

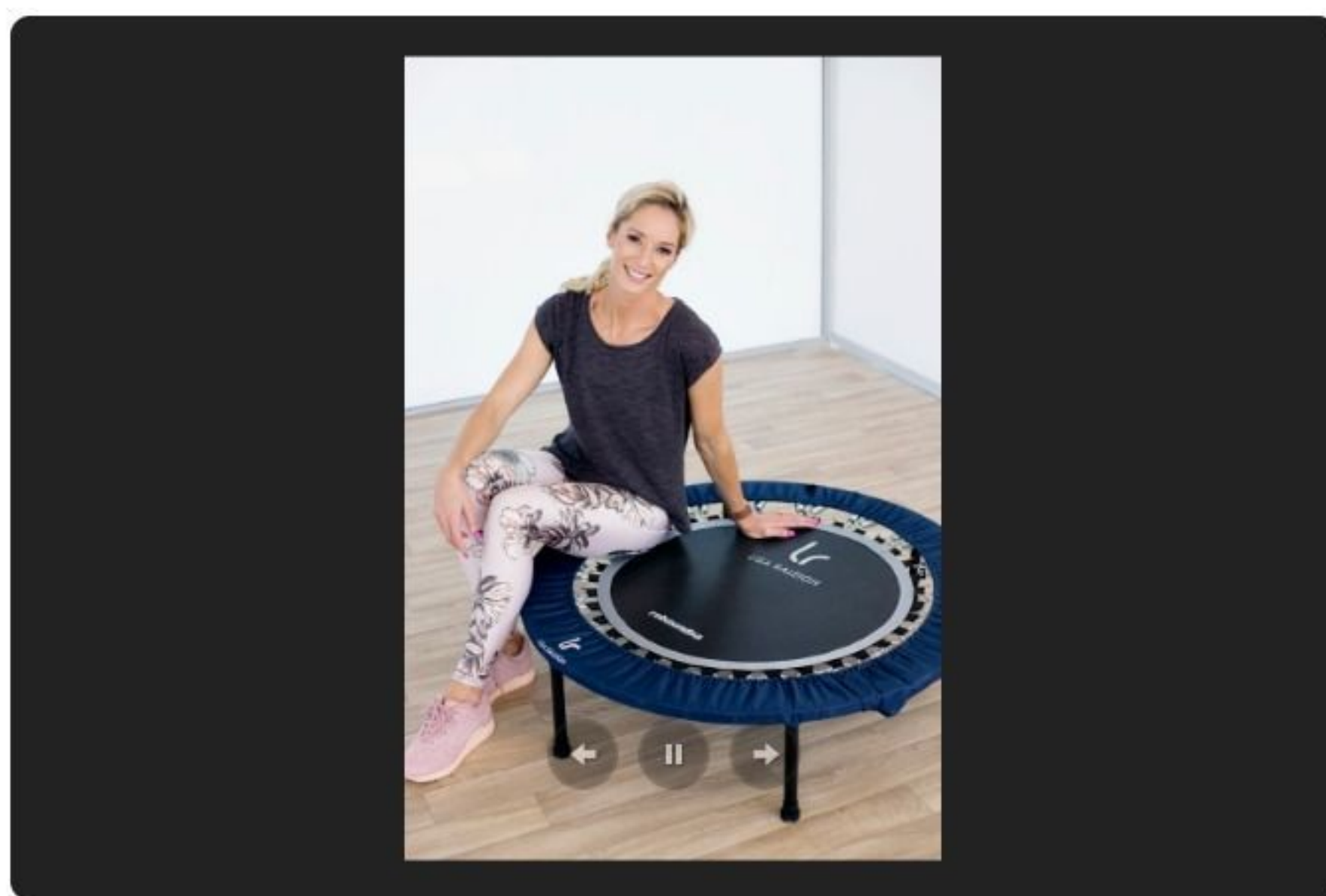
Ons gesels met...Lisa Raleigh

4 DAYS AGO by NATASHA MULLER



Lisa is 'n self-gemotiveerde entrepreneur met 'n passie vir gesondheid en welstand!

Met meer as 15 jaar ervaring in die gesondheids bedryf. Sy het 'n meer openbare loopbaan begin as die blou span afrigter terug op SA se Biggest Loser en welstandskonsultant op SABC 3 se daaglikse oggendprogram, Expresso.



Sy geniet dit om artikels te skryf vir tydskrifte en aanlyn platforms en het 'n bestseller boek gepubliseer genaamd No Fries on Us in 2011 saam met Darren Scott.

Haar self-gepubliseerde ebook met die titel The Belly Book sal later in 2018 uitgereik word , wat toegewyd is om individue te help om die koppige abdominale vet eens en vir altyd te verstaan en teiken.



As 'n mamma het Lisa haar eerste twee jaar op hierdie gebied toegewy aan die skepping van My Body Back – 'n holistiese voedings- en oefenprogram wat toegewy is om mamas stadig, veilig en volhoubaar weer gesond en fiks te kry.

Lisa besit van die rebounding-spasie in SA, danksy haar nuwe passie vir die ongelooflike gesondheidsvoordele van hierdie oefen tegniek. Sy het onlangs haar eie handelsmerk van rebounders bekendgestel, wat op haar ewe nuwe eStore beskikbaar is:
<http://bit.ly/LRrebounder>

Sy het gereelde video-oefeninge ontwikkel vir aanhangers om te volg.

Vir meer inligting oor Lisa, besoek haar by www.lisaraleigh.com of volg haar direk op [Instagram @lisaraleigh](#) en [Facebook @LisaRaleighSA](#)