

BLIJF GEZOND!

Eet gezond, beweeg, ontspan & geniet

HET LEEFSTIJLPROGRAMMA
VOOR JOU!

GEMAAKT DOOR DIËTISTEN
EN LEEFSTIJLCOACHES

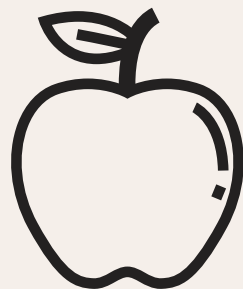
WAAROM DIT PROGRAMMA?

GEZONDE VOEDING IS VOOR IEDEREEN
ANDERS.

VOOR JOU KAN GEZONDE VOEDING ANDERS
ZIJN VANWEGE EEN INTOLERANTIE OF EEN
ALLERGIE IS. OF WELLICHT OMDAT JE
DIABETES HEBT EN HIERDOOR MINDER
KOOLHYDRATEN NODIG HEBT, OM MINDER
MEDICATIE TE GEBRUIKEN.

HET BELANGRIJKSTE IS DAT JIJ EEN
LEEFSTIJLPATROON CREËERT WAT JE NOG
JAREN VOL KAN HOUDEN.

KORTOM, GEZONDE VOEDING IS BREED EN
NIET MOGELIJK OM KORT SAMEN TE VATTEN.



WIE ZITTEN ER ACHTER DIT PROGRAMMA?

HET PROGRAMMA IS BEDACHT DOOR
ERVAREN DIËTISTEN EN LEEFSTIJLCOACHES.

DOOR ONZE ERVARINGEN MET DIVERSE
DOELGROEPEN KUNNEN WIJ BIJNA
IEDEREEN VERDER HELPEN.

ENKELE VOORBEELDEN WAARIN WIJ ZIJN
GESPECIALISEERD:

- DIABETES
- EMOTIE-ETEN
- DARMPROBLEMEN
- MAAG- EN LEVERPROBLEMEN

OMDAT DE LEEFSTIJLCOACH IS
AANGESLOTEN PAKKEN WE ALLE FACETTEN
VAN DE LEEFSTIJL MEE.



DE GEDACHTE ACHTER HET PROGRAMMA

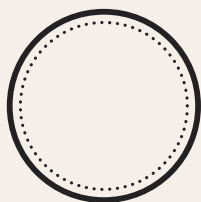
VEEL MENSEN STOEIEN JARENLANG MET
DIËTEN, DIËTISTEN, DIVERSE
(SPORT)PROGRAMMA'S. MAAR DE
OPLOSSING OP LANGE TERMIJN IS VAAK VER
TE ZOEKEN.

JE BELAND WELLICHT WEER IN DIE
VICIEUZE CIRKEL DIE MAAR NIET TE
DOORBREKEN LIJKT.

EN AL LIJKT DE OPLOSSING SOMS SIMPEL,
HET VOELT SOMS ALS EEN GEVECHT VOOR
JAREN.

DAAROM WILDEN WIJ GRAAG EEN
PROGRAMMA AANBIEDEN DIE DOOR
SPECIALISTEN IS GEMAAKT EN ZICH RICHT
OP ALLE FACETTEN VAN EEN LEEFSTIJL.

MET UITEINDELIJK HET DOEL: JIJ CREËERT
JOUW IDEALE LEEFSTIJL VOOR JAREN!



WAT LEER JE?

- WAT VOOR EEN ETER JE BENT EN WELKE VOEDING BIJ JOU PAST;
- KLEINE STAPJES TE MAKEN, EEN KLEINE VERANDERING BRENGT GROTE VERANDERING;
- IN WELKE FASE VAN GEDRAGSVERANDERING JE ZIT EN HOE JE VERDERE STAPPEN (ONDER)NEEMT;
- DUIDELIJKE DOELLEN TE STELLEN;
;
- JE VALKUILEN INZICHTELIJK TE MAKEN;
- WAAROM DIËTEN NIET WERKEN;
- WAT STAAT ER OP EEN ETIKET, WAT ZIJN DE HYPES EN FABELS;
- HOE JE BEWEGING LEUK KUNT MAKEN EN HAALBAAR;
- HOE JE MEER ONTSPANNING EN RUST KUNT KRIJGEN EN HIERDOOR JEZELF MINDER WEGCIJFERT;
- JOUW IDEALE LEEFSTIJLPLAN TE MAKEN EN TE REALISEREN

