

Hartstikke leuk dat je interesse hebt in mijn online afvalprogramma "ik mag alles eten".

Hoe ziet het programma eruit?

Werkboek "ik mag alles eten"

Na ontvangst van de betaling stuur ik je meteen het werkboek "ik mag alles eten" van Gewichtsconsulenten Nederland toe.

Intakeformulier

Na aankoop van het online afvalprogramma stuur ik je een welkomstmail. Door mijn online programma aan te kopen, geef je mij toestemming jou deze mail te sturen. In de mail staat een link naar het uitgebreide intakeformulier. Nadat je op de link geklikt hebt, vraag ik je je naam en e-mailadres invullen, zodat ik het online programma kan starten (sorry, privacywetgeving 😊). Het programma start met het intakeformulier.

Als je het intakeformulier ontvangen hebt, klik je op de knop "Beantwoorden" in je mailbox. Je kunt dan het intakeformulier invullen en naar mij terugsturen.

Meteten starten met de e-books

Jij kunt meteen starten met je traject door mijn e-books van mijn website te downloaden:

- welke producten mag ik eten als ik gezond af wil vallen
- de eerste stappen naar een gezond gewicht

Je vindt de e-books onder het kopje "[Gratis](#)". Je hoeft geen e-mailadres op te geven om de e-books te kunnen downloaden.

9 wekelijkse mails

Na het intakeformulier ontvang je elke week een mail. Klik in je mailprogramma op de knop "Beantwoorden". Je vult in de mail je meetgegevens, je maakt de opdrachten uit het werkboek, je maakt de opdrachten uit de mail en je hebt gelegenheid om vragen te stellen.

Als je klaar bent, stuur je de mail naar mij terug. Ik beantwoord je vragen en geef je tips en feedback aan de hand van jouw mail.

Het online afvalprogramma bestaat uit 9 weken.

Natuurlijk kun je ervoor kiezen om er langer over te doen. Neem gerust je tijd. Jouw online afvalprogramma is onbeperkt geldig.

Voedingsdagboek

Je houdt tijdens het online afvalprogramma een voedingsdagboek bij. Elke week krijg je een blanco voedingsdagboek toegestuurd. Samen kijken we kritisch naar je huidige voedingspatroon. We gaan op zoek naar alternatieven en voeren telkens kleine wijzigingen door. In kleine stapjes ga jij gezonder eten, wat zal leiden tot blijvend gewichtsverlies.

Weekmenu's en recepten

Om het jou zo makkelijk mogelijk te maken, ontvang je 9 weekmenu's en de bijbehorende recepten. Ik gebruik alleen producten die je zo in de supermarkt kunnen kopen. Het weekmenu is gebaseerd op jouw dagelijkse energiebehoefte (het aantal kilocalorieën dat je per dag mag eten). Jouw dagelijkse energiebehoefte bereken ik voor je. Jouw weekmenu's zet ik in jouw mapje in Dropbox.

Geen hypes of trends

Ik volg geen hypes of trends. We eten gewoon de producten die je in de supermarkt kunt kopen en de recepten zijn makkelijk te bereiden.

Waarmee gaan we aan de slag met het online afvalprogramma?

- we gaan op zoek naar de oorzaak van jouw gewichtsprobleem
- ik leer je bewust te eten en te genieten van je eten
- we gaan bekijken wat jouw moeilijke momenten zijn en hoe we deze momenten minder moeilijk kunnen maken
- stapje voor stapje gaan we jouw (onbewuste) ongezonde gewoontes veranderen in gezonde gewoontes
- stapje voor stapje veranderen we jouw gedachten over eten en veranderen we jouw eetgedrag

Want.... een gezond eetpatroon leidt tot een gezond gewicht!

Aanvullend verzekerd

Als je aanvullend verzekerd bent, bestaat de mogelijkheid dat jouw zorgverzekeraar (een deel van) mijn consulten vergoedt. Of jouw zorgverzekeraar de consulten van een



gewichtsconsulent vergoedt, vind je op de website van de [Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland](#).

