

## Algemene voorwaarden en huisregels Vacu-Step Apeldoorn

- 1 De directie heeft het recht afspraken die niet minimaal 24 uur van te voren zijn afgezegd volledig in rekening te brengen.
- 2 De behandeling vangt aan en eindigt precies op het afgesproken tijdstip. In verband hiermee wordt u verzocht ongeveer 10 minuten van te voren aanwezig te zijn.
- 3 Uw kuur is exclusief voor u en is niet overdraagbaar aan een ander en is 1 jaar geldig.
- 4 Een kuur kan pas effectief zijn als 20 keer in een frequentie van minimaal 5 keer per week van de Vacu-Step gebruik wordt gemaakt. Voor een vervolgkuur kunt u een afwijkende planning afspreken.
- 5 De directie stelt het zeer op prijs indien u tijdens het gebruik van de Vacu-Step een kledingstuk met korte mouwen (bv. een T-shirt) draagt.
- 6 Wij zijn niet aansprakelijk voor zoekgeraakte kledingstukken en persoonlijke voorwerpen.
- 7 Parkeren is mogelijk op de oprit. Indien u op straat voor Vacu-Step Apeldoorn parkeert kunt u eerst een parkeerkaart halen bij de receptie.  
Bekeuring voor eigen rekening.
- 8 U dient de aanwijzingen van het personeel op te volgen.

# VACU-STEP Apeldoorn

**De vetverbrander voor billen, buik en benen.**



Vacu-Step Apeldoorn  
Ritbroekdwarsstraat 7  
7311 GA Apeldoorn

tel 055 5213120  
mob 06 24866175  
[www.vacustepapeldoorn.nl](http://www.vacustepapeldoorn.nl)

## Vacu-Step

De vetverbrander voor billen, buik en benen

Ik stel mij even in het kort aan u voor. Ik ben Tonie Arriëns en helemaal enthousiast over de Vacu-Step. Waarom?

Na diverse diëten en de hierbij behorende ellende had ik het helemaal gehad. Van al dat afvallen en aankomen werd ik er ook niet mooier op. Gelukkig is daar de Vacu-Step. Ik werkte bij een body en suncenter en deed daar de begeleiding van het slenderen [bewegingsbanken], toen daar een Vacu-Step werd aangeschaft ben ik een cursus gaan volgen en kon ik de mensen begeleiden op de Vacu-Step.

Zelf ben ik ook een kuur gaan doen en de resultaten zijn geweldig. Ik ben na de eerste kuur 32 ½ cm kwijtgeraakt bij buik, billen en benen. Na 6 kuren 75 cm en ik ga nog steeds door, daarbij ben ik op dieet gegaan en 26 kg afgevallen.

Na zoveel goede resultaten te hebben gezien ook bij anderen heb ik besloten zelf een Vacu-Step aan te schaffen voor mijzelf en anderen de gelegenheid te geven om onder mijn begeleiding hetzelfde te bereiken.

Wil je ook een ander figuur en onder deskundige begeleiding Vacu-Steppen?

Aarzel dan niet en maak een afspraak.

### Inhoudsopgave

- 2 Vacu-Step intro
- 3 Uw persoonlijk trainingsschema
- 4 De Vacu-Step
- 5 De werking van de Vacu-Step
- 6 Eindresultaat
- 7 Persoonlijk trainingsplan
- 8 Vacu-Step Nutricion
- 9 Waarom vetcellen?
- 10 Voordelen van de Vacu-Step
- 11 Aantekeningen

## Uw persoonlijk trainingsschema

Naam:

Kuur begonnen:

Datum	1 ste keer	
	Aantal cm.	Meethoogte
Bovenbeen R		
Bovenbeen L		
Billen		
Buik		
Taille		

Datum	20 ste keer	
	Aantal cm.	
Bovenbeen R		
Bovenbeen L		
Billen		
Buik		
Taille		

Totaal cm

Datum	40 ste keer	
	Aantal cm.	
Bovenbeen R		
Bovenbeen L		
Billen		
Buik		
Taille		

Datum	60 ste keer	
	Aantal cm.	
Bovenbeen R		
Bovenbeen L		
Billen		
Buik		
Taille		

Totaal cm

Totaal cm

Datum	80 ste keer	
	Aantal cm.	
Bovenbeen R		
Bovenbeen L		
Billen		
Buik		
Taille		

Datum	100 ste keer	
	Aantal cm.	
Bovenbeen R		
Bovenbeen L		
Billen		
Buik		
Taille		

Totaal cm

Totaal cm

## 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 Bs. 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 egalier wordt en dat de omvang bij de 3 Bs duidelijk vermindert.

