

# *For Beauty & Vitality*

*Fit & Relax Center*

*Jaargang 10, nr.5*

*Nov-Dec. 2018*



*Wie iets wil doen vindt een middel, wie niets wil doen een excuus.*

***Fit & Relax Center***

***Ann Stevens***

Potaardestraat 42A – 1860 Meise

02/2702202 – [info@fitenrelax.be](mailto:info@fitenrelax.be)

[www.fitenrelax.be](http://www.fitenrelax.be)

*Op afspraak: ma. 13u30 tot 22u / di. 9u tot 12u en 13u30 tot 22u /  
do. 9u tot 12u en 13u30 tot 22u / vr. 9u tot 12u.*

## WOORDJE VOORAF

*De herfst is begonnen en de winter staat voor de deur.*

*De kou en de wind buiten en de warme, droge lucht binnen hebben hun invloed op onze huid. Verzorg en hydrateer ze regelmatig om problemen te voorkomen.*

*Vergeet ook je voeten niet, want zij zitten nu vaak hele dagen ingepakt in dikke sokken en warme laarzen.*

*Lange, donkere avonden zijn ideaal om jezelf eens te (laten) verwennen met een massage of een verzorging.*

*De feestdagen komen steeds dichterbij. Vermijd cadeautjesstress en koop nu al geschenkjes of geef eens een geschenkbbon.*



### **Ann Stevens**

Als gediplomeerde diëtiste en schoonheids-specialiste zorg ik voor een professionele en persoonlijke begeleiding, die gesteund is op 4 pijlers:

- Voeding: een gezond gewicht bereiken met een individueel aangepast voedingsplan.
- Beweging: regelmatig sporten, zowel cardio als krachttraining, zorgt voor een slank, fit en energiek lichaam.
- Ontspanning: ontsnap uit je drukke leven en kom tot rust met een massage, magneetveldtherapie, chimachine, infrarood-tunnel.
- Uiterlijke verzorging: je lichaam langs de buitenkant verzorgen (gelaatsverzorging, rimpelbehandeling, pedicure, manicure,...) maakt dat je je beter voelt en dat straal je uit.

# BESCHERM JE HANDEN TEGEN DE KOU

Koude, wind, droge lucht kunnen voor heel wat ellende zorgen aan je handen.

Droge, schilferige, ruwe handen, pijnlijke kloven kunnen enkel behandeld en voorkomen worden door ze regelmatig te hydrateren!

## **Luxe Manicure**

Een ontspannende, vochtinbrengende handverzorging:

- Knippen en vijlen van nagels
- Peeling van handen met ultrasoontoestel
- Pakking met hydraterende, voedende crème
- Inwerking met verwarmende handschoenen
- Verzorging nagelriemen
- Relaxerende handmassage
- Eventueel aanbrengen nagelverharder

*Prijs: 25 euro*

## **Handenpakking**

Dé oplossing voor droge, ruwe handen!

Een paar handschoenen met een hydraterende, voedende crème wordt over de handen gedaan. Na een inwerking van een 10-tal minuten met warme handschoenen, worden deze verwijderd en het overtollige product ingemasseed.

Ideaal om bij een gelaatsverzorging te laten doen, tijdens de inwerking van het masker.

*Prijs: 10 euro*

## **Producten voor thuis**

### **Relaxing Handcrème**

Hydraterende handcrème met lavendel en valeriaan voor een ontspannend effect.

*Prijs: 5 euro (60ml)*

### **O'Sea Handbalsem**

Beschermt en verzorgt je handen tegen uitdroging.

*Prijs: 5 euro (30ml)*

### **Nagelriemolie Mango**

Voedt de nagels en beschermt de nagelriemen en maakt ze zacht. In handig rollertje.

*Prijs: 5 euro*

### **Sanzo Handschoenen**



Handschoen met een verzorgende crème voor zijdezachte handen!

Eenvoudig in gebruik: steek je handen in de Sanzo handschoenen, laat minstens 10 minuten inwerken, verwijder de handschoenen en masseer de rest van de crème in.

*Prijs: 5 euro per paar*

**PROMO: 4 + 1 GRATIS** (mag gemixt worden met de sokken)

# VERWEN JE VOETEN

In de winter zitten je voeten heel de dag opgesloten in dikke sokken en warme laarzen. Ze kunnen dus wel wat extra aandacht en verzorging gebruiken, maar dit wordt vaak vergeten.

