

## **PAKKET 1 (360 €)**

### **'GEZOND VERMAGEREN IN 8 SESSIES'**

**Vermageren van 10 of meer kilo's op een rustig tempo met een blijvend resultaat.**

#### **1 CONSULTATIE (INTAKE)**

- Tijdens ons eerste gesprek wil ik graag zoveel mogelijk informatie over u te weten komen: voedingsgewoontes, eventuele medische problemen, gewichtsevolutie, werk en andere activiteiten,... Deze informatie is noodzakelijk om een voedingsplan op maat op te stellen.
  - Bepalen antropometrie: gewicht, lengte, vetpercentage, spiermassa en buikvet
  - Afnemen voedingsanamnese (hoe eet u nu?)
  - Uitleg gezonde voeding en hoe implementeren in huidig voedingspatroon
  - Nadien wordt er een persoonlijk voedingschema opgesteld
  - Aangeraden de eerste weken een eetdagboek bij te houden
  - U krijgt een volledig supermarktlijstje met alle toegelaten tussendoortjes met foto
- Duur: 75 min.

#### **2 CONSULTATIE**

- In dit gesprek evalueren we uw afgelopen week en sturen we nog bij waar nodig.
  - We overlopen waar je het moeilijk mee had of het eventueel fout liep.
  - Vervolgens leer ik u etiketten lezen op voedingsmiddelen, omgaan met calorieën, nutriscore en misleidende reclame.
  - Zo wordt winkelen veel makkelijker voor u en bent u ook zeker dat u de juiste en gezondere keuzes maakt in het grote aanbod van voedingsmiddelen op de markt nu en in de toekomst.
  - Tot slot geef ik je nog een lijstje met leuke tips om pizza, kebab en feestdrankjes toch op een gezonde manier te kunnen klaarmaken.
- Duur: 30 min.

#### **3 CONSULTATIE**

- Tijdens dit gesprek wil ik graag uw ervaringen over het aangepaste eetpatroon te weten komen.
  - Evaluatie van uw eetdagboek. Wat ging er goed en wat verliep er minder goed?
  - Beter inzicht geven in de calorieën in voedingsmiddelen via tabellen.
  - Stimulatie tot beweging
  - Noodzakelijkheid tot drinken van water met tips indien je het hier moeilijk mee hebt.
- Duur: 30 min.

#### **4 CONSULTATIE**

- We bespreken de aandachtspunten van de vorige consultatie en stellen de afspraken bij waar nodig. Als er problemen zijn bij verlies aan motivatie, zoeken we samen naar oplossingen.
  - Aanmoedigen tot het gebruik van de airfryer met veel tips en receptjes.
  - Uitleg en vastleggen van beweging en oefeningen.
- Duur: 30 min.

#### **VERVOLGCONSULTATIES (5-8)**

- Tijdens de opvolgconsultaties besteden we vooral aandacht aan het verdere verloop van uw eetpatroon.
  - De bedoeling is u blijvend te ondersteunen en u te helpen bij het behalen van uw streefdoel.
  - Er kunnen verschillende items aan bod komen die u belangrijk vindt, bv. hoe omgaan met emo-eten, wat bij eetbuien, het opstellen van gezonde (feest)menu's, het inplannen van lichaamsbeweging, tips voor het uit eten gaan of bij feestjes.
  - Meegeven van verschillende lekkere en gezonde receptjes.
  - Motiveren met leuke uitgewerkte bewegingsoefeningen die u bij uw thuis kan doen.
- Duur: 15 min.