

## **PAKKET 4 (240 €)**

### **'GEZONDE VOEDING IN 3 SESSIES'**

**Je goed voelen in je lichaam en meer energie krijgen door een gezonde levensstijl**

#### **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, middelomtrek
  - Afnemen voedingsanamnese (hoe eet u nu?)
  - Uitleg gezonde voeding en hoe implementeren in huidig voedingspatroon
  - Nadien wordt er een persoonlijk voedingsschema 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 krijgen in de calorieën in voedingsmiddelen via tabellen of het aanmoedigen tot het gebruik van airfryer met veel tips en receptjes.
  - Stimulatie tot beweging
  - Noodzakelijkheid tot drinken van water
- Duur: 30 min.