

Dit is wat je krijgt:

✓ **4 compleet uitgebreid weekmenu's + 1 drie-dagen basismenu 'op maat',**

Hiermee kun je met behulp van de uitgebreide variatielijst en de vele recepten oneindig variëren, zodat jij binnen no-time je eigen menu samenstelt!

Je krijgt letterlijk op papier wat je kunt eten, optimaal voor jou, zodat je hier zelf niet over na hoeft te denken. Je maakt het eigen, door te variëren met producten die jij en jouw partner/gezin graag eten.

(Aanvankelijk van jouw lengte, leeftijd, gewicht, geslacht en dagelijkse activiteit bereken ik voor jou de hoeveelheid voeding die je per dag nodig hebt om op een gezonde manier af te vallen (maar wel al je voedingsstoffen binnen te krijgen).

✓ **Een bijbehorende uitgebreide variatielijst, van 9 A4-tjes.**

In deze lijst vind je alle productgroepen, zoals brood, zuivel, tussendoortjes op categorie en calorieën ingedeeld. Je ziet dus meteen welke wissels jij kunt maken, terwijl je goed blijft zitten qua inname.

✓ **12 modules van 4-5 korte praktische lessen per module, verdeeld in dé 4 categorieën; kennis, inzicht, bewegen en motivatie.**

De lessen zijn zo haalbaar ingericht dat je ze alleen maar hoeft te volgen om het verschil te maken. Dit kost je niet veel tijd. Het programma is zo ingericht dat je 1 module per week kunt doen, maar alle modules staan open, dus je kunt er sneller doorheen, of er juist uitgebreider de tijd voor nemen.

✓ **Onbeperkt toegang tot de online omgeving**

Hierin vind je alle informatie overzichtelijk bij elkaar.

Je kunt onbeperkt blijven inloggen en houd dus alle info altijd bij de hand.

(Ook als ik het programma vernieuw en waardevoller maak)

✓ **Een stok achter de deur, door coaching via je mail**

Hiermee blijf ik je motiveren om het programma met resultaat af te maken

(zodat het geen weggegooid geld is). De eerste 12 weken ontvang je iedere week mail, daarna om de 2 weken, en daarna 1 keer per maand.

Eet - Weet - Beweeg(t)

+ 4 BONUS modules

Ook krijg je onbeperkt toegang tot deze 4 waardevolle bonus modules:

✓ De recepten module

In deze aparte module vind je meer dan 150 lekkere, snelle, gemakkelijke recepten. Denk aan ontbijt-, lunch-, diner- en snackvariatie.

Maar ook stampotten, ovenschotels, zomerse salades, gezonde baksels, maaltijdsoepen, roerbakrecepten en nog veel meer!

(Deze vul ik met regelmaat aan, dus altijd weer nieuwe inspiratie)

✓ De workout module

In deze korte workouts die je in weinig tijd vanuit huis kunt volgen laat ik je zien dat het niet veel tijd hoeft te kosten om je conditie te verhogen en spiermassa op te bouwen.

✓ Kennisbank

Ben je altijd nieuwsgierig naar meer informatie over voeding en afvallen?

Deze kennisbank blijf ik doorlopend aanvullen met de nieuwe artikelen over voeding en afvallen. Dus ben je klaar met de 12 modules, dan vind je hier steeds nieuwe, extra informatie!

✓ Maandelijke Motivatie kalender

In deze handige tool kun je iedere maand je voortgang bijhouden. Zo heb je overzicht in wat er goed gaat en waar nog verbeterpuntjes zitten, op weg naar resultaat!



Met unieke coaching module

In deze coaching module heb ik 5 mogelijkheden toegevoegd om contact met mij en/of andere deelnemers te hebben.

Al deze 5 zijn optioneel, je hoeft er niks mee, maar je mag er onbeperkt gebruik van maken, op de manier die bij jou past!

Een wekelijks een bel-uurtje, voor al je vragen

Iedere week blok ik een uur in mijn agenda waarin jij als Eet - Weet - Beweeg(t) deelnemer mij mag bellen voor al je vragen over het programma!

Maar ook als je vastloopt of even geen motivatie meer hebt.

Samen bespreken we dan wat jou gaat helpen om je streefgewicht te gaan bereiken!

Maandelijks leg ik voor de komende 4 weken de datum en tijd vast, zodat je ruim op tijd weet wanneer deze bel-uurtjes plaatsvinden.

Persoonlijke feedback op jouw week

In een wekelijks werkblad blik je even terug op afgelopen week.

Je mag dit formulier vervolgens naar mij mailen en ik denk met je mee en geef je tips!

Feedback op jouw eetdagboekje

Door de op maat gemaakte menu's, de variatielijst en de recepten leer je je eigen menu's samen te stellen.

Twijfel je of je goed zit en wil je dat ik even met je meekijk? Mail me dan jouw ingevulde voedingsdagboekje, dan geef ik je daar feedback op.

Toegang tot een WhatsApp groep alleen voor deelnemers van Eet - Weet - Beweeg(t)

Of heb jij liever:

Toegang tot een besloten facebookgroep alleen voor deelnemers van Eet - Weet - Beweeg(t)

Zo sta je er niet alleen voor en heb je altijd snel antwoord op al je vragen.

We delen successen, tips, motivatie, recepten, samen gaan we voor resultaat!

(Ik ben dagelijks in beide groepen aanwezig)



[Ja, ik ben er klaar voor!](#)