## Luxe Pedicure

- Verkwikkend voetmassagebadje
- Knippen en vijlen van nagels
- Verwijderen van eelt
- Warme, hydraterende en voedende pakking
- Ontspannende voetmassage

*Prijs: 25 euro*



## Producten voor thuis

### **O'Sea Voetbalsem**



Voedt en hydrateert de voeten en zorgt ervoor dat ze fris blijven ruiken na een hele dag opgesloten te zitten.

*Prijs: 5 euro (30ml) – 13 euro (100ml)*

## Alka Bad



Een voetbad met dit badzout zorgt voor de afvoer van afvalstoffen uit je lichaam. Door de mineralen zal de huid heerlijk zacht aanvoelen. Ideaal om lekker te ontspannen na een drukke dag. Kan ook gebruikt worden als scrub om dode huidcellen, huilschilfers te verwijderen.

*Prijs: 2,50 euro (55g) - 10 euro (5 x 55g) - 25 euro (1200g)*

## Sanzo Sokken



Sokken met een verzorgende crème voor de voeten. Ook ideaal bij kloven.

Eenvoudig in gebruik: doe de sokken over je voeten, laat minstens 10 minuten inwerken, verwijder de sokken en masseer de rest van de crème in.

*Prijs: 5 euro per paar*

**PROMO: 4 + 1 GRATIS** (mag gemixt worden met de handschoen)

# MAGNESIUM = hét mineraal van 2018

*Magnesium is de 3<sup>de</sup> levensbehoefte, na water en zuurstof.*



Net als water en lucht, heb je magnesium elke dag nodig, want je kan het niet opslaan.

Iedereen kent magnesium van naam. Meestal van de tabletten, die slechts 10% magnesium bevatten en waarvan slechts 20 à 30% opgenomen wordt door het lichaam.

Een tekort aan magnesium leidt tot vele kwalen:

- Krampen, rusteloze benen
- Pijnlijke spieren
- Lusteloosheid, vermoeidheid
- Depressie
- Hoofdpijn, migraine
- Slapeloosheid, angst, rusteloosheid
- Hartritmestoornissen
- Hyperactiviteit, concentratieproblemen
- Stress
- Ruwe huid met jeuk en schilfers

- Menstruatiepijnen
- Artrose, gewrichtspijn
- Hoge bloeddruk
- Spasmen in oogleden, slokdarm, maag, darmen
- Tintelingen rond mond
- Verminderde eetlust
- Misselijkheid
- Constipatie
- Hunkering naar zout, chocolade
- Osteoporose
- Gaatjes in de tanden

Als je last hebt van minstens 3 van deze symptomen, dan zou een tekort aan magnesium de boosdoener kunnen zijn.

Er wordt aangeraden om je dagelijkse magnesiuminname te verhogen, ofwel door het eten van magnesiumrijke voedingsmiddelen, ofwel door het innemen van doeltreffende magnesium-supplementen (oraal en/of via de huid).

### **Natuurlijke bronnen van magnesium**

- Cacao, pure chocolade (min.70% cacao)
- Groene bladgroenten: sla, snijbiet, spinazie, peterselie,...
- Fruit: banaan, abrikoos, avocado, perzik, pruim, appel
- Noten: amandel, cashew, hazelnoot, walnoot
- Peulvruchten: erwten, linzen
- Zaden & pitten: chia, lijnzaad, sesamzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten,...
- Granen: bruine rijst, gierst, havermout
- Aardappelen
- Pompoenen
- Vis
- Biergist



Elke mens heeft gemiddeld 400mg magnesium per dag nodig. Dit betekent dat je 12 bananen of 7 avocado's zou moeten eten.

Door de intense bewerking van onze voeding, door de verarming van de landbouwgrond zitten er steeds minder mineralen en vitamines in onze voeding en bevat een typisch westers dieet maximaal 200mg magnesium.

De magnesiumbehoefte wordt nog groter bij het drinken van koolzuurhoudende dranken, koffie, thee en het eten van suikerrijke voedingsmiddelen, inname van bepaalde geneesmiddelen (maagzuurremmers, diuretica).

