

---

## *Traject 3 maanden, **wekelijks contact***

---

- ❖ Gratis, telefonisch, kennismaking gesprek, 30 minuten.
- ❖ Intake gesprek, 60 minuten; fysiek of online.
- ❖ Op maat gemaakt plan.
- ❖ Wekelijks contact, 12 gesprekken a 30 minuten; fysiek of online.

Kennismaking gesprek:

Tijdens dit gesprek bespreken we wat jou doelen zijn.

Intake gesprek:

- ❖ Bespreken van het anamnese formulier en de vitaliteit check (beide krijg voor het intake gesprek per mail gestuurd)
- ❖ Waar wil je aan werken, wat heeft aandacht nodig.
- ❖ Uitleg middel omtrek op meten.

Wekelijks gesprek:

- ❖ Verloop van traject
- ❖ Waar loop je tegen aan
- ❖ Metingen (gewicht en middelomtrek)

Wanneer je vast loopt of vragen hebt, kun je altijd een bericht sturen via WhatsApp en ik neem zo spoedig mogelijk contact met je op.

Wil je een afspraak verplaatsen of annuleren dit dan graag 24 uur van te voren doorgeven via WhatsApp.

De kosten voor dit traject van 3 maanden onverdeelde aandacht voor jou is € 500,- of € 180,- per maand (inclusief BTW).

---

## *Traject 3 maanden, 2 wekelijks contact*

---

- ❖ Gratis, telefonisch, kennismaking gesprek, 30 minuten.
- ❖ Intake gesprek, 60 minuten; fysiek of online.
- ❖ Op maat gemaakt plan.
- ❖ 2 Wekelijks contact, 6 gesprekken a 30 minuten; fysiek of online.

Kennismaking gesprek:

Tijdens dit gesprek bespreken we wat jou doelen zijn.

Intake gesprek:

- ❖ Bespreken van het anamnese formulier en de vitaliteit check (beide krijg voor het intake gesprek per mail gestuurd)
- ❖ Waar wil je aan werken, wat heeft aandacht nodig.
- ❖ Uitleg middel omtrek op meten.

Naar aanleiding van dit gesprek krijg je een persoonlijk plan toegestuurd.

Wekelijks gesprek:

- ❖ Verloop van persoonlijk plan
- ❖ Waar loop je tegen aan
- ❖ Metingen.

Wanneer je vast loopt of vragen hebt, kun je altijd een bericht sturen via WhatsApp en ik geef je zo snel mogelijk antwoord.

Wil je een afspraak verplaatsen of annuleren dit dan graag 24 uur van te voren doorgeven via WhatsApp.

De kosten voor dit traject van 3 maanden onverdeelde aandacht voor jou is € 350,- of € 133,- per maand (inclusief BTW).