



VacuStep Studio Ilona

Snel centimeters verliezen voor billen, buik en benen

- ✓ 4x Sneller centimeters verliezen
- ✓ Doeltreffend voor billen, buik en benen
- ✓ Vermindering van cellulitis
- ✓ Een gladde, egale huid en voel je fitter
- ✓ Resultaat binnen één maand!



Ilona Veenker

Duitslandlaan 50
7761 HK Schoonebeek
06 - 23 22 03 03 / 0524 - 53 40 53
info@vacustepstudioilona.nl

Openingstijden:

maandag t/m vrijdag
's morgens van 8:45 tot 11:15
's avonds van 18:30 tot 21:30

Kijk voor meer informatie op:

www.vacustepstudioilona.nl

Vacu Step

de vetverbrander voor Billen, Buik en Benen

Hiervoor is nu de Vacu Step, door een uitgekiend programma en de combinatie van vacuüm en beweging zorgt de Vacu Step voor een betere doorbloeding van het weefsel bij de 3 B's . U kent het wel, u leeft gezond en volgt een fitness programma en eventueel volgt u nog een dieet, hierdoor valt u overal af, alleen niet bij de Billen Buik en Benen.

Het resultaat zal zijn, dat ook u zult afvallen bij de Billen, Buik en Benen . U zult verbaasd staan over de resultaten van de Vacu Step, want vanaf de eerste keer zult u resultaten zien. Gedurende een kuur zult u zelf kunnen constateren dat uw huid weer gladder en egaler wordt en dat de omvang bij de 3 B's duidelijk verminderd.



Dit is dus dé methode tegen hardnekkige cellulitis, de Vacu Step maakt van een sinaasappelhuid weer een perzikzachte en gladder huid. De begeleiding van het Vacu Step programma zal gebeuren door speciaal hiervoor opgeleid personeel, zodat u het maximale resultaat zult halen uit deze behandel methode.

Aanbevolen wordt om één kuur van 20 keer te volgen gedurende de eerste vier weken voor een optimaal resultaat, en om het daarna te onderhouden met een à twee behandelingen/trainingen per week.

Waarom vetcellen bij billen, buik en benen

De aanleg bij de dames zorgt ervoor dat er extra energiecellen zitten bij de billen, buik en benen.

De functie van deze cellen is dat op het moment dat er sprake is van zwangerschap en van te weinig voeding, deze cellen direct hun energie zullen afstaan .

Dus de dames kunnen er niets aandoen dat daar teveel centimeters zitten, de één heeft er nou eenmaal meer aanleg voor dan de ander.

Waarom geen vermindering van centimeters bij sporten of dieet

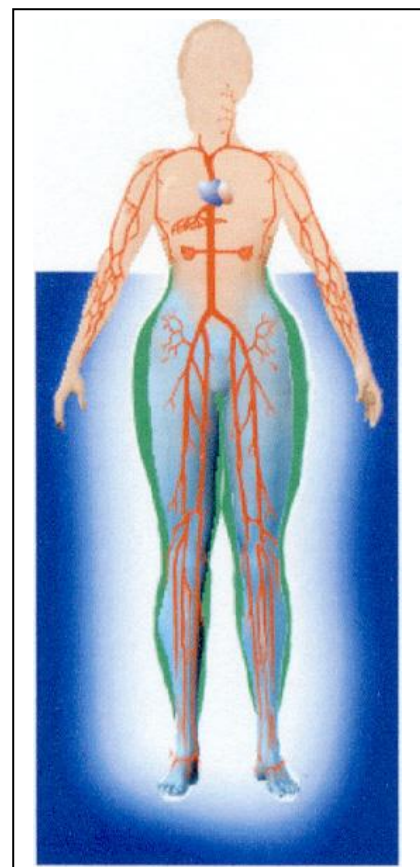
dit heeft alles te maken met de doorbloeding zoals u kunt zien is de doorbloeding van het bovenlichaam duidelijk beter dan de doorbloeding van het onderlichaam.

Het resultaat voor het bovenlichaam is:

- goede opname van voedingsstoffen
- actieve stofwisseling
- goede vetverbranding

Het resultaat voor het onderlichaam is:

- slechte opname van voedingsstoffen
- trage stofwisseling
- langzame vetverbranding



Vetverbranding vindt alleen plaats op goed doorbloede plaatsen

De werking van de Vacu Step

De oorzaak van een slechte doorbloeding bij billen, buik en benen komt omdat de bloedvaten tussen deze cellen worden afgekneld zodat er sprake is van een blokkade.

Deze blokkade zorgt ervoor dat deze cellen zich niet kunnen openen om hun energie voor verbranding af te staan.