### **Orale magnesiumsupplementen**

Magnesiumpillen komen terecht in het darmkanaal, waar veel verloren gaat. Slechts een klein deel wordt opgenomen en vaak geven deze aanleiding tot maag- en darmklachten.

De nieuwste generatie en best werkzame magnesiumsupplementen zijn vloeibaar en rijk aan B-vitamines, taurine en vitamine D3. Deze stoffen bevorderen de opname van magnesium in de cellen.

### **Bioradix Liquid Magnesium D3+**



Een innoverende formule van vloeibaar magnesium met vitamine D3, B6, B9 en B12, taurine.

Zorgt op een makkelijke manier voor voldoende magnesium, verbetert de energieproductie, ondersteunt de spierwerking.

*Prijs: 24 euro (500 ml)*

## Magnesiumsuppletie via de huid

De huid is doorlaatbaar voor lichaamseigen stoffen zoals magnesiumchloride. Deze stof wordt snel door de huid opgenomen en gaat rechtstreeks naar de cellen om dan via de bloedbaan naar de plaats te gaan waar het nodig is.

Via de huid kan je geen overdosis krijgen, het eventuele overschot wordt door het lichaam afgescheiden.

### **Magnesium Flakes**



De badkristallen bestaan uit zuiver magnesiumchloride in vaste vorm en lossen uitstekend op in warm water.

Magnesium kan uitstekend opgenomen worden via de voeten, daarnaast is een voetbad ook geschikt om afvalstoffen af te voeren.

### *Gebruik*

Doe 125g magnesium flakes op 4 liter warm water en zit minstens 20 minuten, optimaal is 30 minuten, in het voetbad.

Voor een normaal onderhoud van je magnesiumbalans neem je 2 keer per week een voetbad. Bij gezondheidsklachten mag je meerder voetbaden per week nemen, bij voorkeur 's avonds.

*Prijs: 3 euro (125g) – 9 euro (500g) – 15 euro (1 kg)*

### **Magnesiumolie**



De magnesiumolie is de hoog geconcentreerde vorm van magnesiumchloride, opgelost in water. Het is uitermate geschikt om snel en effectief magnesium op te nemen via de huid. Handig en voordelig in gebruik.

De beste plekken om magnesium op te nemen zijn de voeten, oksels en de buikstreek. Als je last hebt van spierkrampen, dan is het ook mogelijk de plek zelf te behandelen.

### *Gebruik*

Dagelijks 15 tot 20 sprays op de huid en minstens 20 minuten laten inwerken. Indien gewenst kan je het nadien afspoelen. Bij een warme huid (na warme douche, massage, inspanning) wordt het sneller opgenomen.

*Prijs: 9 euro (150ml)*

## **Magnesiumgel**

Pure magnesiumgel met een hoge concentratie magnesium-chloride. Zuivert, hydrateert en bevordert het herstel van de huid. Het is bekend dat 70% van de mensen met huidaandoeningen er baat bij heeft.

### *Gebruik*

Bij huidklachten gebruiken naar behoefte. Kan ook gebruikt worden voor onderhoud van de magnesiumbalans in plaats van magnesiumolie. Ideaal om te masseren, maar voelt plakkerig aan. Daarom best afspoelen na 20-tal minuten.

Ook pakkingen zijn mogelijk: op de pijnlijke plek aanbrengen (bv. knie, nek, schouder) en warm inwikkelen. Na 20-tal minuten afspoelen.

De gel kan ook gebruikt worden om de tanden te poetsen, omdat je glazuur er sterk van wordt, je tandvlees er gezond bij blijft en je tanden wonderbaarlijk glad.

*Prijs: 6 euro (50ml) – 10 euro (100ml)*

## **Testpakket**

Gebruik de producten dagelijks en evalueer na 3 weken of je klachten verminderd zijn.

