

IBOYA TRAINING



IBOYATRaining 4 TOPMANAGERS

Vitaliteit
Lifestyle
Meer geluk
Mindfulness
Mentale rust
Lichaamshouding
Maximaal resultaat
Gezonde voeding
Verhoogde productiviteit
Sterk functioneel lichaam
Effectief bewegen
Meer energie

1

Effectief bewegen

Word snel fitter en ontwikkel een sterk functioneel lichaam door middel van 1 op 1 training waarmee je alle zakelijke uitdagingen aankan en blessures herstelt of voorkomt.

2

Pure, gezonde voeding

Voed je lichaam met gezonde voeding die energie geeft in plaats van energie kost en die tevens je algehele gezondheid en fitheid boost.

3

Mentale rust

Optimaliseer je focus en mentale rust, waardoor stress geen vat krijgt op je gezondheid en energieniveau. Werk efficiënter en ervaar meer geluk.

4

Lifestyle coaching

Bouw een gezonde lifestyle op die perfect wordt ingepast in je drukke agenda en mogelijk wordt gemaakt met behulp van iboyatraining en je assistent of naaste werknemer.

“

De persoonlijke benadering van Iboya helpt me enorm. Ik ervaar een mooie combinatie van fysieke inspanning, gezond eten en mentale weerbaarheid. Ik heb de training en adviezen inmiddels een integraal onderdeel van mijn leven gemaakt. Absoluut aan te bevelen!”

Maarten Edixhoven- Directeur Aegon

”

Waarom Iboyatraining4topmanagers

Van directeuren en hoger management-functionarissen wordt een topprestatie verwacht. Er is sprake van veel verantwoordelijkheden en een hoge werkdruk. Om dan nog tijd te maken om te gaan sporten of bezig te zijn met een gezonde lifestyle is dan zeker niet makkelijk.

Voor een topsporter is het heel belangrijk om fit en gefocust te zijn. Een hoge management functie kan je ook als topsport benaderen. Met dit uitgangspunt en de ervaring in het trainen van managers heeft Iboyatraining het programma Iboyatraining4topmanagers ontwikkeld.



Iboyatraining4topmanagers

Iboyatraining4topmanagers is een lifestyle en beweging programma specifiek gericht op de jachtige levensstijl van topmanagers. Dit programma is gebaseerd op de drie pilaren.

- Effectief bewegen
- Pure, hoogwaardige voeding.
- Mentale rust en lifestyle



Lifestyle coaching

Om dit in te kunnen passen in de drukke agenda van topmanagers hebben we een revolutionaire manier van sporten ontwikkeld: Kort, specifiek, intensief en effectief. Gezonde voeding, coaching en monitoring completeren het programma.

Aanpak

Door directiemedewerkers zoals een persoonlijk assistent of chauffeur direct te betrekken bij de implementatie van Iboyatraining4topmanagers, is het mogelijk dit programma perfect in te bedden in het schema van de werkweek.

Er worden gepaste, korte momenten ingelast voor het uitvoeren van een effectieve training of korte meditatie. Tevens bevat het programma 1 op 1 personal training om te komen tot een fit en functioneel lichaam.



Coaching implementatie gezonde lifestyle

Iboyatraining verzorgt dagelijkse coaching (bij voorbeeld via Whatsapp) en monitoring om te verzekeren dat de lifestyle correct wordt toegepast. Gaandeweg worden korte trainingen en mindfulness/meditatie oefeningen ingebed in de agenda. Zo wordt Iboyatraining4topmanagement een vanzelfsprekend onderdeel van je dagelijkse routine zonder dat dit veel tijd opeist. Een ander belangrijk onderdeel van het programma is een maandelijkse coaching en evaluatie sessie.

Intake, assessment en lifestyle protocol

De eerste stap van Iboyatrainings4topmanagers is een uitgebreide intake opgevolgd door een assessment. Dit resulteert in een protocol met uitvoerige informatie over voeding, meditatie- en ademhalingsoefeningen, training en lifestyle tips,. Het protocol wordt op basis van uw behoefte opgesteld en is de leidraad om te komen tot de optimale gezonde lifestyle.



Aanleren bewegingsprogramma

In de 2^e stap wordt een goede houding en aangeleerd, spierdisbalans en eventuele blessures aangepakt. De korte specifieke, effectieve oefeningen worden aangeleerd met de juiste techniek voor optimaal resultaat.

Gezonde lifestyle

In de 3^e stap wordt de gezonde voeding geoptimaliseerd.

Verdere tools om mentale rust te waarborgen als korte meditatie, mindfulness en eventueel ademhalingsoefeningen worden aangeleerd.

De korte trainingen, meditatie oefeningen en de gezonde lifestyle, worden geïmplementeerd in de agenda.

“

Het is niet te geloven, afgelopen week merkte ik dat de dagelijkse pijn voor het ontstaan aan schouder- en heupgewrichten en aan de onderrug na weer een lange zit op de bureau- of autostoel, nagenoeg was verdwenen. En dit na 4 lessen!