Dit is dus de methode tegen hardnekkige cellulitis, de Vacu-Step maakt van een sinaasappelhuid weer een perzikzachte en gladde 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 twee  
behandeling/trainingen per week.

## 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 van bewegen in een vacuümruimte vindt er vanaf het begin een optimale doorbloeding plaats bij

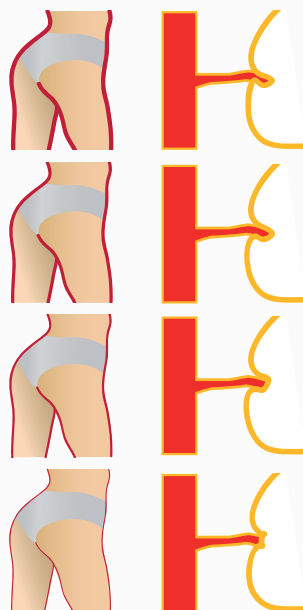
### billen, buik en benen.

- 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.

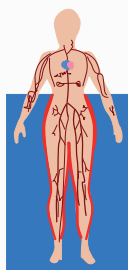
U ziet aan de afbeeldingen hiernaast dat gedurende het gebruik van de Vacu-Step de doorbloeding verbetert. Hierdoor openen de vetcellen zich om het vet af te staan dat in de rest van het lichaam wordt verbrand.

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

Weefselstructuur tabel	slap 1	normaal 2	vast 3
Hartslag gedurende de hele training maximaal.	120	120	120
vacuüm periode 1 4 minuten	-10 m/bar	-13 m/bar	-15 m/bar
vacuüm periode 2 20 minuten	-20 m/bar	-25 m/bar	-30 m/bar
vacuüm periode 3 4 minuten	-10 m/bar	-13 m/bar	-15 m/bar

- **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, regelmatig 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 als op dat moment de hartslag onder de 120 blijft (gaat dan niet verzuren).

## Vacu-Step Nutricion in combinatie met de Vacu-Step training rekt definitief af met het

### Jojo effect!



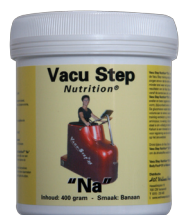
#### Vacu-Step Voor:

Zorgt ervoor dat u precies de goede hoeveelheid koolhydraten binnenkrijgt zodat u ook daadwerkelijk het vet kunt verbranden bij billen, buik en benen. U krijgt tegelijkertijd alle mineralen en bouwstoffen binnen die u nodig heeft om u in goede conditie te brengen



#### Vacu-Step Lest Best:

Zorgt ervoor dat de afvalstoffen makkelijk en snel uw lichaam verlaten, zodat u zich fitter voelt tijdens en na de Vacu-Step training.



#### Vacu-Step Na:

Is een combinatie van glucomananvezels en precies de goede hoeveelheid eiwitten. Dit zorgt ervoor dat uw vetcel mee gaat krimpen met de ruimte die er inkomt gedurende het leegmaken tijdens Vacu-Step training.

## Waarom vetcellen bij de 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 dieët?

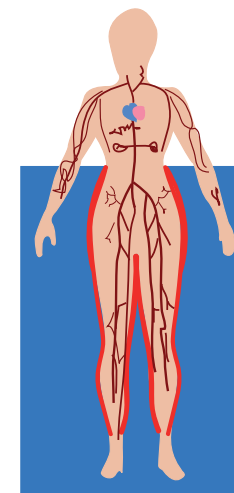
Dit heeft alles te maken met de doorbloeding. Zoals u kunt zien is de doorbloeding van het bovenlichaam duidelijk beter dan de doorbloeding van het onderlichaam.

#### 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.**