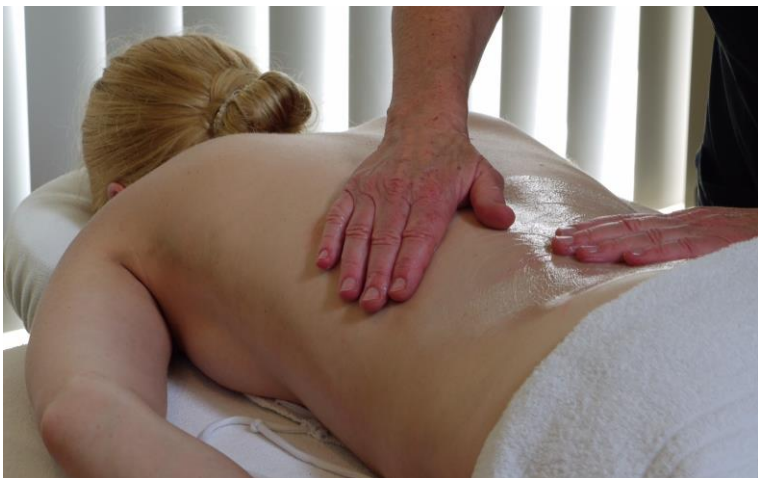
Magnesium Flakes 1 kg  
+  
Magnesiumolie 150ml

Neem 2x per week een voetbad en de andere dagen gebruik je 15 à 20 sprays magnesiumolie.

*Prijs: ~~24 euro~~ 20 euro*

## **Wellnesspakketten met magnesium**

Ontdek de aangename effecten van een magnesiumbehandeling.



## **Magnesium Voetbehandeling**

- Voetmassagebad met magnesium flakes
- Scrub van de voeten en onderbenen
- Pakking van de voeten met magnesiumgel
- Inwerking met warme botjes
- Voet- en onderbeenmassage

*Prijs: 25 euro*

## **Magnesium Rugbehandeling**

- Scrub van de rug
- Pakking met magnesiumgel
- Inwerking met warmtepack
- Massage van rug, nek en schouders

*Prijs: 30 euro*

### **PROMOPAKKET**

**Magnesium Voetbehandeling**

**+**

**Magnesium Rugbehandeling**

*Prijs: ~~55 euro~~ 49 euro*

Tip: dit pakket kan ook als geschenkbond gegeven worden!

# GELAATSVERZORGING LIFT-DETOX



Zuiverende, herstellende en versterkende gelaatsverzorging.

- Reiniging en diepe peeling van het gelaat
- Aanbrengen hyaluronzuurserum\* en inwerken met DTI
- Massage van het gelaat
- Vliesmasker met bamboe-koolstofvezels
- Dagcrème Royal Lift

*Prijs: 70 euro + GRATIS 1 ampul Actief concentraat voor thuis*

\*Hyaluronzuur kan tot 1000 keer zijn gewicht in water opnemen en vasthouden, waardoor de huid meer veerkracht krijgt en rimpels verminderen.

## Producten voor thuis

### **Micellair water Bio Balance Nieuw!**

Verfrissend en hydraterend reinigingswater dat de natuurlijke huidbalans niet verstoort. De huid wordt gereinigd in één simpele zachte beweging. De actieve micellen verwijderen in een oogwenk make-up, vet en onzuiverheden van het gezicht, de oogcontouren en de lippen. Het hydrateert en verzacht de huid; naspoulen en tonifiëren zijn overbodig. Ook geschikt voor gevoelige huidtypes.

*Prijs: 15 euro (250ml)*

## Dagcrème Royal Lift **Nieuw!**



Stimuleert de collageenproductie, verstevigt en lift de huid, vermindert de diepte van de rimpels, verbetert de huidtint en beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf.

*Prijs: 40 euro*

## Actief concentraat Ampul **Nieuw!**

Een boost voor de droge en slappe huid om ze weer zacht en stevig te maken. Bevat vitamine A, C, E en F.

Breek de ampul open, breng aan op een gereinigde huid en smeer uit. Daarna kan de gebruikelijke dagcrème gebruikt worden.

*Prijs: 5 euro 4 + 1 GRATIS*

## PRODUCT IN DE KIJKER

### **Bioradix Echinacea**



Echinacea is één van de populairste middeltjes, waarvan bewezen is dat het de weerstand versterkt.

Dit betekent niet dat je immuun bent voor alle ziekten, maar wel dat je er sneller vanaf zult zijn en dat de symptomen minder erg zullen zijn, zoals bij griep en verkoudheid.

- Verbetert de weerstand
- Sneller herstel bij ziekte
- Verhindert terugval na ziekte

Echinacea van Bioradix is een 100% natuurlijke, vloeibare oplossing.

