKECAREOFYOURBODY #ONELIFE

Jouw avontuur naar meer balans in voeding, beweging en mindset start met ons fitplan! We vertellen je hier kort wat je ongeveer kunt verwachten. Het slagen van jouw fitplan hangt volledig af van het correct en consistent volgen van de nieuwe betere dagelijkse gewoontes.

Het fitplan gaat voornamelijk om het aanleren van nieuwe en betere gewoontes die je kan doorzetten op lange termijn. Zoals je misschien zelf ook al eens hebt ervaren: een kortstondig dieet is geen oplossing voor de langere termijn, dus we kijken naar een oplossing die jij de rest van je leven vol kunt houden, zonder moeite. De focus ligt op een healthy active lifestyle en hier staat geen eind datum op. We vinden het belangrijker om kennis en waarde over voeding, beweging en mindset te delen, dit is belangrijk voor het halen, maar ook zeker voor het behouden van je resultaten.

Wij als coaches van JIB Challenge zijn een enthousiast team (we zijn altijd op zoek naar nieuwe enthousiaste coaches in ons team ;-)) die altijd klaar zullen staan om jou alles te bieden voor een leuke, leerzame ontwikkeling richting jouw doelen en resultaten. Community is erg belangrijk voor ons, dus je staat er nooit alleen voor!



Inhoud Fitplan

Wat kun je ongeveer verwachten in ons fitplan? In het fitplan krijg je alle informatie om van start te gaan en te gaan werken aan jouw persoonlijke doelen. Voor dat je het fitplan van ons ontvangt krijg je een gratis (online) intake zodat we weten hoe je ervoor staat en wat je persoonlijke doelen worden.

Je wordt ook toegevoegd aan onze Telegram appgroep zodat je je ervaringen kan delen, maar je ook inspiratie kan halen uit de ervaringen van andere mensen welke ook met hun eigen doelen aan de slag zijn gegaan. Ieder op hun eigen manier, met hun eigen doelen en eigen reis er naar toe. Maar uiteindelijk heeft iedereen hetzelfde doel: meer balans in je levensstijl! Ook worden er in deze groepsapp leuke challenges aangekondigd, of leuke offline momenten.

Hieronder een kleine opsomming van punten waar we aandacht aan geven in ons fitplan.

- Aandachtspuntjes - hoe ga je van start
- 80% voeding - 20% beweging
- Onze challenges
- Community
- Het ontbijt
- Toptips om je ontbijt nog lekkerder te maken
- Hydrateren
- Do's & Don'ts
- Eetmomenten
- Verdeling van je bord
- Ondersteuning supplementen
- Pakket

Onze gratis **JIB Challenges!** Voor een extra stok achter de deur, of gewoon omdat het heel erg leuk is ;-)) en je er veel van kan leren!

- 10 daagse fitmarathon
- 6 weken persoonlijk plan
- 90 dagen plan

Of ga lekker zelf op avontuur met ons algemene fitplan!

Deze challenges worden in de Telegram groepsapp aangekondigd.



Herbalife ontbijt

Het ontbijt is het belangrijkste onderdeel van de dag! Daarom kiezen wij iedere dag weer voor in ieder geval een ontbijt met de producten van Herbalife Nutrition zodat we onze dag op een snelle, makkelijke en 100% gezonde manier kunnen starten,

Waarom Herbalife? Heel simpel: omdat onze voeding niet meer de vitamines en mineralen bevat zoals vroeger, terwijl ons lichaam dit juist nu extra hard nodig heeft (denk aan alle welvaardsziektes). Wij zorgen voor een gezonde basis en vullen dit aan met de producten van Herbalife Nutrition.

Herbalife is dus geen maaltijdvervanger of (crash)dieet, maar een aanvulling die helpt om alle vitamines en mineralen op een makkelijke (en leuke) manier binnen te krijgen. De producten hebben zoveel goede eigenschappen, zijn ook nog eens lekker, en zijn medisch onderbouwd en getest. Mocht je hier nog vragen over hebben, stel ze gerust! Er is zoveel over te zeggen en uit te leggen, maar dat is een beetje te veel voor dit document ;-)

OM TE STARTEN #MAAKJEZELF&JOUWLIJFPRIORITEIT



BASIC BOX - € 4,55 per dag

Voor deze prijs ontvang je:

- Fl ontbijt smaak naar keuze - 25 vitamines & mineralen en 52 gezonde voedingsstoffen
- Thee - 5 kruiden voor meer energie en activatie metabolisme
- Intake + alles wat in het Fitplan zit (coaching, challenges, informatie, community etc.)