WERKWIJZE

DE WERKWIJZE IS ALS VOLGT:

ELKE 2 WEKEN KRIJG JE EEN NIEUWE TRAINING MET DAARBIJ EEN E-BOOK EN WERKBOEK.

ELKE 2 WEKEN HEB JE CONTACT MET JOUW DIËTIST EN/OF LEEFSTIJLCOACH VIA MAIL OF WHATSAPP OM JE VRAGEN TE BEANTWOORDEN EN EVENTUEEL TE SPARREN.

DIT ALLEMAAL VANUIT JE EIGEN HUIS, VAKANTIEPLEK OF WAAR DAN OOK.



MODULES

MODULE 1

DOELEN MAKEN, WAT IS JOUW DOEL? HOE
CREËER JE EEN GOED DOEL?

MODULE 2

KLEINE VERANDERING BRENGT GROTE
VERANDERING & WAAROM DIËTEN EEN
VALKUIL IS.

MODULE 3

WAT VOOR EEN ETER BEN IK? EN WAT ZIJN
MIJN VALKUILEN?

MODULE 4

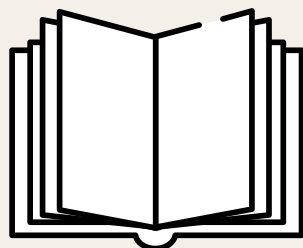
JE HOUDT JE HOUDT JE VOEDING BIJ IN
COMBINATIE MET EEN GEDACHTESHEMA.

MODULE 5

WAT IS GEZONDE VOEDING & WAT PAST BIJ
MIJ?

MODULE 6

HOE GA IK OM MET VERLEIDINGEN EN
EMOTIES?



VERVOLG MODULES

MODULE 7

WAT ZIJN HYPES & HOE LEER IK WAT EEN BETROUWBARE BRON IS.

MODULE 8

LES ETIKETTEN LEZEN EN WAAR BESTAAT EEN WARME MAALTIJD UIT?

MODULE 9

JE MAAKT JE VOEDINGSPLAN EN LAAT DEZE BEOORDELEN DOOR JOUW DIËTIST.

MODULE 10

BEWEGING, HOEVEEL IS HET ADVIES EN WAT PAST ER BIJ MIJ? EN JE MAAKT JE EIGEN BEWEEGPLAN

MODULE 11

RUST & ONTSPANNING, WAT IS DAT? IS ER VERSCHIL?

MODULE 12

MET ALLE OPGEDANE KENNIS MAAK JIJ EEN LEEFSTIJLPLAN. JOUW COACH ZAL HIERBIJ HELPEN OM IETS TE CREËERN VOOR DE KOMENDE JAREN.

MEER INFORMATIE..

KOSTEN

DE KOSTEN VOOR HET PROGRAMMA ZIJN €299. DOORDAT WIJ DIËTIST ZIJN EN EEN CONTRACT HEBBEN MET ZORGVERZEKERAARS KRIJG JE EEN GEDEELTE VERGOED VANUIT DE BASISVERZEKERING. DIT BEDRAG LIGT ROND DE €180. DE OVERIGE KOSTEN BETAAL JE ZELF. OOK IS ER EEN MOGELIJKHEID TOT HET BETALEN IN TERMIJNEN.

MEER INFORMATIE:

HEB JE NAAR AANLEIDING VAN HET LEZEN VAN HET PROGRAMMA NOG VRAGEN? STEL ZE GERUST AAN ÉÉN VAN ONS. DIT KAN VIA: INFO@DISCOVER-YOUR-BALANCE.COM