Dosering: 2 x 5 ml per dag in water

Prijs: ~~30 euro~~ 27 euro (250 ml)



# SNEL ENKELE KILOOTJES MINDER

*Dat kan met de 3.2.1 Dieetkuur.*



Deze 3-dagenkuur kan je vòòr de feestdagen volgen, omdat dat strakke kledje dan mooier staat. Of tussen de 2 feestdagen om de schade te beperken. En direct na de feestdagen om een goede start te nemen.

## **Schema**

1<sup>ste</sup> dag: 3 shakes + groenten (koud en/of warm)

2<sup>de</sup> dag: 2 shakes + 1 koolhydraatarme maaltijd

3<sup>de</sup> dag: 1 shake + 2 koolhydraatarme maaltijden

Dagelijks aangevuld met groene thee extract (stimuleert de vetverbranding) en Alka kruidenthee (ondersteunt de afvoer van afvalstoffen).

Dit 3-dagenschema herhaal je nog minstens 3 maal.

## **Producten**

- 1 pot EQ3 Shake naar keuze (24 porties): vanille, chocolade, cappuccino, banaan, bosvruchten
- 1 pot groene thee extract: 2 capsules per dag
- 1 doosje Alka kruidenthee (25 builtjes): 2 tassen per dag

## **Coaching**

- Uitleg schema + gebruik producten
- Meting van gewicht en lichaamssamenstelling: bij start en na 10-tal dagen
- Bespreking vervolgschema

**Prijs: 99 euro**

## Reacties

Volgende personen volgden reeds de 3.2.1 Dieetkuur:

Sabrina ( - 3,1 kg in 12 dagen):

*“De vanilleshake is lekker en vult goed. Ik doe er af en toe koffie of cacao poeder bij om eens een ander smaakje te hebben. De heerlijke Alka thee helpt me om moeilijke momentjes door te komen. ”*

Monique ( - 3,3 kg in 10 dagen):

*“Makkelijk vol te houden, omdat je niet elke dag enkel shakes moet drinken. Je kan ook nog gewone voeding eten. En ben tevreden met het snelle resultaat. ”*

Ronnie ( - 15 kg in 6 weken):

*“Fantastisch dieet! Ik heb 3 weken (7 x 3 dagen) deze dieetkuur strikt gevolgd en ben van 98 kg naar 89 kg gegaan. Nu doe ik elke week nog 2 reeksen van 3 dagen en de 7<sup>de</sup> dag (zondag) neem ik 1 shake en 2 gewone maaltijden. Dit is goed te doen. ”*

Sonia ( - 6,3 kg in 4 weken):

*“Ik voel me veel beter en heb minder drang naar zoet. Af en toe eet ik nog een stukje chocolade (op dag 3), maar voor de rest kan ik er mij goed aan houden. ”*

Marco ( - 5,2 kg in 12 dagen):

*“ Die eerste 12 dagen gingen bijzonder goed. Het schema is prima in te passen in mijn dagelijks leven. Een shake is 's morgens snel klaar en als ik 's middags moet gaan eten met klanten, kies ik voor kip, steak of vis en vraag er extra groenten bij en geen frieten, kroketten of puree. Ik blijf het nog volhouden, want wil nog 10 kg afvallen. Geen honger en meer energie (mede dankzij de groene thee capsules) ”*

# ENERGETIX



Sinds oktober 2018 ben ik officieel, zelfstandig distributeur van Energetix magneetsieraden en accessoires.

## Werking

In ons lichaam zitten positieve en negatieve ionen. Als deze mooi geordend zijn, loopt alles perfect en voelen we ons in topvorm.

Stress, ongezonde voeding, weinig bewegen en electrosmog (stralingen van wifi, gsm, draadloze telefoon, microgolf) brengen onze cellen uit balans, waardoor vermoeidheid, ontstekingen, pijnen, enz. ontstaan.

De neodymiummagneten in de Energetix producten kunnen de cellen terug in evenwicht brengen en zorgen ervoor dat het bloed beter stroomt. Hierdoor gaan er meer voedingsstoffen en zuurstof naar de cellen en worden er meer afvalstoffen afgevoerd.

Sommige Energetix producten bevatten koper, dat ontstekingsremmend werkt. Tevens heeft het een positieve invloed op de hormoonhuishouding.