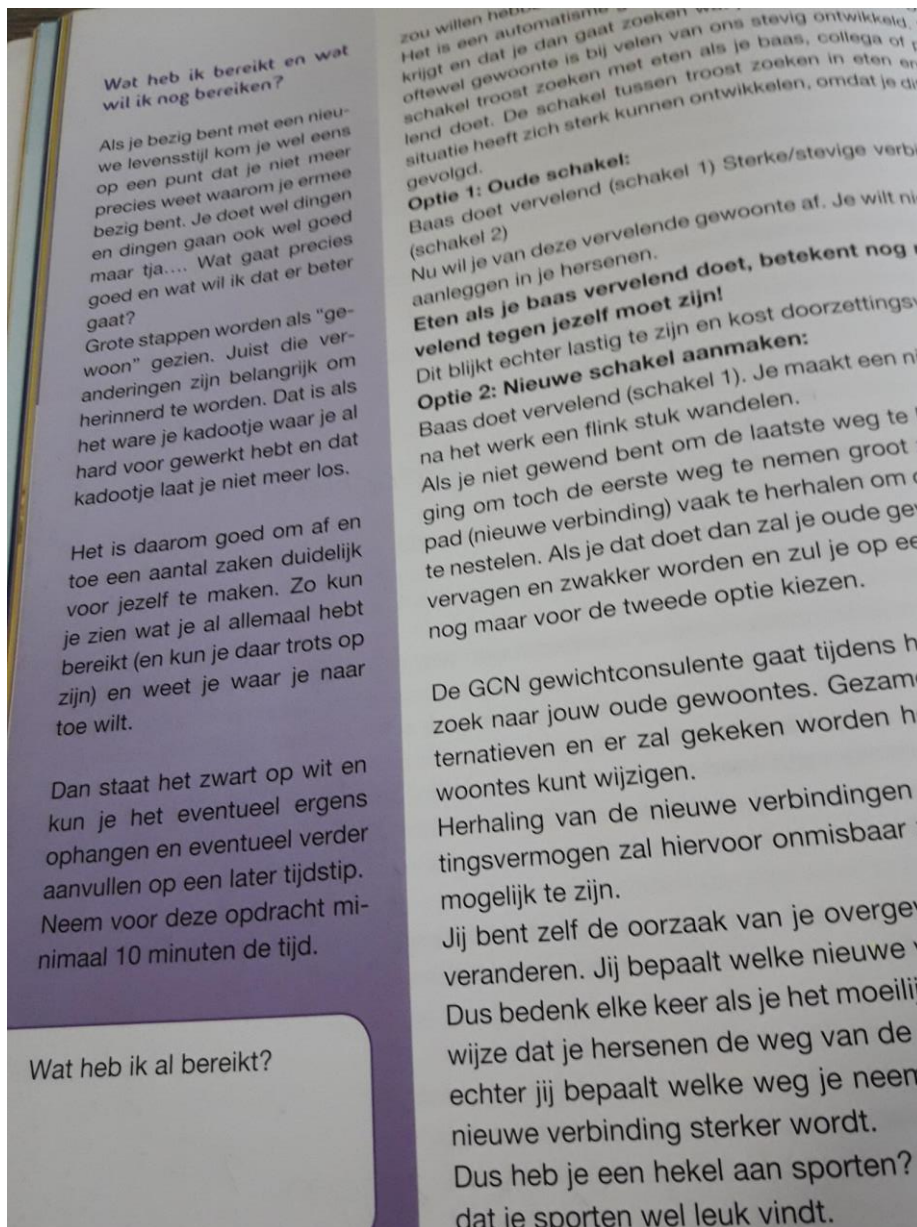
Als je verwacht dat jouw zorgverzekeraar tot vergoeding overgaat, vermeld dan op het intakeformulier bij welke zorgverzekeraar je verzekerd bent. Ik stuur je dan per mail 10 facturen (voor elke week een factuur) met opvolgende data. Deze kun je dan vanaf de "behandeldatum" indienen bij je zorgverzekeraar. De omschrijving op de factuur is zoals je zorgverzekeraar dat wenst.

Eerste indruk van het online afvalprogramma

Om je een indruk te geven van het online afvalprogramma vind je hieronder een voorbeeld uit:

- het werkboek
- het intakeformulier
- de mailing
- het weekmenu
- de recepten

Een bladzijde uit het werkboek



Het intakeformulier

Eetgewoontes

Heb je een regelmatig eetpatroon: ontbijt, lunch en avondeten?