”

Jonne R.M. Van der Drift- Directeur Cdmatics B.V Management Consulting

Intake en uitgebreid lifestyle protocol

Locatie in overleg

€ 130,- eenmalig

Personal training lessen

Locatie in overleg
2 of 3 keer per week
Dagelijkse monitoring/ coaching

€ 100,- per uur

Meditatie mindfulness lessen 1 op 1

Locatie in overleg
3 maanden of 1 jaar
1 of 2 keer per week

€ 75,- per 30 min

Coaching & evaluatie voeding, training en lifestyle

Locatie in overleg
3 maanden of 1 jaar
1 keer per maand

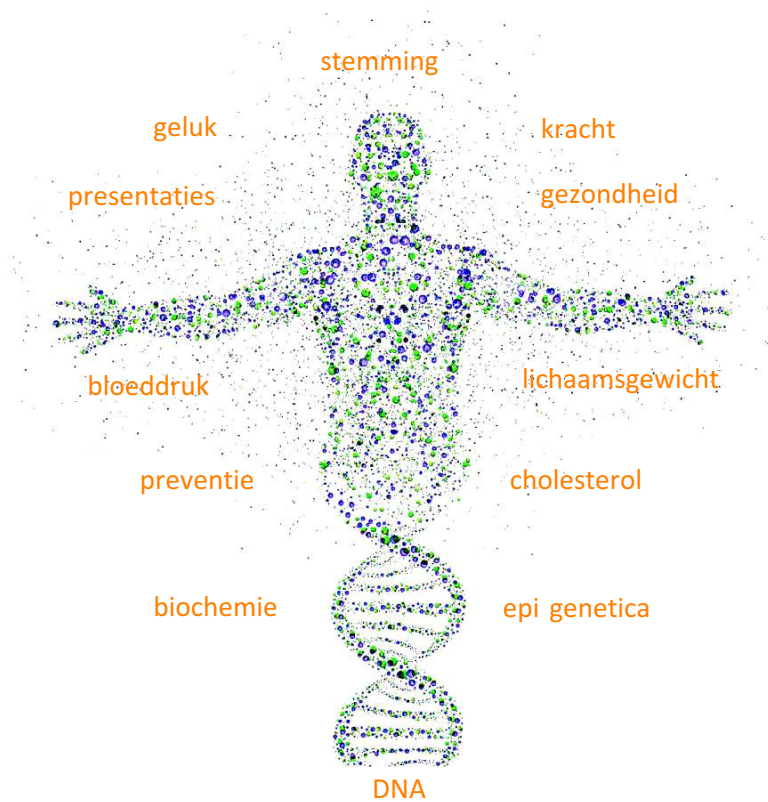
€ 100,- per uur

Uw optimale lifestyle programma wordt op maat samengesteld uit bovenstaande vier pakketten

- ✓ Gepersonaliseerd protocol met voeding, recepten, training en lifestyle tips, meditatie en ademhaling oefeningen
- ✓ Het gepersonaliseerd voedingspatroon wordt geoptimaliseerd en geïmplementeerd in de dagelijkse routine.
- ✓ Personal training voor een fit en sterk en functioneel lichaam, korte effectieve oefeningen tussen 5.5 en 9.5 min worden aangeleerd
- ✓ Stapsgewijs implementeren van korte trainingen en mindfulness/meditatie oefeningen in de drukke agenda.
- ✓ Dagelijkse coaching via Whatsapp voor lifestyle optimalisatie
- ✓ Interne motivator binnen het bedrijf voor het borgen van de gezonde lifestyle routine
- ✓ Maandelijks mentale coaching en evaluatie

Integraal Personal Training

Veel personal trainers en voedingsdeskundigen geven in essentie geen persoonlijke begeleiding maar algemene begeleiding in een één-op-één situatie. Integrale Personal Training gaat hierin verder en bepaalt op basis van de biochemische routekaart en constitutie van de klant welke training, voeding en andere lifestyle-richtlijnen nodig zijn voor een optimale gezondheid.



“

Haar kennis, doorzettingsvermogen, passie en ervaring zijn van onschatbare waarde. Daar waar andere experts geen raad meer weten, zoekt en vindt Iboya de weg om de kern van een probleem op te lossen.

Ilonka Bokma

”



Mijn naam is Iboya, voormalig ballerina van het Nationale Ballet, nu integraal personal trainer. Mijn missie is om professionals te ondersteunen om de optimale balans tussen body & mind te vinden

Over Iboya Triz

Voormalig ballerina van Het Nationale Ballet Iboya Triz is een ervaren, internationaal erkend, gediplomeerd integraal personal trainer en vitaliteitscoach. Een herseninfarct, burn-out, whiplash en ernstig nek en rug letsel brachten een eind aan haar dans- en zangcarrière.

In haar zoektocht naar de oplossing om weer volledig te herstellen, kwam Iboya tot de conclusie dat er geen integrale aanpak bestond. Zij kon niet anders dan hier zelf mee aan de slag te gaan als ze weer optimaal fit wilde worden op het gebied van lichamelijke en mentale gezondheid. Zo is haar passie en de kracht van haar werkwijze voor Iboyatrainning ontstaan.

De zoektocht naar haar eigen optimale vitaliteit heeft Iboya gemotiveerd om deze kennis en ervaringen voor anderen in te kunnen zetten.

Iboya volgde diverse, nationale en internationaal erkende opleidingen. Hierbij heeft zij zich gespecialiseerd op het gebied van fysieke (topsport) training, orthomoleculaire voedingsleer en mentale rust. Uiteindelijk heeft zij zich opgeleid tot Integraal Personal Trainer.

“ Ze heeft een geheel eigen kijk op dingen die wat mij betreft uniek is. Het zijn niet alleen de oefeningen, het is haar manier van kijken en redeneren die onbetaalbaar en uniek is. Laat je niet bedriegen door haar speelsheid. Haar kennis is uiterst serieus en heeft een zeer brede basis en die is stevig verankerd door haar ervaring.

Harry Bleeker Adviseur/jurist sociaal domein

”