De oplossing hiervoor is de:

Vacu Step

Door de unieke combinatie bewegen in een vacuümruimte vindt er vanaf het begin een optimale doorbloeding plaats bij

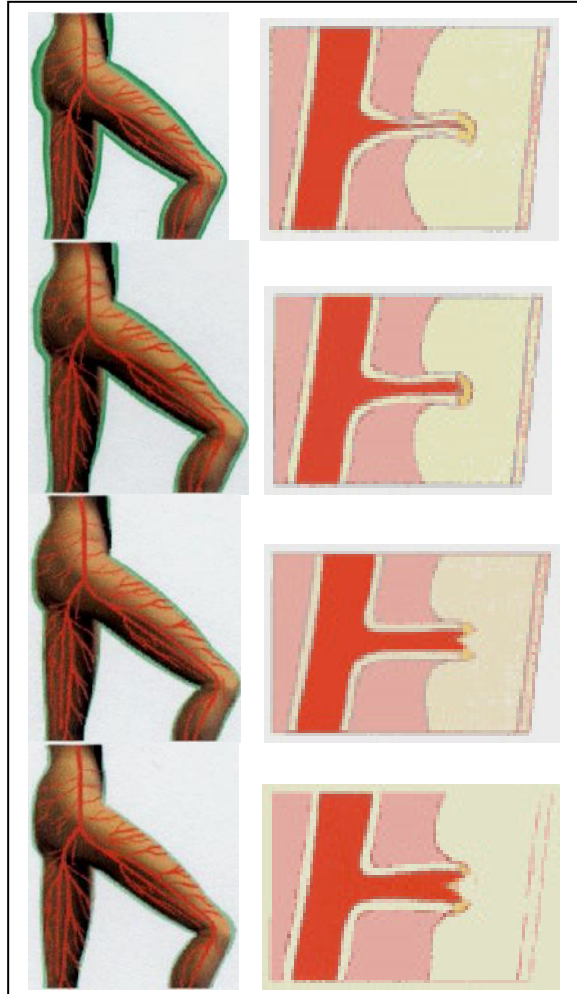
billen, buik en benen

- De ellipsvormige beweging zorgt voor een optimale bloedcirculatie en dat het lichaam energie vraagt.
- Vacuüm zorgt ervoor dat er weer een doorbloeding plaatsvindt tussen de cellen bij billen, buik en benen.
- Dit resulteert in minder centimeters, doordat de cellen hun vet afstaan om te verbranden in het hele lichaam

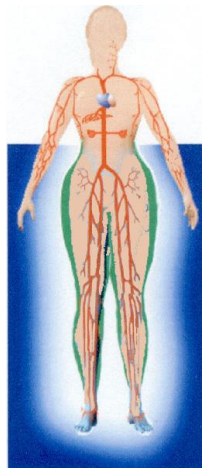
U ziet aan de afbeeldingen hiernaast dat gedurende het gebruik van de Vacu Step de doorbloeding verbetert. Hierdoor openen de vetcellen zich om het vet af te staan dat in de rest van het lichaam wordt verbrand.

Door middel van een rustige en lichte beweging in een vacuüm - ruimte wordt de doorbloeding gestimuleerd en wordt de vetverbranding direct geactiveerd.

Vet is een opgeslagen energie, en wordt door de transportstof bloed naar plaatsen in je lichaam gebracht waar het lichaam energie nodig heeft.



Eindresultaat is een optimale doorbloeding



**daardoor een optimale vetverbranding bij
Billen, Buik en benen**

Persoonlijk trainingsplan

- Voor een optimaal resultaat adviseren wij 20 trainingen gedurende 4/5 weken

1 ^e week	5 trainingen
2 ^e week	5 trainingen
3 ^e week	5 trainingen
4 ^e week	5 trainingen

- om het succes van de Vacu Step training te continueren wordt aanbevolen om daarna 1 a 2 keer per week gebruik te maken van de Vacu Step.
- trainingsduur;30 minuten
- geen krachttraining voor en na Vacu Step:
omschakeling lichaam van vet verbranding naar suikerverbranding
- bij warming up hartslag zo laag mogelijk:
warming up is bedoeld om de doorbloeding op gang te brengen zodat bij de training direct vet wordt verbrand
- bij de training hartslag maximaal 120:
hartslag mag rustig onder de 120 blijven , het gaat om vetverbranding
- speed tussen de 60 en de 90 :
zorgt ervoor dat de bloedcirculatie op niveau blijft en dat je in de vetverbranding blijft.
- belastbaarheid Vacu Step zo laag mogelijk:
lage belastbaarheid zorgt voor optimale vetverbranding , regelaar boven de 3 betekent vaak dat lichaam overgaat van vetverbranding naar suikerverbranding.
- wanneer traint iemand optimaal (vuistregel):
wanneer iemand gedurende zijn training rustig door de neus kan inademen en door de mond weer kan uitademen , en dat op dat moment de hartslag onder de 120 blijft (gaat dan niet verzuren).

