

PROGRAMMA SENANG ADVIES



De locatie bepalen we samen, bij jou thuis, online of op een andere locatie.



€ 225,-

STARTDAG

Intake

🕒 1 uur

Tijdens de intake bepalen we samen jouw persoonlijke doelstellingen voor de komende twee maanden. Vooraf heb jij diversen vragen beantwoord met betrekking tot jouw leefstijl.

NA 1 WEEK

Kick-off & thema voeding

🕒 1,5 uur

Tijdens de kick-off bespreken het plan waarmee jij jouw doelstellingen gaat behalen. Het plan geeft advies op het gebied van voeding, beweging, slaap en stress.

Daarna bespreken we het thema voeding. Je leert hoe je gezondere keuzes kunt maken en welke rol de verschillende voedingsstoffen zoals koolhydraten, eiwitten en vetten daarin spelen.

NA 1E MAAND

Tussentijdse evaluatie & thema beweging

🕒 1 uur

Je bent nu 1 maand op weg met het plan dat we opgesteld hebben. Samen kijken we waar je nu staat wat betreft jouw doelstellingen.

Daarna bespreken we het thema beweging. Je leert waarom bewegen zo belangrijk is bij het in stand houden van een gezond gewicht en welke invloed het heeft op jouw gezondheid.

NA 2E MAAND

Thema slaap en stress & eind evaluatie

🕒 1 uur

Tijdens de laatste afspraak bespreken we het thema slaap en stress. Slaap en stress hebben een grote invloed op jouw gezondheid. Je leert manieren om beter met stress om te gaan en een betere nachtrust te ervaren.

Samen kijken we terug op de afgelopen twee maanden. We bespreken wat je hebt geleerd en in welke mate dit al onderdeel uitmaakt van jouw nieuwe leefstijl.