Tot slot zal het dragen van de Energetix producten ook pijnverlagend werken.

**TIP:** geef een magneetsieraad als cadeau met de feestdagen!

## Effecten

Gebruikers vertelden dat magneetsieraden een verzachtende en helende werking hebben bij:

- Migraine, hoofdpijn
- Gewrichts-, rug-, nek-, spierpijn
- Artritis, artrose, reuma
- Tenniselleboog
- Vermoeidheid
- Depressies
- Slechte bloedsomloop
- Stress, nervositeit
- Menstruatieklachten
- Overgangsklachten

*Personen, die elektronische hulpmiddelen nodig hebben zoals pacemaker, neurostimulator, insulinepomp, enz. mogen geen magneten dragen!*

## Assortiment



Naast een breed assortiment van magnetische armbanden, oorbellen, kettingen voor vrouwen, mannen en kinderen, biedt Energetix ook wellnessproducten op magnetische basis aan. Bandages, inlegzooltjes, waterstaafjes, massagetools, slaap- en ontspanningsmasker, nekkussen.



Het magneethartje of EHBO-hart is wereldwijd het meest verkochte artikel van Energetix. Het kan vrijwel op elke plek van het lichaam geplaatst worden en heeft een grote magneetkracht.

Voor dieren is er een aparte exclusieve collectie van magneet-accessoires, want ook voor dieren is de magneetkracht belangrijk.



Vraag gerust naar de **GRATIS Energetix-catalogus**.

### **Meer info?**

Wens je meer info en zelf ontdekken hoe deze magneten voor meer balans zorgen? Kom dan de GRATIS **balanstest** doen.

Gelieve vooraf te bellen of te mailen wanneer je wenst langs te komen, zodat ik wat tijd voor je kan vrijmaken.

## EINDEJAARSGESCHENKEN

Op zoek naar een passend geschenk voor onder de kerstboom of met nieuwjaar voor familie en vrienden? Hier enkele suggesties:

### Badsetje



Bevat bodywash, bodylotion, zeep en bodyspons.

Met aloe vera of cocos.

*Prijs: 8 euro*

### Bad & shower gel



Bad- en douchegel met bodyspons.

*Prijs: 5 euro*

### Rituals Bodyset



Scrub, douchegel, douche-olie en bodycrème in mooie geschenkdoo's.

*Prijs: ~~30 euro~~ 20 euro*

### Toilettas For Men



Met dagcrème voor een strakkere huid en een oogcrème, die wallen en rimpeltjes vermindert.

*Prijs: ~~120 euro~~ 60 euro*

Of geef gewoon een **geschenkbon**: een pedicure, manicure, gelaatsverzorging, massage of een waardebon, dan kunnen ze zelf hun geschenk kiezen.

## VOORDEELBONNEN

Geniet van volgende kortingen. Max. 1 bon per korting.

### **GRATIS** Nagelriemolie Mango

Bij aankoop van Relaxing handcrème  
+ 4 paar Sanzo handschoenen

Geldig tot 15/01/19 en zolang de voorraad strekt.  
Niet cumuleerbaar.

---

### **GRATIS** Magnesiumgel (50ml)

Bij aankoop van Alka Bad (5 x 55g)  
+ 4 paar Sanzo Sokken

Geldig tot 15/01/19 en zolang de voorraad strekt.  
Niet cumuleerbaar.

---

### **GRATIS** Magnesium Flakes (125g)

Bij aankoop van Liquid Magnesium D3+  
Geldig tot 15/01/19 en zolang de voorraad strekt.  
Niet cumuleerbaar.

---

### **GRATIS** Actief concentraat Ampul

Bij aankoop van Micellair water  
+ Dagcrème Royal Lift

Geldig tot 15/01/19 en zolang de voorraad strekt.  
Niet cumuleerbaar.

---

### **10 euro korting**

Bij aankoop van Luxe Manicure  
+ Luxe Pedicure

Geldig tot 15/01/19 en zolang de voorraad strekt.  
Niet cumuleerbaar.

---

### **GRATIS** 6 beurten Sport

Bij aankoop van 3.2.1 Dieetkuur.

Geldig tot 15/01/19 en zolang de voorraad strekt.