ADVANCED BOX - € 7,18 per dag

Voor deze prijs ontvang je:

- Fl ontbijt smaak naar keuze - 25 vitamines & mineralen en 52 gezonde voedingsstoffen
- Thee - 5 kruiden voor meer energie en activatie metabolisme
- Aloe Vera drank - reinigt en herstelt je darmflora - betere opname voedingsstoffen
- Intake + alles wat in het Fitplan zit (coaching, challenges, informatie, community etc.)



ULTIMATE BOX - € 11,00 per dag

Voor deze prijs ontvang je:

- Fl ontbijt smaak naar keuze - 25 vitamines & mineralen en 52 gezonde voedingsstoffen
- Thee - 5 kruiden voor meer energie en activatie metabolisme
- Aloe Vera drank - reinigt en herstelt je darmflora - betere opname voedingsstoffen
- Cellnutrition - een detox voor alle cellen in je lichaam en tegen oxidatieve stress
- Visolie - zuivere omega3 om o.a. je hart & bloedvaten schoon te houden en nog veel meer!
- Intake + alles wat in het Fitplan zit (coaching, challenges, informatie, community etc.)

Naast deze boxen zijn de producten ook los te koop, en zijn er nog veel meer producten en supplementen die bij kunnen dragen aan je doelen. Deze informatie vind je terug in het fitplan en kunnen we ook altijd samen bespreken!

De Fl ontbijtshake is verkrijgbaar in 10 smaken (Aardbei, Banaan, Cookie Crunch, Chocola, Chocola Munt, Zomerse Bosvruchten, Chocola Sinaasappel, Cafe Latte, Vanille) Een bus shake is voor 21 dagen (Vanille ook verkrijgbaar in 30 dagen) en de supplementen / dranken in de boxen zijn voor circa 30 dagen. Voor de boxen is kwa prijzen rekening gehouden met een shake bus voor 21 dagen.



Boven de € 100,- euro gratis verzendkosten







How Meal Replacement Shakes Aid **Weight Loss**

An Herbalife Nutrition shake contains...
170 nutrient-dense calories

- 1 High-protein and low glycemic index
- 2 High nutrient density
- 3 Promotes behavioral changes

As much:

-  Protein as 3 large eggs
-  Vitamin A as ½ cup of cooked broccoli
-  Vitamin C as 2 small peaches
-  Fiber as 1 apple

Herbalife #1 van de wereld!



Wat wordt jouw doel?

Jij bent nu vast heeel erg enthousiast geworden (net als wij) van ons verhaal en wilt lekker aan de slag! ;-) Dat kan! Laat ons via social media, of via onderstaande contactgegevens weten dat je van start wilt gaan met het fitplan.

Vervolgens ontvang je van ons de intake formulieren en nemen wij binnen een week, na ontvangst van jouw ingevulde formulieren, contact met je op voor een telefonische afspraak, of als je liever alle info per mail of whatsapp hebt dan kan dat ook. Tevens wordt je toegevoegd aan de Telegram groepsapp, ontvang je ons fitplan en krijg je een bestellink voor de producten zodat je snel aan de slag kunt.

CONTACTGEGEVENS #WITHLOTSOFLOVE

Algemeen:

Email: jibchallenge@gmail.com

Instagram & Facebook: [jibchallenge](#)

Paulien Jagersma:

Email: jibchallenge@gmail.com

Instagram: [paulien_jagersma](#)

Telefoon & Whatsapp: +31(0)6 57 55 39 96

Melissa Zijlstra:

Email: jibchallenge@gmail.com

Instagram: [meliissa_z](#)

Telefoon & Whatsapp: +31(0)6 22 89 52 32



Wanna join our team?

vraag ons voor meer info! #zakelijkekansen