Hoeveel tussendoortjes eet je per dag?

Als je geen regelmatig eetpatroon hebt, hoe ziet jouw gemiddelde dag er uit qua voeding?

Wordt er door het gehele gezin ontbeten?

Is jouw eetpatroon in het weekend anders dan doordeweeks?

Zo ja, hoe ziet jouw eetpatroon er in het weekend uit?

Wie doet bij jullie de boodschappen?

Waar worden de boodschappen gedaan? In de supermarkt of bij de (biologische) groenteboer en slager, via Hello Fresh?

Wie kookt er?

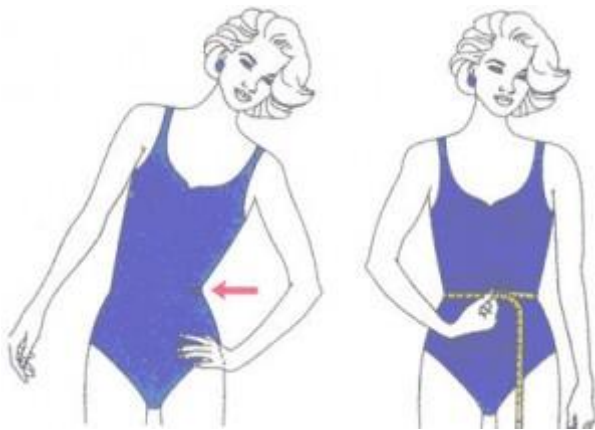
Hoe vaak per week wordt er gekookt?

De wekelijkse mailing

Week 2

We starten elke week met een meting van het gewicht, de taille- buik- en heupomvang. Noteer de gegevens hieronder.

Op de eerste afbeelding zie je hoe je je **tailleomvang** meet.



Je **buikomvang** meet je rond de navel.

Hoe je de **heupomvang** meet, zie je op het plaatje hieronder.



Startgegevens, zoals op het intakeformulier ingevuld

Datum

Gewicht
Tailleomvang
Buikomvang
Heupomvang

Vorige meting

Datum

Gewicht
Tailleomvang
Buikomvang
Heupomvang

Meting vandaag

Datum

Gewicht
Tailleomvang
Buikomvang
Heupomvang

Doelen

Wat was je doel van vorige week?

Heb je dat behaald?

Zo ja, wat heb je gedaan zodat je je doel behaald hebt?

Zo nee, hoe komt het dat je je doel niet hebt behaald?

Wat is je doel voor volgende week?

Het werkboek "ik mag alles eten"

Welke onderwerpen/zinnen heb jij gearceerd? Wat vind jij belangrijk?

Welke onderwerpen/zinnen heb jij doorgestreept? Wat vind jij niet belangrijk. Waarom niet? Graag duidelijk beargumenteren.