Voedingsadvies voor Vacu Step training

waarom ongeveer 2 uur voor de Vacu Step training koolhydraten :

- zodat je lichaam tijd heeft om de koolhydraten op te nemen
- opgenomen koolhydraten zorgen voor een snelle en optimale vetverbranding
- in combinatie met de Vacu Step dus het optimale resultaat

voedingstoffen	aanbevolen	toegestaan	verboden
koolhydraten 2-8 uur voor Vacu Step training toegestaan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>bruin brood</i> • <i>volkoren brood</i> • <i>zilvervlies rijst</i> • <i>ontbijtgranen zonder suiker</i> • <i>vers vruchtensap zonder suiker</i> • <i>bruine bonen</i> • <i>vers fruit</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>wit brood</i> • <i>beschuit</i> • <i>deegwaren</i> • <i>aardappel puree</i> • <i>honing</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>gebakken aardappelen</i> • <i>patat</i> • <i>chips</i> • <i>pudding</i> • <i>suiker</i> • <i>ijs</i> • <i>chocolade</i>
vitaminen/mineralen ballaststoffen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>kool</i> • <i>andijvie</i> • <i>rettich</i> • <i>wortels</i> • <i>radijsjes</i> • <i>spinazie</i> • <i>broccoli</i> • <i>chinese kool</i> • <i>komkommer</i> • <i>bleekselderij</i> • <i>linzen</i> • <i>koolrabi</i> • <i>sla</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>ananas</i> • <i>appel</i> • <i>peer</i> • <i>aardbeien</i> • <i>grapefruit</i> • <i>kiwi</i> • <i>kersen</i> • <i>perziken</i> • <i>druiven</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>bonen (slabonen sperziebonen enz.)</i> • <i>noten</i> • <i>maïs</i> • <i>bananen</i>

Voedingsadvies na Vacu Step training

waarom eiwitrijk voedsel na de Vacu Step training :

- eiwitten zorgen ervoor dat passieve cellen na lange tijd actief worden
- actieve cellen nemen minder snel vet op
- actieve cellen nemen een mindere hoeveelheid vet op
- in combinatie met de Vacu Step een langer durend resultaat

voedingstoffen	aanbevolen	toegestaan	verboden
eiwitten	<ul style="list-style-type: none"> • <i>ei</i> • <i>vis (gestoomd)</i> • <i>rundvlees</i> • <i>kalfsvlees</i> • <i>gevogelte</i> • <i>melkproducten</i> • <i>soja</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>kaas 20+</i> • <i>gerookte vis</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>varkensvlees</i> • <i>kaas(30+en 40+)</i> • <i>gebakken vis</i>
vitaminen/mineralen ballaststoffen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>broccoli</i> • <i>chinese kool</i> • <i>andijvie</i> • <i>rettich</i> • <i>wortels</i> • <i>radijsjes</i> • <i>spinazie</i> • <i>komkommer</i> • <i>bleekselderij</i> • <i>linzen</i> • <i>koolrabi</i> • <i>sla</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>ananas</i> • <i>appel</i> • <i>peer</i> • <i>aardbeien</i> • <i>grapefruit</i> • <i>kiwi</i> • <i>kersen</i> • <i>perziken</i> • <i>druiven</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>bonen</i> • <i>noten</i> • <i>maïs</i> • <i>bananen</i>

Het voedingsadvies in combinatie met de Vacu Step training zorgt de eerste 10 keer voor het leeg maken van passieve vetcellen, en het begin van het activeren van deze cellen.

De tweede 10 keer haalt het nog meer vet uit deze cellen en zorgt ervoor dat deze cellen nog actiever worden zodat ze een minder hoeveelheid vet opnemen.

Daarna adviseren wij u een à twee keer per week een Vacu Step training zodat u lang plezier houdt van het resultaat van de Vacu Step trainingen.

gezondheidsverklaring van ;

naam	
adres	
woonplaats	
geb. datum	
telefoonnummer	

Ik verklaar hiermede dat mijn gezondheid van dien aard is dat het mij is toegestaan om sport te bedrijven . Ik verplicht mij hierbij, dat ik veranderingen van mijn gezondheidstoestand direct doorgeef aan betrokkenen .

overeen gekomen op,.....te.....

.....
handtekening

Het is voor personen met klachten/omstandigheden uit de onderstaande tabel niet toegestaan om gebruik te maken van de Vacu Step;

- hartklachten
- personen met een pacemaker
- trombose
- bloedvatenontsteking
- extreme spataderen (wel mogelijk met toestemming van een arts)
- astma
- epilepsie
- zwangerschap

Tijdens de Vacu Step training wordt aanbevolen om regelmatig te drinken(0,5 – 1,0 liter), doordat de stofwisseling gestimuleerd is vindt er een optimale vetverbranding plaats. Het water heeft een positieve bijdrage aan dit door de Vacu Step ingezette vetverbrandingsproces.