Het weekmenu

Weekmenu 3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	250 ml magere yoghurt 30 gram Quaker Volvezel Glas water	2 sneetjes volkorenbrood Besmeerd met hüttenkäse 1 tomaat Basilicum 200 ml halfvolle melk Glas water	1 krentenbol Halvarine Kaas 20+ 200 ml Halfvolle melk Glas water	250 ml magere yoghurt 30 gram Quaker Volvezel Glas water	2 sneetjes volkorenbrood Halvarine 20 gr Pindakaas 15 gr Ham en komkommer Glas water	1 mueslibol Halvarine 30 gr 30+ kaas 1 beschuitje Halvajam Sinaasappel Glas water	250 ml magere yoghurt 2 handjes Cornflakes Glas water
Tussendoor	Peer Snee volkorenbrood Halvarine Smeerkaas 20+ Glas water	Banaan Glas water	2 kiwi's Glas water	1 bakje snoeptomaatjes Glas water	Meloen Glas water	2 rijstwafels met smeerkaas 20+ Glas water	Mueslireep B'Tween Chocolade Glas water
Lunch	3 sneetjes volkorenbrood Halvarine 3 plakjes kipfilet Smeerkaas 20+ 70 gram rauwkost Glas water	2 volkoren bolletjes Halvarine Smeerkaas 20+ Sla Tomaat Komkommer Glas water	1 volkoren bolletje Halvarine 30 gram kipfilet 150 ml magere vruchtenyoghurt Glas water	2 volkoren pistoletjes Halvarine Tonijnsalade van 2 ei tonijn uit blik Mayonaise Peper Glas water	Tosti van 2 sneetjes volkorenbrood Ham en 20+ kaas 70 gram rauwkost Halfvolle melk Glas water	1 meergranen pistolet Met hüttenkäse en tomaat 2 mandarijntjes 1 glas drinkyoghurt Glas water	2 sneetjes volkorenbrood Halvarine, Ham en Filet americain Krentenbol met halvarine en 20+ kaas Glas water
Tussendoor	Volkoren cracker Filet Americain Glas water	250 gr magere kwark 100 gram aardbeien Glas water	Trosje druiven Glas water	1 appel Halfvolle melk Glas water	2 volkoren crackers met filet americain	Peer Glas water	Babybel Appel Glas water
Avondeten	Andijviestamppot van 2 opscheplepels aardappelpuree 250 gram andijvie 75 gram magere rookworst 1 ei 25 gram ongezouten cashewnoten Glas water	Slanke macaroni (zie recept) Glas water	Halve pizza Grote bak salade van sla, Tomaat Komkommer Mais Dressing van 10 gram mayonaise Eetlepel melk Slakruiden Glas water	100 gr gekookte aardappelen 200 gr bloemkool 150 gr broccoli 120 gr kabeljauw 25 gr magere jus Salade met ei Glas water	100 gram tartaar 200 gram rode bieten 100 gram gekookte aardappelen Magere jus Salade Glas water 150 ml magere vla	Broodje hamburger (zie recept) Glas water	Champignons met knoflook en peterselie (recept) Salade van tomaat, komkommer en ei met een dressing naar keuze 150 gr vruchtenyoghurt Glas water
Tussendoor	1 glas frisdrank light Glas water	25 gr ongezouten nootjes Glas water	25 gr ongezouten nootjes Glas water	Meloen Glas water	1 appel Glas water	Glas wijn of bier 25 gr Japanse mix Glas water	2 kiwi's Glas water

De recepten

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 500 gram courgettes
- 1 eetlepel verse oregano
- 2 eetlepels verse peterselie
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie
- water
- zout
- peper

Bereiding:

- Warm de oven voor op maximale stand
- Snijd de courgettes in dunne schijven
- Neem een grote vuurvaste (glazen) ovenschaal met deksel
- Kneus de gepelde tenen knoflook (niet kleinsnijden!)
- Leg de knoflook in de schaal
- Doe er naar smaak olijfolie, oregano, peterselie, zout en peper bij
- Voeg 2 eetlepels water toe
- Hutsel de ingrediënten door elkaar
- Meng daarna de courgette-schijfjes voorzichtig in de schaal
- Doe de deksel op de schaal en zet deze een kwartiertje in het midden van de oven.

Voor het opdienen de schaal een minuutje iets laten afkoelen!

Tip: Tijdens het proces in de oven: schep de courgette-schijfjes ongeveer om de drie minuten voorzichtig om. Dit zorgt voor een gelijkmatig resultaat.

Eet smakelijk!

Enthousiast om te beginnen? Start dan vandaag nog.

Wat zijn jouw voordelen?

- je hoeft je huis niet uit voor persoonlijke begeleiding
- je kunt de tijd nemen die jij nodig hebt
- je krijgt begeleiding van een gewichtsconsulente die aangesloten is bij de beroepsvereniging (BGN) Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland
- het is voordeliger. Als je een gewichtsconsulente bezoekt, betaal je tussen de € 250 en € 300 voor dit programma.
 - Werkboek € 25
 - Intakegesprek € 50
 - 9 consulten á € 25 = € 225

Wat houd je nog tegen? Als je op de afbeelding hiernaast klikt, heb je binnen een paar dagen het werkboek "ik mag alles eten" in huis en kunnen we aan de slag.

[Ik heb er zin in! Jij ook?](#)

